

OBSAH

Myšlení

1. týden: Ne vše, co se vám honí hlavou, musí být pravda
2. týden: Dirigent vlastních myšlenek
3. týden: Černobílé uvažování vede do pekel
4. týden: Co mají společného statistika, vědecký přístup a štěstí

Změna

5. týden: Změna je život
6. týden: Sedíte (příliš) pohodlně?
7. týden: Denními návyky k úspěchu
8. týden: Malé kroky
9. týden: Řetězová reakce
10. týden: Osobní SWOT

Cíle

11. týden: Moje cíle?
12. týden: Cíle. Čím krátkodobější, tím lepší?
13. týden: Dokončete to!
14. týden: Priority
15. týden: Postavte most

Komunikace

16. týden: Naučte se správně naslouchat
17. týden: Nebojte se promluvit
18. týden: Odstraňte komunikační bariéry
19. týden: Snižte pravděpodobnost nedorozumění
20. týden: Pygmalion efekt
21. týden: Držení těla

Úspěch

- 22. týden: Úspěch
- 23. týden: Vaše trofeje
- 24. týden: Nechte věci plynout
- 25. týden: Podpořte své silné stránky
- 26. týden: Zbavte se slabostí
- 27. týden: Obnovte svou sílu v práci
- 28. týden: Zloději energie

Vztahy

- 29. týden: Co přináší lepší empatie
- 30. týden: Očistěte své vztahy
- 31. týden: Jak být dobrým lídrem
- 32. týden: Máte vzory?
- 33. týden: Řešení, které uspokojí vás i ostatní
- 34. týden: Kdy uzavírat kompromisy

Stres

- 35. týden: Sféry vlivu
- 36. týden: Přehnaná očekávání
- 37. týden: Obrana proti stresu
- 38. týden: Modus operandi
- 39. týden: Stres je můj přítel
- 40. týden: Hluboké a pravidelné dýchání

Asertivita

- 41. týden: Základní asertivita
- 42. týden: Prosazování
- 43. týden: Umět říkat ne
- 44. týden: Nesmyslným konfliktům se vyhněte
- 45. týden: Důsledková asertivita

Obavy

- 46. týden: Obavy a strach
- 47. týden: Škodlivá pravidla
- 48. týden: Zaujatá očekávání
- 49. týden: Spouštěče
- 50. týden: Vizualizace
- 51. týden: Pozitivní priming
- 52. týden: Všímavost