

Obsah

Předmluva	8
Koučink pro laika	9

TEORETICKÁ ČÁST

ZÁBLESKY

1. záblesk: Co je vlastně realita	16
• Mé první vzpomínky	17
• Dětství na vesnici	18
• Zážitek na hřbitově	19
• Sebekoučink	22
2. záblesk: I špatné rozhodnutí je lepší než žádné	26
• Můj příběh – Nečekané těhotenství	28
• Sebekoučink	30
3. záblesk: Přání se plní, stačí jim věřit	32
• Můj příběh – Sen o domově	34
• Můj příběh – Byt. Tak plní se sny, nebo neplní?	35
• Sebekoučink	37
4. záblesk: Když tě intuice zavolá, nevymýšlej výmluvy	39
• Můj příběh – První krok do neznáma	40
• Můj příběh – Hledání silového kamene	41
• Sebekoučink	43
5. záblesk: Stres nevidíš, ale srdce ho cítí.	46
• Můj příběh – Nebojová mise v bojovém prostředí	47
• Sebekoučink	49
• Praktické rady, jak odfouknout stres	51
6. záblesk: Když tělo řekne zastav a nechceš to slyšet	54
• Můj příběh – Svištím dolů po svahu ve Schladmingu	55
• Můj příběh – Opět skáču přes kaluže	56
• Sebekoučink	57
7. záblesk: Vděčnost	60
• Můj příběh – Můj první kurz pro ženy	62
• Můj příběh – V kanceláři s kolegyní Soňou	63
• Sebekoučink	65
8. záblesk: Dovolit si aneb zasloužit si	67
• Můj příběh – Projekt Janka Srdcem	68

• Můj příběh – Akreditace kurzů	69
• Sebekoučink	71
9. záblesk: Odvaha podnikat – mezi snem, realitou a pravdou	73
• Můj příběh – Být úspěšnou podnikatelkou	74
• Sebekoučink	78
10. záblesk: Lásky a její role v našem životě.	80
• Můj příběh – Lásky umí zlomit srdce, ale taky pomáhá	81
• Sebekoučink	84
11. záblesk: Když tě úspěch zaskočí a tvoje pusa to (skoro) pokazí.	86
• Můj příběh – Jak mě moje pusa podrazila.	88
• Sebekoučink	90
12. záblesk: Raná vzpomínka – když malá Janka hledá klid pod postelí	92
• Můj příběh – Moje životní sinusoida	93
• Můj příběh – Kurz odvahy	94
• Sebekoučink	96

PRAKTICKÁ ČÁST

KALENDÁŘ PRO SEBEKOUČINK

Den pro uvědomění si dechu	105
Den pro úsměv	106
Den pro uvědomění pochopení těla, pocitů, myšlenek a reakcí	107
Den pro všímavost	108
Den pro pochopení pocitů	110
Den pro práci s pocity	111
Den pro pochopení starostí	112
Den pro strach.	113
Den pro jiný pohled na strach	114
Den pro přeměrování strachu.	115
Den pro sebeuvědomění – akronym jména	116
Den pro přeměrování – milé výroky o sobě	117
Den pro sebeuvědomění – sluníčko	118
Den pro jedinečnost	119
Den pro inventuru životních rolí.	120
Den pro změnu myšlení	121
Den pro zastavení nežádoucích myšlenek	122
Den pro uvědomění si zisku z prožité minulosti	123
Den pro vzpomínky pro zlepšení nálady	124
Den pro pochopení toho druhého	125

Den pro ocenění toho druhého	126
Den pro životní oheň.	127
Den pro maličkosti	128
Den pro radost	129
Den pro kouzlo	130
Den pro vděčnost.	131
Den pro snění	132
Den pro plánování důležitého cíle	133
Den pro otestování stanoveného cíle	134
Den pro trénování slov bez používání předpony „NE“	136
Den pro jasné formulování prosby	137

TÝDENNÍ KOUČINK

ŽIDLE PRO ROZHODOVÁNÍ A NADHLED	141
Den 1 – Židle pro ROZHOVOR	142
Den 2 – Židle pro ROZHODNUTÍ.	143
Den 3 – KRÁLOVSKÁ židle.	144
Den 4 – Židle VNITŘNÍHO KRITIKA	145
Den 5 – Židle PODPORY	146
Den 6 – Židle STRACHU	147
Den 7 – Židle PŘIJETÍ.	148

BRÝLE PRO ZMĚNU PERSPEKTIVY	150
Den 1 – Brýle NADĚJE	151
Den 2 – Brýle LÁSKY	152
Den 3 – Brýle SPOKOJENOSTI	153
Den 4 – Brýle VDĚČNOSTI.	154
Den 5 – Brýle ODPUŠTĚNÍ.	155
Den 6 – Brýle ODVAHY.	156
Den 7 – Brýle ŘEŠENÍ.	157

OSOBNOSTNÍ TESTY

BAREVNÁ TYPOLOGIE OSOBNOSTI	162
WORKHOLISMUS: TICHÁ ZÁVISLOST SCHOVANÁ ZA VÝKON	176
Tečka	182
O autorce	183
Zdroje	184