

SADRŽAJ

Uvod.....	11
Da li ste zadovoljni svojim životom?.....	13
Donosite velike odluke samo kada ste smireni.....	14
Naučite da razgovarate sa sobom	16
Potvrda o vašoj vrijednosti leži u vama i zato je nemojte tražiti kod drugih!.....	18
Oslobodite se okova!.....	20
Sitni koraci ka cilju	21
To se (ne)podrazumijeva.....	22
Kada ponestane odlučnosti	23
Zanemarivanje sitnica.....	24
Živjeti ili životariti.....	26
Radite na sebi	28
Lični rendgen.....	31
Kako gledate na sebe i druge	32
Prošlost i budućnost su nam (ne)prijatelji	34
Upoznavanje sebe	35

Važna pitanja.....	36
Uklonite trnje sa puta.....	37
Torba puna problema.....	38
Istinska moć	39
Problematične emocionalne faze.....	40
Izradite listu vaših loših navika u govoru, a zatim se oslobodite istih.....	42
Ne dopustite da vas manji uspjesi udalje od većih	44
Svjesnost o posljedicama.....	46
Spremnost na pad i ponovno ustajanje	48
Budite učenik.....	50
Fabriciranje nereda.....	52
Odmor DA, odustajanje NE!.....	53
Dosadna samoća.....	55
Da li anksioznost i panični napadi mogu nastati zbog stresa i nekorektnog odnosa drugih prema nama?	56
Nemojte dozvoliti da vam odmor preraste u umor.....	59
Nemojte izgubiti fokus na putu ka cilju.....	61
Plusevi i minusi u našem životu	63
Učite od onih koji su uspješni.....	65

Promijenite svoje priče.....	67
U kojim životnim ulogama i aspektima našeg života nemamo kontrolu?	70
Moć vaših misli.....	73
Moć pozitivne interpretacije	75
Moć razmišljanja	77
Promjena uloga.....	78
Promjena reakcija.....	78
Proizvodnja ideja.....	78
Igra riječima.....	79
Koliko dobro povezujete svoje misli?	83
Kakve su vam misli?.....	85
Da li ste svjesni pogrešnih obrazaca u razmišljanju?	85
Koliko su velike vaše misli?	86
Gdje su vas u životu dovele vaše misli?.....	87
U kojim dimenzijama života su vam potrebne alternativne misli?.....	87
Koje tehnike u razmišljanju koristite?.....	88
Princip vremenskog horizonta (Das Time-horizon Prinzip)	89
Što dalje planirate, to će vaš uspjeh biti veći.....	89
Da li je iskrenost negativna?.....	91

Kako učiti i naučiti?.....	95
Koliko ste posvećeni učenju?.....	95
Koje prepreke stoje na putu učenja?.....	96
Uvjerenja koja treba promijeniti.....	96
Zavolite gradivo.....	97
Koji je najbolji metod učenja?	97
Stara dobra metoda	98
Profesor i njegova posebna metoda	99
Da li je strah od smrti uzrok ljudske patnje?...	101
Kako nastaju strahovi i kako ih umanjiti (pobijediti)?	103
Imam čudne misli, da li je to normalno?	106
Plan za narednu godinu.....	109
Budite ustrajni i nemojte odustajati	110
Veliki cilj, jasna vizija i ogromna motivacija	112
Ne zaslužujem da budem poseban/posebna.	114
Uspjeh nije slučajnost već posvećenost i trening.....	116
Kako upravljati vremenom?	118
Kako započeti samopromjenu i ostati ustra- jan?.....	121
Da li zaista želite da se promijenite?	121
Snažna volja	122
Šta vam može pomoći da ojačate volju?....	123

Autosugestija.....	124
Izradite plan i vizualizirajte ostvarenje vašeg cilja.....	126
Družite se sa osobama koje imaju velike planove.....	126
Budite inspiracija drugima!.....	128
Šta želite da ostvarite za pet godina?	130
Kako se nositi sa pitanjem „Šta ako?“	132
Šta možete da učinite?.....	133
Iskušenja kao životna unapređenja.....	134
Analizirajte s vremena na vrijeme vaše navike	136
Da li funkcionira zakon privlačenja?.....	139
Vortex (vrtlog)	139
Popularni manipulatori	140
Zašto je popularna psihologija zanimljivija od psihoterapije?.....	141
Put ka uspjehu je moguć, ali nije lako do njega doći	142
Kako se osloboditi opterećujućih misli?	143
Nemojte potiskivati misli već ih samo posmatrajte	143
Fokusirajte se na učenje lekcija umjesto na žaljenje (Promjena fokusa)	144

Kreirajte zanimljive scenarije u sadašnjosti	144
Za sve je potrebno vrijeme	145
Dosada može biti korisna ako nas pokrene u pozitivnom pravcu.....	146
Stalna i privremena samoća	148
Lista pozitivnih i ugodnih aktivnosti.....	150
Važnost naših svakodnevnih reakcija.....	153
Dječija neposlušnost	153
Nasilje u porodici.....	154
Mobing na poslu.....	154
Zaključak.....	155
Važna životna lekcija.....	156
Istinsko i lažno samopouzdanje	157
Knjige su divni prijatelji.....	160
Orijentacija prema sebi ili drugima	162
Kako kontrolisati ljutnju?.....	164
Odlučite da se ne ljutite	165
Pronađite izvore ljutnje i upoznajte kako oni funkcionišu	165
Naučite da se izborite za svoja prava na miran, a ne agresivan način.....	166
Ako niste jaki, onda glumite snagu.....	168
Naša reakcija u odnosu na problem.....	171

Mithat Mujpvić

Mozak - vaš tumač sebe i svijeta oko sebe.. 174

Da li zaista svaki čovjek može da bude
uspješan?..... 176

Kako vježbati samoposmatranje i zašto nam
je ono uopće potrebno? 178

Borba sa sobom 181

Ostvari uspjeh i oprosti!..... 184

Ideje koje (ne)isparavaju 185

Prijatelji - važno bogatstvo 186

Imaginacija 187

Bijeje šahovske figure 188

Život je kao sport..... 189

Podizanje garda i kad treba i kad ne treba.. 190

Volite sebe!..... 192

Mapa puta ka razumijevanju sebe 193