

---

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	9
<b>Přijetí</b> .....	21
Lidé se nemění .....	22
Tento člověk je mým učitelem .....	24
Všechno je správně .....	26
<b>Vztek</b> .....	29
Vztek je bublající strach .....	30
Zastavit, nadechnout, vrátit se .....	32
Vztek jako falešná reakce .....	34
<b>Autentičnost</b> .....	37
Jste takoví, jak vás vnímá vaše okolí .....	38
Jděte svou vlastní cestou .....	40
<b>Pocit viny</b> .....	43
Nejdřív řešení, až potom prevence .....	44
Ten, kdo viní druhé, se stává obětí .....	46
Jste zodpovědní za každou svou reakci .....	48
<b>Nastavení hranic</b> .....	51
Čí je to byznys? .....	52
Myslete sami na sebe .....	54
Neříkejte ano, když chcete říct ne .....	56
<b>Změna</b> .....	59
Postavte most na své minulosti .....	60
Přestaňte bojovat s tím, co nelze změnit .....	62
<b>Spolupráce</b> .....	65

---

Upečte větší koláč .....	66
Nastavení zrcadla .....	68
Naučte se říkat „ano“ .....	70
Chyťte míč a pošlete ho dál .....	72
Osamělý běžec .....	74
<b>Komunikace</b> .....	<b>77</b>
Pusťte druhé ke slovu .....	78
Zeptejte se a mlčte .....	80
Stručný úvod .....	82
Naladte se na stejnou frekvenci .....	84
<b>Konflikt</b> .....	<b>87</b>
Nemačkejte tlačítka, která nemusíte .....	88
Projevte dobrou vůli .....	90
Podpořte názor protistrany .....	92
Nejlepší obranou je přestat se bránit .....	94
Myslete na svůj vyšší záměr .....	96
Záměr a realita se nemusí shodovat .....	98
<b>Rozhodování</b> .....	<b>101</b>
Důvěřujte svému instinktu .....	102
Nahradte buď x anebo .....	106
<b>Zodpovědnost</b> .....	<b>109</b>
Dělejte pouze to, co máte v popisu práce .....	110
Pokud mohou, tak to udělají .....	112
<b>Strach</b> .....	<b>115</b>
Přijměte svůj strach .....	116
Jděte ke kořenům stromu .....	118
<b>Radost</b> .....	<b>121</b>
Myslete pozitivně .....	122
Změňte, zapomeňte, nebo přijměte .....	124

---

---

<b>Trpělivost</b> .....	<b>127</b>
Máte tolik času, kolik potřebujete .....	128
Nenechte se vyprovokovat k další reakci .....	130
<b>Perfekcionismus</b> .....	<b>133</b>
Přijměte svou nedokonalost .....	134
Nevracejte se k minulosti, zaměřte se na budoucnost .....	136
<b>Priority</b> .....	<b>139</b>
Bez priorit to nejde .....	140
Věnujte se tomu nejdůležitějšímu hned po ránu .....	142
Jak bude chutnat džus po vymačkání ovoce? .....	144
<b>Řešení problémů</b> .....	<b>147</b>
Držte pevně, pouštějte s lehkostí .....	148
Neopakujte starý příběh .....	150
<b>Prokrastinace</b> .....	<b>153</b>
Nejdůležitější je udělat první krok .....	154
Práce je nejlepší způsob, jak vyzrát nad prokrastinací .....	156
<b>Vztahy</b> .....	<b>159</b>
Pozor na mezeru mezi vagony .....	160
Načechrat polštář .....	162
Nadřízený má v popisu práce předat své zkušenosti .....	164
<b>Uznání a odměna</b> .....	<b>167</b>
Pochvala motivuje .....	168
Když si neřeknete, tak to nedostanete .....	170
<b>Lítost</b> .....	<b>173</b>
Je těžké nabrat rozlitou vodu .....	174
Neobviňujte se, poučte se a přepněte .....	176
<b>Odolnost</b> .....	<b>179</b>
Zaměřte se na své úspěchy .....	180
Každý konec je novým začátkem .....	182

---

---

Nejste v tom sami .....	184
Jste silní jako vrba, nezломíte se .....	186
Nic netrvá věčně .....	188
<b>Odvaha riskovat</b> .....	<b>191</b>
Když nic neuděláte, tak nic nezískáte .....	192
Udělejte něco neobvyklého .....	194
Snižte rizika .....	196
<b>Pěče o sebe</b> .....	<b>199</b>
Pečovat o sebe je vaše povinnost .....	200
Nevzdávejte se kvůli jednomu selhání .....	202
<b>Sebevědomí</b> .....	<b>205</b>
Budte tygr místo kotěte .....	206
Vyrovnejte nerovnováhu .....	208
Budte motýlem, ne můrou .....	210
Budte svým vlastním šéfem .....	212
<b>Stres</b> .....	<b>215</b>
Tygr na obrázku .....	216
„Stále letíme?“ .....	218
<b>Úspěch</b> .....	<b>221</b>
Když už se srovnáváte, dělejte to důsledně .....	222
Zaměřte se na svůj předchozí úspěch .....	224
Budte úspěšní s lehkostí .....	226
<b>Rovnováha</b> .....	<b>229</b>
Zredukujte své povinnosti .....	230
Být v jednom kole je vaše volba .....	232
Otočte miskou vzhůru nohama .....	234
<b>Obavy</b> .....	<b>237</b>
Nemyslete na to, co bude, dokud to nenastane .....	238
Sdílejte své obavy s ostatními .....	240

---