

# Obsah

Poděkování	5
Obsah	7
Předmluva	11
Úvod	13
Vývoj knihy Pozitivní poker	16
Účastníci výzkumu	18
Jonathan Little na scéně	21
Tři předpoklady úspěchu	22
Pozitivní strategie při hraní pokeru	25
Pozitivní poker v akci	28
Jonathanův komentář	30
Citace a doporučená literatura	31
1. Připravte se, přichází pozitivní poker	32
Mozek: vaše soukromá informační superdálnice	33
Jezním k nadprůměrnému fungování mozku	37
Procvičte se k supermozku	41
Meditace všímavosti	44
Prospěte se k lépe fungujícímu mozku	47
Několik slov o výdrži	52
Jonathanův komentář	55
Citace a doporučená literatura	58

2. Rozvíjení výjimečného pokerového talentu: psychologie odbornosti	59
Mějte se na pozoru před Dunning-Kruger efektem	61
Vyvarujte se „ok“ rovině	62
Co vás Jerry Rice může naučit o pokeru	65
Záměrná praxe	67
Jak trénovat mozek: myelinizace	72
Opravdové odhodlání	75
Recept na rozvíjení pokerové odbornosti	77
Jonathanův komentář	81
Citace a doporučená literatura	84
3. Inovativní strategie pro stanovování cílů	85
Proč se vůbec obtěžovat stanovováním cílů?	87
Jste připraveni na změnu?	88
Stanovte si maličké cíle	91
Stanovte si konkrétní a měřitelné cíle	93
Stanovte si náročné cíle	94
Nastartujte svou vlastní vysokovýkonnostní smyčku	95
Stanovte si nejen dlouhodobé, ale i krátkodobé cíle	96
Stanovte si pozitivní cíle	98
Specifikujte, kdy hodláte cíl dokončit	100
Zapište si své cíle	100
Může pozitivní myšlení přispět k dosahování cílů?	101
Využijte mentální kontrastování k dosažení svých cílů	103
Jonathanův komentář	105
Citace a doporučená literatura	109
4. Pochopení a zvýšení sebekontroly	110
Bankroll management: ukazatel sebekontroly v pokeru	113
Kde se bere sebekontrola?	115
Sebekontrola jako sval	116
Snižte únavu z rozhodování	118
Meditací ke zvýšené sebekontrolě	120
Cvičení: další z posilovačů vůle	124
Co má Twinkie společného se sebekontrolou?	126
Prospěte se k zvýšené sebekontrolě	130
Obnovení sebekontroly	131
Tipy na zvýšení sebekontroly	132
Jonathanův komentář	135
Citace a doporučená literatura	139

---

5. Motivace: jak ji udržet, když se nedaří	141
Flow	144
Potřeba úspěchu versus strach z neúspěchu	145
Maximalizujte svou motivaci stanovením jasných cílů	146
Výkonnostní analýza a profilování	147
Běžné problémy s motivací a jejich řešení	150
Sežeňte si studijního partáka	160
Jonathanův komentář	161
Citace a doporučená literatura	165
6. Nalezněte svou pozornost a zlepšete koncentraci	166
Tipy na zlepšení koncentrace	169
Co je potřeba k udržení pozornosti v několika bodech	182
Jonathanův komentář	184
Citace a doporučená literatura	186
7. Jak zvýšit svou sebedůvěru	187
Co je sebedůvěra?	188
Výhody sebedůvěry	191
Mýty o sebedůvěře	193
Jak ohodnotit vlastní sebedůvěru	196
Odkud se bere sebedůvěra?	199
Jak zvýšit sebedůvěru	201
Jonathanův komentář	207
Citace a doporučená literatura	210
8. Zvládání tiltu	212
Styly tiltu	214
Možek na tiltu	217
Abeceda kontroly emocí	218
Veďte si tiltový deník	220
Druhy pokřiveného myšlení	222
Boj proti pokřivenému myšlení	224
Minutové zhodnocení reality	227
Dvouminutová meditace	228
Terapie realitou	228
Doplňkové strategie pro omezení tiltu	232
Zachovejte chladnou hlavu	238
Jonathanův komentář	239
Citace a doporučená literatura	243

---



9. Mentální odolnost: rozhodující psychologická výhoda	244
Mentální odolnost mýtů zbavená	246
Dvanáct vlastností mentálně odolných pokerových hráčů	248
Mentální odolnost jako prostředek k posílení houževnatosti	252
Praktikování mentální odolnosti během hry	254
Naučte se „spolknout hořkost“	256
Promeditujte se k mentální odolnosti	258
Minutová meditace	259
Rychle se vzpamatujte a buďte trpěliví	260
Pořádně si zdřímněte	262
Čtyři složky mentální odolnosti	263
Jonathanův komentář	264
Citace a doporučená literatura	266
10. Jak se vyrovnat se světlými a stinnými stránkami pokeru	268
Tipy, jak pokračovat v cestě na vrchol	269
Jak zvýšit celkový pocit štěstí	270
Jak se rychle vzpamatovat	276
Zvládání úzkosti a deprese	278
Tipy na závěr	283
Jonathanův komentář	284
Citace a doporučená literatura	286
Příloha A – resumé dizertační práce	288
Hlavní nálezy výzkumu	289
Klinické dopady	301
Omezení této studie	302
Návrhy pro další výzkum	303
Shrnutí a závěry	304
Citace a doporučená literatura	305
Příloha B – otázky pokládáné při provádění výzkumu	308
Slovníček pojmů	311