

OBSAH

ŠTART

NA ÚVOD: JE TO
KOMPLIKOVANÝ
VZŤAH

9

1

ZAČNITE
V MALOM,
ZAČNITE
TERAZ

18

2

CHÔDZA
JE
BEH

30

3

POMALY
RÝCHLEJŠIE
ZÁJDEŠ

40

5

ZVYKNITE
SI NA
NEPOHODLIE

62

4

SÚŤAŽTE
(SAMI
SO SEBOU)

52

6

BEŽTE, KÝM
Z VÁS NEBUDÚ
BEŽCI

76

MOTIVÁCIA
NIE JE
STRATÉGIA

84

7

8

ÚSPECH
DEFINUJTE
PO SVOJOM

94

9

ROBIŤ
POKROKY
NEZNAMENÁ STÁLE
LEN STÚPAŤ

106

ŽE
TOHO
MÁTE
VEĽA?

VYS*RITE
SA NA TO!

140

13

MÁM RÁD
A MILUJEM
JE SAKRA
ROZDIEL

148

DOSLOV:
NEEXISTUJE JEDEN
SPRÁVNY SPÔSOB

157

CIEĽ

10

BEH JE
LEN
POLOVICA
ÚSPECHU

118

11

ŽIADNE
SKRATKY
NEEXISTUJÚ

132

12

MÁM RÁD
A MILUJEM
JE SAKRA
ROZDIEL

148

DOSLOV:
NEEXISTUJE JEDEN
SPRÁVNY SPÔSOB

157

ZDROJE 159

POĎAKOVANIE 160