

Nebud' otrokem systému

aneb
jak přežít život bez systému

Michaela Kandráčková

1. Na Českém
trhu



NEBUŽ OTROKEM SYSTÉMU

[ANEB]
[JAK PŘEŽÍT ŽIVOT BEZ
SYSTÉMU]

[MICHAELA KANDRÁČOVÁ]

Úvod:

Proč vznikla tahle kniha. Kdo jsem. Pro koho je určena.

Krátce o systému - co to vlastně je a proč nám nemusí vždy sloužit.

1. KAPITOLA – PROBUĎ SE

JAK POZNAT, ŽE ŽIJEŠ VE VLEKU SYSTÉMU.

SYNDROM PŘEŽÍVÁNÍ MÍSTO ŽITÍ.

VZORCE CHOVÁNÍ, KTERÉ NÁS DRŽÍ „V KLECI“.

PRAKTICKÝ ÚKOL: VYTVOŘ SI MAPU SVÉHO KAŽDODENNÍHO DNE.

2. KAPITOLA – ZAČNI PŘEMÝŠLET JINAK

JAK SE MĚNÍ MYŠLENÍ, KDYŽ PŘEVEZMEŠ ZODPOVĚDNOST.

KRITICKÉ MYŠLENÍ VS. SLEPÉ NÁSLEDOVÁNÍ.

MÝTY O PENĚZÍCH, ŠKOLE, PRÁCI, DŮCHODU.

ÚKOL: SEZNAM 5 VĚCÍ, KTERÉ DĚLÁŠ „PROTOŽE SE TO TAK MÁ“.

3. KAPITOLA – SEBEDŮVĚRA JE ZÁKLAD

VNITŘNÍ HLAS VS. HLAS SPOLEČNOSTI.
JAK PŘEKONAT STRACH Z ODLIŠNOSTI.
JAK TRÉNOVAT ODVAHU DĚLAT VĚCI PO SVÉM.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ NA BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY.

+ BONUS: VEZMI SVOU ODPOVĚDNOST DO VLASTNÍCH RUKOU.

4. KAPITOLA – JAK ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL

MINIMALISMUS VS. KONZUMNÍ PAST.
DENNÍ NÁVYKY ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ, KTERÍ NEJSOU OTROKY SYSTÉMU.

TIME MANAGEMENT „PODLE SEBE“.

ÚKOL: VYTVOŘ SI VLASTNÍ VERZI IDEÁLNÍHO DNE.

**5. KAPITOLA – FINANČNÍ
NEZÁVISLOST NENÍ JEN SEN**
CO TO ZNAMENÁ BÝT FINANČNĚ
NEZÁVISLÝ (A CO NE).

3 CESTY K NEZÁVISLOSTI: PODNIKÁNÍ,
INVESTOVÁNÍ, SNIŽOVÁNÍ VÝDAJŮ.

MÝTY O BOHATSTVÍ A CHUDOBĚ.

PRAKTICKÁ TABULKA: TVOJE PŘÍJMY A
VÝDAJE, REÁLNĚ.

TVOŘ, NEČEKEJ. JAK ZAČÍT PODNIKAT
BEZ PENĚZ A ZKUŠENOSTÍ.

JAK SI VYBUDOVAT PŘÍJEM Z VÍCE
ZDROJŮ, I KDYŽ ZAČÍNÁŠ Z NULY.

**6. KAPITOLA – UČ SE. NE PRO
ZNÁMKY, ALE PRO ŽIVOT**

JAK SE VZDĚLÁVAT BEZ SYSTÉMU.

SAMOSTUDIUM, PRAXE, UČENÍ SE Z
CHYB.

TIPY NA KNIHY, ZDROJE, KURZY.

ÚKOL: NAJDI A NAPLÁNUJ JEDEN NOVÝ
SMĚR, KTERÝ TĚ LÁKÁ.

7. KAPITOLA – BUĎ TVŮRCEM, NE SPOTŘEBITELEM

VYTVÁŘEJ HODNOTY, I KDYŽ NEJSI PODNIKATEL.

SDÍLENÍ, VÝMĚNA, KOMUNITNÍ PRINCIPY.

JAK BÝT SOBĚSTAČNÝ ALESPON ČÁSTEČNĚ.

ÚKOL: ZKUS JEDEN TÝDEN NIC NEKUPOVAT – CO SE NAUČÍŠ?

8. KAPITOLA – CO KDYŽ TO NEZVLÁDNU?

KRIZE, VYČERPÁNÍ, NÁVRAT ZPÁTKY DO SYSTÉMU?

JAK SE NEZTRATIT, KDYŽ JSI „MIMO VĚTŠINU“.

PŘÍBĚHY LIDÍ, CO TO ZKUSILI + MŮJ VLASTNÍ PŘÍBĚH.

PRAKTICKÝ PLÁN B: JAK USTÁT PÁD A ZNOVU SE ZVEDNOUT.

+ BONUS: KRIZOVÁ MAPA – JEN PRO TEBE

Závěr - Tvůj nový život začíná

Shrnutí hlavních
myšlenek.

Manifest nezávislého
člověka.

Prostor na poznámky,
vlastní plán,
sebereflexe.



ÚVOD:

PROČ VZNIKLA TAHLE
KNIHA. KDO JSEM. PRO
KOHO JE URČENA.

KRÁTCE O SYSTÉMU -
CO TO VLASTNĚ JE A
PROČ NÁM NEMUSÍ
VŽDY SLOUŽIT.



**1. KAPITOLA – PROBUĎ SE
JAK POZNAT, ŽE ŽIJEŠ VE VLEKU
SYSTÉMU.**

**SYNDROM PŘEŽÍVÁNÍ MÍSTO
ŽITÍ.**

**VZORCE CHOVÁNÍ, KTERÉ NÁS
DRŽÍ „V KLECI“.**

**PRAKTICKÝ ÚKOL: VYTVOŘ SI
MAPU SVÉHO KAŽDODENNÍHO
DNE.**

**2. KAPITOLA – ZAČNI
PŘEMÝŠLET JINAK
JAK SE MĚNÍ MYŠLENÍ, KDYŽ
PŘEVEZMEŠ ZODPOVĚDNOST.
KRITICKÉ MYŠLENÍ VS. SLEPÉ
NÁSLEDOVÁNÍ.
MÝTY O PENĚZÍCH, ŠKOLE,
PRÁCI, DŮCHODU.
ÚKOL: SEZNAM 5 VĚCÍ, KTERÉ
DĚLÁŠ „PROTOŽE SE TO TAK MÁ“.**

3. KAPITOLA – SEBEDŮVĚRA
JE ZÁKLAD
VNITŘNÍ HLAS VS. HLAS
SPOLEČNOSTI.
JAK PŘEKONAT STRACH Z
ODLIŠNOSTI.
JAK TRÉNOVAT ODVAHU DĚLAT
VĚCI PO SVÉM.
PRAKTICKÁ CVIČENÍ NA
BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY.
+ BONUS: VEZMI SVOU
ODPOVĚDNOST DO VLASTNÍCH
RUKEŮ.

4. KAPITOLA – JAK ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL MINIMALISMUS VS. KONZUMNÍ PAST.

**DENNÍ NÁVYKY ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ,
KTEŘÍ NEJSOU OTROKY
SYSTÉMU.**

**TIME MANAGEMENT „PODLE
SEBE“.**

**ÚKOL: VYTVOŘ SI VLASTNÍ
VERZI IDEÁLNÍHO DNE.**

**5. KAPITOLA – FINANČNÍ
NEZÁVISLOST NENÍ JEN SEN
CO TO ZNAMENÁ BÝT FINANČNĚ
NEZÁVISLÝ (A CO NE).**

**3 CESTY K NEZÁVISLOSTI:
PODNIKÁNÍ, INVESTOVÁNÍ,
SNIŽOVÁNÍ VÝDAJŮ.**

MÝTY O BOHATSTVÍ A CHUDOBĚ.

**PRAKTICKÁ TABULKA: TVOJE
PŘÍJMY A VÝDAJE, REÁLNĚ.**

**TVOŘ, NEČEKEJ. JAK ZAČÍT
PODNIKAT BEZ PENĚZ A
ZKUŠENOSTÍ.**

**JAK SI VYBUDOVAT PŘÍJEM Z
VÍCE ZDROJŮ, I KDYŽ ZAČÍNÁŠ Z
NULY.**

**6. KAPITOLA – UČ SE. NE
PRO ZNÁMKY, ALE PRO ŽIVOT
JAK SE VZDĚLÁVAT BEZ
SYSTÉMU.**

**SAMOSTUDIUM, PRAXE, UČENÍ SE
Z CHYB.**

**TIPY NA KNIHY, ZDROJE, KURZY.
ÚKOL: NAJDI A NAPLÁNUJ JEDEN
NOVÝ SMĚR, KTERÝ TĚ LÁKÁ.**

**7. KAPITOLA – BUĎ
TVŮRCEM, NE SPOTŘEBITELEM
VYTVÁŘEJ HODNOTY, I KDYŽ
NEJSI PODNIKATEL.
SDÍLENÍ, VÝMĚNA, KOMUNITNÍ
PRINCIPY.
JAK BÝT SOBĚSTAČNÝ ALESPON
ČÁSTEČNĚ.
ÚKOL: ZKUS JEDEN TÝDEN NIC
NEKUPOVAT – CO SE NAUČÍŠ?**

8. KAPITOLA – CO KDYŽ TO NEZVLÁDNU?

**KRIZE, VYČERPÁNÍ, NÁVRAT
ZPÁTKY DO SYSTÉMU?**

**JAK SE NEZTRATIT, KDYŽ JSI
„MIMO VĚTŠINU“.**

**PŘÍBĚHY LIDÍ, CO TO ZKUSILI +
MŮJ VLASTNÍ PŘÍBĚH.**

**PRAKTICKÝ PLÁN B: JAK USTÁT
PÁD A ZNOVU SE ZVEDNOUT.**

**+ BONUS: KRIZOVÁ MAPA – JEN
PRO TEBE**



**Závěr – Tvůj
nový život začíná**

**Shrnutí hlavních
myšlenek.**

**Manifest
nezávislého
člověka.**

**Prostor na
poznámky,
vlastní plán,
sebereflexe.**