

Obsah

Když opět najdeme sami sebe	8
6minutový princip	10
Proč 6 minut?	11
V této knize budeme dělat tři věci:	13
Proč máme víc negativních než pozitivních myšlenek?	32
Nejlepší doba pro 6minutová cvičení	36
Čeho dosáhneme díky 6minutovým cvičením	40
 Kdo jsem?	 43
Najít ukazatele cesty	44
Emoční mapa	53
Od dítěte k sobě samému	57
Jednoduše odhod', co tě tíží	64
Můj dětský pokoj	69
Jaký prostor máš k dispozici dnes?	73
Co pro tebe znamená radost ze života?	79
 Kým chci být?	 85
Kým chci být?	86
Proč zapomínáme, že už dokážeme tak mnoho?	96
Moje nápady jsou cenné	107

Přesvědč sám sebe o tom, že se dokážeš znovu najít	111
Záležitost zvaná zóna pohodlí	117
Moje zcela osobní cíle	123
Jak najdu znovu sám sebe?	129
Jak najdu znovu sám sebe?	130
Síla rozhodnutí	132
Podrobně formulovat cíle	137
Zázrak zvaný postupné kroky	142
Síla představivosti: dát cílům podobu	147
Jak dokážeš v myšlenkách zůstat u svého cíle	150
Proč jsou afirmace tak účinné	151
Top 10 nejoblíbenějších a nejúspěšnějších afirmací	154
Afirmace	155
Zabalit balíčky vděčnosti	156
Co jsi chtěl vždycky dělat?	163
Vytrvalost je žádoucí	168
Kolik pokusů sám sobě dovolíš?	170
Hotovo!	172
Poznámky	178