

# Obsah

## 1. JAK ROZVÍJET SVÉ ŽIVOTNÍ KOMPETENCE

Předmluva	13
KAPITOLA 1	
Jak s pomocí holistického učení vytěžit z této knihy co největší užitek	15
KAPITOLA 2	
První vlastnost zaručující úspěch: jak od sebe očekávat jen to nejlepší	19
KAPITOLA 3	
Druhá vlastnost zaručující úspěch: jak se pozitivně motivovat	26
KAPITOLA 4	
Třetí vlastnost zaručující úspěch: jak se pozitivně hodnotit	34
KAPITOLA 5	
Čtvrtá vlastnost zaručující úspěch: jak si pozitivně režirovat život	40
KAPITOLA 6	
Pátá vlastnost zaručující úspěch: jak pěstovat sebekázeň	47
KAPITOLA 7	
Šestá vlastnost zaručující úspěch: jak si sebe víc vážit	53
KAPITOLA 8	
Sedmá vlastnost zaručující úspěch: jak si rozšířit dimenzi	58

## 2. STAŇTE SE ARCHITEKTEM SVĚHO ŽIVOTA

### PŘEDMLUVA

Můžete si život naplánovat jako architekt svůj ideální dům - - - 67

### KAPITOLA 1

Sebevědomí: pozvání k rozhovoru se sebou - - - - - 69

### KAPITOLA 2

Imaginace: začněte uplatňovat své schopnosti - - - - - 81

### KAPITOLA 3

Vize: vysněte si život - - - - - 91

### KAPITOLA 4

Rezonance: dostaňte se do vibrace své budoucnosti - - - - - 101

### KAPITOLA 5

Stavební plán: napište si svou ideální biografii - - - - - 110

### KAPITOLA 6

Vaše poslání: žijte si svůj sen - - - - - 126

### 3. JAK DOSAHOVAT ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

Předmluva orientovaná na cíl- - - - -	131
KAPITOLA 1	
Dosažení cíle = úspěch? - - - - -	135
KAPITOLA 2	
O významu hodnot a cílů - - - - -	138
KAPITOLA 3	
Vhodnost cílů - - - - -	144
KAPITOLA 4	
Od role oběti k moci tvůrce - - - - -	150
KAPITOLA 5	
Cíl: zbavit se potíží - - - - -	156
KAPITOLA 6	
Jak si splnit zbožné přání - - - - -	168
KAPITOLA 7	
Vzpomínka na budoucnost - - - - -	176
KAPITOLA 8	
Objasnění různých úrovní totožnosti - - - - -	181

#### 4. PROBUŽTE GÉNIA, KTERÝ VE VÁS DŘÍMÁ

Předmluva	189
KAPITOLA 1	
Cesta ke genialitě	191
KAPITOLA 2	
První přednost génia: sebevědomí	194
KAPITOLA 3	
Druhá přednost génia: nadšení	198
KAPITOLA 4	
Třetí přednost génia: klid, vyrovnanost	202
KAPITOLA 5	
Čtvrtá přednost génia: přizpůsobivost	206
KAPITOLA 6	
Pátá přednost génia: trpělivost	210
KAPITOLA 7	
Šestá přednost génia: humor	214
KAPITOLA 8	
Sedmá přednost génia: intuice	217
KAPITOLA 9	
Osmá přednost génia: soustředění	221
KAPITOLA 10	
Devátá přednost génia: odvaha	223
KAPITOLA 11	
Desátá přednost génia: optimismus	227

KAPITOLA 12	
Jedenáctá přednost génia: síla vůle - - - - -	231
KAPITOLA 13	
Dvanáctá přednost génia: zodpovědnost - - - - -	234
KAPITOLA 14	
Třináctá přednost génia: schopnost být šťastný - - - - -	237
O autorovi - - - - -	240
Knihy Kurta Tepperweina v nakladatelství Fontána - - - - -	241