

OBSAH

Proč tato kniha?	19
Inspirativní příběh Tomáše Bati	25
Tomáš Baťa očima Antonína Cekoty	32
Pochopení baťovské služby	36
Tělo	41
1. Usmívejte se	44
2. Pochopte pravidlo 8-8-8	46
3. Naučte se spát	49
4. Vnímejte jídlo	54
5. Snídejte	57
6. Pečujte o svůj vzhled	59
7. Sval má jinou energii než tuk	61
8. Vnímejte vůně	64
9. Vnímejte barvy	66
10. Hledejte krásná místa, běžte ven	68
11. Třicet minut denně na čerstvém vzduchu	70
12. Vystavujte se chladu	72
13. Každé ráno si ustelte	74
14. Uklid'te si	76
15. Akceptujte únavu	78
16. Nenechte se ovlivňovat počasím	80
17. Nechte o sebe pečovat	83
18. Nebraňte se fyzickému výkonu	85
Mysl	91
19. Na první místo si dejte sebe	93

20. Oceňujte se	95
21. Změnit můžete jen sebe	97
22. Neodkládejte	100
23. Čas je nejcennější kapitál	103
24. Budte transparentní	106
25. Odnaučte se vyčítat	109
26. Nezachraňujte	112
27. Zbavte se vzdychacích lidí	114
28. Nekritizujte	117
29. Nepřehánějte	119
30. Uvědomte si moc slov	121
31. Budte konkrétní	124
32. Nebojte se disciplíny	127
33. Netrestejte se za selhání	130
34. Slovo nejde neexistuje	133
35. Pozor na předponu nej-	136
36. Čtěte zdravé knihy, sledujte zdravé filmy	138
37. Předávejte pozitivní a hodnotné zprávy	140
38. Naučte se mít názor na lidi ve svém okolí	142
39. Sdílejte	145
40. Dobrý nápad ihned zapište	147
41. Naučte se soustředit	150
42. Nespěchejte	152
43. Na mínění druhých úplně nezáleží	155
44. Dbejte o svou pověst	158
45. Začněte v malém	160
46. Vytvářejte si systém	163
47. Jak se rozhodnout správně?	166
48. Nekupujte věci jen proto, že jsou ve slevě	169
49. Mluvte taktně pravdu	171
50. Uzdravujte pravidelně svoji mysl	176
51. Chtějte být velkými	179

Duše	185
52. Charakter je nadevše	188
53. Neztrácejte pokoru	190
54. Zbavte se strachu	192
55. Pozitivní emoce vytváří vztah	196
56. Získejte sílu	198
57. Úspěch si musí každý přát	202
58. Pečujte o duševní zdraví	205
59. Důvěřujte lidem	208
60. Neutápějte se ve smutku	211
61. Nevzdávejte se svého úspěchu	213
62. Chraňte svůj volný čas	216
63. Přijměte odpovědnost	219
64. Zkuste to beze slov	222
65. Lidé milují krásu	224
66. Ruce a mozek můžete koupit, srdce si musíte získat	227
67. Tvořivý duch je všechno	229
68. Prožívejte pár minut vděčnosti	232
69. Hrajte si	234
70. Nepodceňujte se	236
71. Nevyhýbejte se změnám	239
72. Mějte svoji chvíli	242
73. Milujte	245
74. Nezaprodějte se	248
Vztahy	253
75. Motivovat druhé nejde	255
76. Práce vás nikdy neobejme	258
77. Každý třetí člověk	261
78. Od každého je možné se poučit	263
79. Nečekejte od jiných lidí více, než jste sami ochotni přinést	265

80. Ti, kteří chtějí	267
81. Naučte se jednat s lidmi	270
82. Nevzbuzujte strach	274
83. Nechte se zastoupit	276
84. Budte osobním příkladem	278
85. Važte si hodnoty věcí	281
86. Budte dochvilní	283
87. Zdravte	285
88. Zanechte zbytečných omluv	287
89. Neberte lidem sny	290
90. Zbytečně nevysvětľujte	292
91. Vyhněte se ironii	294
92. Tři kouzelná slova	297
93. Nechte vyniknout druhé	299
94. Odpovídejte obratem	301
95. Uvědomte si cenu přátelství	303
96. Naučte se ptát	305
97. Nepracujte za druhé	307
98. Nešiřte zlobu	310
99. Darujte volnost	312
Baťovská filozofie vztahů mezi ženou a mužem	317
Desatero ženám	318
Desatero mužům	327
Vztah k financím	333
Jak začít	339
Závěrem	345
Poselství Garciovi	351
O autorce	361
Citace	364
Poděkování	371