

# Obsah

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Předmluva                                                                    | 9   |
| Úvod: Najdi v sobě hrdinu                                                    | 13  |
| <b>1</b> Negativitu stresu a úzkosti dokážete proměnit                       | 27  |
| <b>2</b> NADĚJE: Jednejte s rozhodností a věřte ve svou budoucnost           | 35  |
| <b>3</b> KOMPETENCE: Bud'te na cestě k úspěchu sebevědomí                    | 55  |
| <b>4</b> ODOLNOST: Pružné nastavení mysli vám dodá odvahu uprostřed překážek | 79  |
| <b>5</b> OPTIMISMUS: Rozšiřte svůj pohled do minulosti i budoucnosti         | 101 |
| <b>6</b> Nástroje pro udržování účinků positivity                            | 119 |
| <b>7</b> Bud'te připravení na život, v němž se vám bude dařit                | 141 |
| Poděkování                                                                   | 159 |
| Poznámky                                                                     | 163 |
| Doporučená literatura v češtině                                              | 183 |