

## Obsah

<b>Předmluva k českému vydání</b>	/ 11
<b>Předmluva</b>	/ 13
<b>Úvod</b>	/ 15
<b>Vůdcovství je dávat a přijímat</b>	/ 23
Snažit se nebo stát se	/ 23
Proaktivní budování vztahu	/ 25
Vůdci, ke kterým chceme být přirovnáni	/ 27
Mylné představy o smečkové hierarchii	/ 31
Asertivní, agresivní nebo submisivní	/ 33
Hrát si znamená být v přítomnosti	/ 35
Osobní systémy víry	/ 36
Naslouchání	/ 38
„Vést“ versus „dominovat“	/ 39
<b>Rozvíjíme v sobě kvality vůdce</b>	/ 42
Zmatky ze soucitu	/ 43
Mateřská empatie	/ 45
Myslete „ano“, když říkáte „ano“	/ 47
Musí být jasné, že dar je zasloužený	/ 49
Dobrý vůdce je sám o sobě odměnou	/ 50
Jednoduché je efektivní	/ 51
Spravedlnosti bude učiněno zadost, tak buďte féroví	/ 51
Úloha řeči těla	/ 53
Dostáváme, co dáváme	/ 56

Šedá je matoucí, černá nebo bílá jsou jednoznačné	/ 57
Malé triky velkých mistrů	/ 58
Vnímejte	/ 59
Kvalita vaší pozornosti	/ 59
Přebíráme zodpovědnost za svoje činy	/ 60
Hrát si, hrát si, hrát si	/ 61

### **Jedinečnost zvířecích smyslů** / 63 |

Vnímání samotné	/ 65
Trénování trenérů v sebedůvěře	/ 65
Zvládání dynamiky uvnitř skupiny	/ 66
Důvěra ve vztahu	/ 67

### **Proč děláme, co děláme – vyjadřování našeho skutečného já** / 69 |

První lekce	/ 69
Milovat je natolik, že je necháme jít	/ 71
Smysl	/ 71

### **Síla volby – svobodná vůle** / 74 |

Všechno to je jen ve vaší hlavě	/ 75
Není to osobní	/ 77
Emocionální vědomí	/ 78
Volba je mocná	/ 79
Kdo jsme?	/ 81

### **Odpovědnost – příčina a následek** / 82 |

Žádné problémy!!	/ 82
Polidšťování	/ 83
Síla slov	/ 84
Systémy domněnek a výmluvy	/ 86

### **Ne všechno je takové, jak se zdá: přesvědčení a iluze** / 88 |

Hlas ve vaší hlavě	/ 88
Alfa a beta stavy mysli	/ 89
Duchovní alfa stav	/ 90

Sebejistota a alfa stav / 91	
Podceňování zvířat / 93	
<b>Intuice a vnímání / 95</b>	
Co nás omezuje v komunikaci se zvířaty? / 95	
Intuice a péče o zvířata / 98	
Takže musím být čaroděj nebo čarodějka, abych to dokázala? / 99	
Kde jsou meze našich zkušeností? / 104	
Intuice zlepšující komunikaci / 107	
<b>Rozvíjení možností vaší intuice / 109</b>	
První dojem / 109	
Zaseknutý v mysli / 111	
Vnímání přítomného okamžiku / 112	
Je vaše plátno pomalované, nebo připravené na nový obraz? / 114	
Připustit si a procvičovat / 115	
A ještě jednou – nepřestávejte si hrát / 117	
Zpětná vazba / 118	
Je ztracený ten, kdo váhá / 118	
<b>Pohodlí a nepohodlí / 120</b>	
Naučená bezmoc / 120	
Strach versus láska / 121	
Nepohodlí je informace / 123	
Buďte otevření / 124	
Pochopit obavy / 126	
Držte se svého tempa / 126	
Pozorujte pečlivě / 127	
Jistota přináší jistotu / 128	
Na začátku / 129	
Křičte, abyste byli důslední / 130	
Nerozhodnost je naředené Nic / 131	
<b>Naslouchání znamením – vzájemná opora / 132</b>	
Jenom zpětná vazba / 133	
Není žádné „to je špatně“ nebo „to je správně“, je jenom „to je“ / 133	

Tolerance týrání / 134	
Objektivní rozhraní / 136	
Zásada PRST / 137	

### **Odráží se v nich náš vnitřní stav – princip zrcadla / 139**

Odráží naši úzkost / 140	
Děti a sebejistota / 141	
Přenáší se na ně naše tíseň / 142	
Zvířata jako jasnovidci / 144	

### **Srozumitelně – bez předsudků / 145**

Dělat, co je potřeba dělat / 145	
Porota a popravčí – v naší hlavě / 147	
Řeč zabíjí kouzlo okamžiku / 150	
Moyina lekce zachraňuje životy / 150	
Předsudky omezují potenciál / 151	

### **Záměr – Vesmír se postará o detaily / 153**

Jen buďte / 153	
Představa konečného výsledku / 154	
Představte si to a vesmír se postará o detaily / 156	

### **Na co se soustředíme, to narůstá / 158**

Naše chybná pozornost řídí jejich činy / 159	
Kdy přeměřovat... / 160	
Odměňte jen to, co chcete / 161	
Upevnění chování / 162	
Vyhasínání nežádoucího chování / 163	

### **Ego – přítel, nebo padouch? / 165**

O čem je tedy to „být v přítomnosti“? / 166	
Co způsobuje, že se odpoutáme od přítomnosti? / 167	
Vědomí subjektu / 170	
Vědomí objektu / 171	
Vůdcovství versus dominance – který způsob si uvědomuje sebe sama? / 171	



Ego mezi lidmi /	172
Co můžeme udělat, abychom překonali a umenšili ego? /	173
Neztraťte se v přemostění, jděte s proudem /	176
Neberte si jejich přirozené sklony osobně /	176
Trénink zvířat je lekce v sebeuvědomění /	177
Poznámka na konec /	180

## **Závěr /** 181

## **Dodatek – Úvod do teorie modifikace chování /** 185

Proč se obtěžovat s terminologií? /	185
Operantní podmiňování /	190
Operantní podmiňování používá trestání a posilování /	190
Trenéři jako sekundární posilovače /	193
Motivace a přirozené chování /	196
Přemostění /	197
Povely /	201
Rozdíl mezi pozitivním a negativním posílením /	202
Rozvrhy posilování /	204
Jak tedy vlastně trénujeme? /	205

## **Použitá literatura /** 208

## **O autorce /** 209