

# Obsah

<b>Předmluva serveru Finančník.cz</b>	<b>XII</b>
<b>Předmluva</b>	<b>XV</b>
<b>Poděkování</b>	<b>XIX</b>
<b>Úvod</b>	<b>1</b>
<b>Kapitola 1      Změna:                          Samotný proces a jeho uskutečňování</b>	<b>3</b>
<hr/>	
Lekce 1: Využijte svých emocí ke změně	4
Lekce 2: Psychologická viditelnost a vztah s obchodním trenérem	7
Lekce 3: Navažte přátelství se svými slabostmi	9
Lekce 4: Změňte své vnitřní prostředí a proměňte sebe samotné	11
Lekce 5: Upravte emoce pomocí transu	14
Lekce 6: Hledejte správná zrcadla	16
Lekce 7: Změňte svůj pohled	19
Lekce 8: Vytvořte si scénář změny svého života	21
Lekce 9: Jak si vybudovat sebevědomí	24
Lekce 10: Pět nejlepších způsobů, jak navodit a udržet změnu	27
Zdroje	30
<b>Kapitola 2      Stres a úzkost:                          Kreativní zvládnání zátěže při obchodování</b>	<b>31</b>
<hr/>	
Lekce 11: Jak chápat stres	31
Lekce 12: Lék na špatné obchodní předpoklady	35
Lekce 13: Co způsobuje strach, který ovlivňuje naše obchodní rozhodnutí?	37
Lekce 14: Veděte si psychologický deník	40
Lekce 15: Tlačení na pilu – když se příliš snažíte vydělat peníze	42
Lekce 16: Když to chcete vzdát	45

Lekce 17: Co dělat, když nás přemůže strach?	48
Lekce 18: Strach ze špatné výkonnosti – nejčastější problém obchodníků	51
Lekce 19: Odhalte svůj obchodní prostor	54
Lekce 20: Tržní a emocionální volatilita	57
Zdroje	60

---

<b>Kapitola 3</b>	<b>Psychická pohoda: Lepší obchodní zážitky</b>	<b>61</b>
-------------------	---	-----------

---

Lekce 21: Význam dobrého rozpoložení	62
Lekce 22: Jděte za štěstím	65
Lekce 23: Dostaňte se do zóny	67
Lekce 24: Obchodujte nabití energií	70
Lekce 25: Cílevědomost a velikost – procvičujte si mozek hrou	73
Lekce 26: Vypěstujte si klidnou mysl	76
Lekce 27: Budujte svou emocionální odolnost	79
Lekce 28: Integrita a správné jednání	82
Lekce 29: Maximalizujte svou sebedůvěru a držte se svých obchodů	84
Lekce 30: Proměňte stres v pohodu	87
Zdroje	90

---

<b>Kapitola 4</b>	<b>Kroky ke zlepšení: Proces tréninku sebe sama</b>	<b>91</b>
-------------------	---	-----------

---

Lekce 31: Sledujte se pomocí obchodního deníku	91
Lekce 32: Rozpoznejte své vzorce chování	94
Lekce 33: Zjistěte, co vás stojí a co vám přináší vaše vzorce chování	98
Lekce 34: Stanovte si přesné cíle	100
Lekce 35: Rozvíjejte své nejlepší stránky a soustředte se na správné řešení	103
Lekce 36: Přerušete staré, problémové vzorce chování	105
Lekce 37: Budujte svou konzistentnost obchodováním podle pravidel	109
Lekce 38: Recidiva a opakování	111
Lekce 39: Vytvořte pro změnu bezpečné prostředí	114
Lekce 40: Urychlete proces změn pomocí vizualizace	117
Zdroje	119

---

<b>Kapitola 5</b>	<b>Odstranění starého chování: Psychodynamické prostředí pro trénink sebe sama</b>	<b>121</b>
-------------------	--	------------

---

Lekce 41: Psychodynamika – jak se vymanit z vlivu starých vztahů	122
Lekce 42: Ujasněte si své opakující se vzorce chování	125
Lekce 43: Narušte obranné mechanismy	128

Lekce 44: Znovu a s citem – odstupe od problémových vzorců chování	130
Lekce 45: Buďte pro sebe tím nejlepším trenérem	133
Lekce 46: Hledejte pozitivní obchodní vztahy	135
Lekce 47: Zvykněte si na nepříjemné situace	138
Lekce 48: Zvládněte přenášení konfliktů z minulosti	141
Lekce 49: Síla odlišnosti	144
Lekce 50: Rozšiřte své změny	146
Zdroje	148

---

<b>Kapitola 6</b>	<b>Přesměrování mysli: Kognitivní přístupy k tréninku sebe sama</b>	<b>151</b>
-------------------	---	------------

---

Lekce 51: Schémata mysli	152
Lekce 52: Pochopte svou mysl pomocí pocitů	154
Lekce 53: Poučte se ze svých nejhorších obchodů	157
Lekce 54: Změňte své myšlení pomocí deníku	160
Lekce 55: Přerušete své negativní vzorce myšlení	163
Lekce 56: Přemístěte své negativní vzorce myšlení	166
Lekce 57: Změňte své vzorce myšlení pomocí intenzivní vizualizace	169
Lekce 58: Bojujte s negativními vzorci myšlení pomocí kognitivního deníku	172
Lekce 59: Dělejte změny pomocí kognitivních experimentů	174
Lekce 60: Budujte si pozitivní myšlení	177
Zdroje	179

---

<b>Kapitola 7</b>	<b>Nové vzorce chování: Behaviorální přístupy k tréninku sebe sama</b>	<b>181</b>
-------------------	--	------------

---

Lekce 61: Zjistěte své možnosti	182
Lekce 62: Identifikujte jemné souvislosti	184
Lekce 63: Využijte síly sociálního učení	187
Lekce 64: Formujte své obchodní chování	189
Lekce 65: Tržní podmíněnost	192
Lekce 66: Síla neslučitelnosti	195
Lekce 67: Stavějte na pozitivních asociacích	199
Lekce 68: Expozice – silná a pružná behaviorální metoda	202
Lekce 69: Rozvíjejte pomocí expozice své dovednosti	204
Lekce 70: Behaviorální způsob zvládnání starostí	207
Zdroje	210

---

**Kapitola 8      Rozvoj vašeho obchodního byznysu      211**

---

Lekce 71: Význam počátečního kapitálu	211
Lekce 72: Naplánujte si svůj obchodní byznys	214
Lekce 73: Diverzifikujte svůj obchodní byznys	217
Lekce 74: Sledujte své obchodní výsledky	220
Lekce 75: Pokročilé hodnocení obchodního byznysu	224
Lekce 76: Sledujte korelaci svých výnosů	227
Lekce 77: Nastavte si správný poměr svého risku a zisku	230
Lekce 78: Význam exekuce v obchodování	233
Lekce 79: Myslete v souvislostech – vytváření obchodních teorií	236
Lekce 80: Řiďte své obchody	239
Zdroje	242

---

**Kapitola 9      Lekce od profesionálních obchodníků:  
Zdroje a pohledy na trénink sebe sama      243**

---

Lekce 81: Využívejte svých předností a buďte kreativní	243
Lekce 82: Přijměte zodpovědnost	246
Lekce 83: Rozvíjejte svoje sebeuvědomění	252
Lekce 84: Trénujte se k úspěchu	256
Lekce 85: Vedení podrobných záznamů	260
Lekce 86: Učte se být omylnými	263
Lekce 87: Síla studia	266
Lekce 88: Postoje a cíle – základní kameny úspěchu	270
Lekce 89: Rady z pohledu obchodních firem	274
Lekce 90: Zlepšete analýzami svou obchodní výkonnost	279
Zdroje	284

---

**Kapitola 10      Hledání obchodní výhody:  
Zkoumání historických patternů v trzích      285**

---

Lekce 91: Používejte v obchodování historické patterny	286
Lekce 92: Vytvářejte dobré hypotézy ze správných dat	288
Lekce 93: Základy Excelu	291
Lekce 94: Zobrazte si data graficky	294
Lekce 95: Vytvářejte nezávislé a závislé proměnné	297
Lekce 96: Provádějte historické průzkumy	300
Lekce 97: Kódujte data	303
Lekce 98: Zkoumejte kontext	305
Lekce 99: Filtrujte data	308
Lekce 100: Využijte své objevy	310
Zdroje	312

<b>Závěr</b>	<b>315</b>
Lekce 101: Najděte svou cestu	315
Více o tréninku	317
<b>O autorovi</b>	<b>319</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>321</b>