

# SATURS

Ievads	6
<b>Ko jūs uzskatāt par dzīvē gūtiem panākumiem?</b>	<b>10</b>
10 veidu panākumi	12
10 veidi, kā var izpausties jūsu personiskie panākumi	14
10 jautājumi, ko vajadzētu uzdot sev pašam	17
10 apstākļi, kuri nosaka, kāpēc mūsu vēlmes ir dažādas	19
10 veidi, kā izstrādāt reālu dzīves plānu	24
10 veidi, kā cīnīties ar šaubām	26
10 veidi, kā padarīt dzīvi priecīgāku	29
<b>Kā noteikt, kas darāms vispirms, kā atrast tam laiku</b>	<b>31</b>
10 labas vietas, kur apcerēt nākotnes plānus	32
10 apstākļi, kuri nosaka prioritātes	34
10 veidi, kā rosināt domas	37
10 veidi, kā iesaistīt savos plānos citus cilvēkus	40
10 vienkārši veidi, kā "pastiept dienu garāku"	43
10 vienkārši veidi, kā novērtēt savus panākumus	45
<b>Pārmaiņu radīšana</b>	<b>47</b>
10 lielas lietas, ko cilvēki dažkārt vēlas savā dzīvē mainīt	48
10 vieglas un nelielas pārmaiņas	51
10 veidi, kā pārvarēt šķēršļus	53
10 veidi, kā nekļūt par upuri	55
10 veidi, kā saglabāt dzīves līdzsvara izjūtu	58
10 kļūdas, no kurām vajadzētu izvairīties	60
10 veidi, kā izmantot citu cilvēku pieredzi	63
<b>Veselība un fiziskā sagatavotība</b>	<b>65</b>
10 iemesli, kāpēc ir vērts būt veselam	66
10 vienkārši veidi, kā pārbaudīt veselību	69

10 cilvēki, kuri var jums palīdzēt veselības uzturēšanā	71
10 veidi, kā stiprināt pašpaļāvību	73
10 vienkārši veidi, kā uzlabot savu ēdienkarti	75
10 veidi, kā īsā laikā uzlabot fizisko formu	77
<b>Stress</b>	<b>80</b>
10 veidi, kā stress darbojas mūsu labā	82
10 veidi, kā mazināt stresa risku	85
10 stresa pazīmes un to novēršana	87
10 vienkārši veidi, kā mazināt stresu	90
10 veidi, kā vieglāk iemigt un labāk izgulēties	92
<b>Jūsu darba dzīve</b>	<b>94</b>
10 visparastākie kaitinošie apstākļi darbavietā un kā tos novērst	95
10 veidi, kā attiecības ar priekšnieku ievirzīt pozitīvā gultnē	98
10 veidi, kā panākt, lai darbavietā jūs justos labāk	101
10 veidi, kā nodrošināt sev apkārtējo atbalstu	103
10 apstākļi, kas jānoskaidro, pirms kļūstat pašnodarbināts	106
10 soļi, kas nodrošina sekmīgu uzņēmējdarbības sākumu	109
<b>Kā iegūt vairāk brīva laika</b>	<b>111</b>
10 jauni, vienkārši vaļasprieki, ko varat izmēģināt	113
10 izpriecas kopā ar draugiem un ģimeni, kuras necērt robu naudasmakā	116
10 vienkārši veidi, kā aizvadīt atvaļinājumu, nebraucot uz dienvidu salām	119
10 veidi, kā padarīt ceļojumus baudāmākus	122
10 veidi, kā iegūt zināšanas bez maksas	125
<b>Attiecības</b>	<b>127</b>
10 veidi, kā paplašināt draugu loku	128
10 jautri pasākumi kopā ar labiem draugiem	131
10 padomi jebkuras draudzības stiprināšanai	133
10 veidi, kā labāk pārciest attiecību izjukšanu	136
10 veidi, kā tuvāk sapazīties ar kaimiņiem	138
10 problēmas, kas saistītas ar kaimiņiem, un to risinājumi	140

<b>Bērni</b>	<b>143</b>
10 jautājumi pirms ģimenes nodibināšanas	145
10 galvenie bērnu audzināšanas padomi	148
10 veidi, kā saturīgi aizvadīt laiku kopā ar bērniem	150
10 veidi, kā izkopt bērnos vēlmi tikties pēc panākumiem	153
<b>Vecāki</b>	<b>155</b>
10 veidi, kā apliecināt vecākiem, ka tagad esat pieaudzis	157
10 jautājumi, kas pamudinās vecākus uz atklātību	160
10 veidi, kā palīdzēt vecākiem samierināties ar novecošanu	163
10 aktīvas nodarbes, ko varat ieteikt vecākiem	166
<b>Nauda</b>	<b>168</b>
10 iemesli, kāpēc naudas nekad nepietiek	169
10 vienkārši veidi, kā samazināt izdevumus	172
10 veidi, kā palielināt ienākumus, strādājot tikai vienā darbavietā	176
10 veidi, kā izkļūt no parādiem	178
<b>Mājas</b>	<b>181</b>
10 vienkārši paņēmieni, kā mājas dzīvi padarīt tīkamāku	182
10 mazas pārvērtības, kas padara mājokli omulīgāku	185
10 vienkārši veidi, kā padarīt savu mājokli īpašu	188
10 veidi, kā atbrīvot māju no liekām mantām	191
10 padomi kārtības uzturēšanai mājās	193
<b>Pensijas gadi</b>	<b>195</b>
10 padomi nākotnes plānošanai	196
10 brīvprātīgo darba iespējas	199
10 veidi, kā pamazām pielāgoties dzīvei pensijā	202
10 lietas, kuras vajadzētu izdarīt, kamēr vēl nav par vēlu	205
<b>Jūs to spējat!</b>	<b>207</b>