

Obsah

O autorce	9
Úvod	11

KAPITOLA 1

Můj mozek je jako horská dráha: Co to tu vlastně běží za film?	13
Chaos, či řád?	13
Nekonečné dálavy našeho mozku	14
Co mají společného mozek a mladý pes?	16
Na genialitu není nikdy příliš pozdě!	17
Dvoji dávka inteligence	18
Jaký vliv má IQ na naši životní cestu?	20
Složitý mozek	21
Vlastní skutečnost	25
Mozek jako akvárium	27
Jaké poznatky přinese budoucnost?	28

KAPITOLA 2

Myšlení o myšlení!	31
Jednoho dne v zoo	31
Kolik toho o myšlení vlastně víme?	31
Malý experiment	32
Magie mentálních obrazů	33
Kdo nás řídí?	34
Pět zvláštností našeho myšlení	35

KAPITOLA 3

Kdo jsem, když stojím na neprobádané půdě? Zničující záplava informací	49
Jak z toho ven?	49
Přetěžující záplava informací	50
Internet mění naše myšlenkové vzorce	51
Model pracovní paměti	52

Jak cíleně proplouvat záplavou informací	55
Naše zásoby energie nejsou bezedné!	56
Sociální síť a mozek	61
Jaké z toho plyne poučení? Záplavu zpráv vyřešíme systémovým přístupem	62

KAPITOLA 4

Cesta k větší efektivitě? Multitasking	65
Přistihují se při multitaskingu	65
Je multitasking dnes již nevyhnutelný?	66
Jaké dopady má multitasking na náš rozum a efektivitu práce?	69
Využijte podvědomí ve svůj prospěch!	70
Jedno po druhém!	71

KAPITOLA 5

Naučte se potápět! Vědomí a bdělá pozornost	73
Má nepozornost	73
Vnímání sebe sama a různé stavy vědomí	74
Nácvik bdělé pozornosti	77
Bdělá pozornost a meditace očima vědy	78
Meditaci bdělé pozornosti k relaxaci	80

KAPITOLA 6

To zvládnou, to zvládnou! Stres a optimální výkonnost	83
Jako bych to ani nebyla já	83
Heč, mám větší stres! Eustres a distres	84
Co má prefrontální kortex společného se stresem?	87
Jak dostat situaci pod kontrolu	88
Už zase stres! No a co?	89
No nazdar, stala se závažnější chyba! Co teď?	90
Akutní stres může být prospěšný, chronický nikoliv	91

KAPITOLA 7

Kdo pozdě chodí, tomu mozek škodí? Time management	93
Potřebuji vůbec time management?	93
Každý jsme jiný!	94
Čas, můj mozek a já	95

Plánovat, či neplánovat? To je, oč tu běží	96
Vědět, jak na to! – Naplánujte si celý týden, nejenom den	97
Kouzlo správného okamžiku	99
Metody time managementu pod drobnohledem	99
Pokuste se změnit určité vzorce!	104
Jak se daří praxe? A pro koho či na co chcete svůj čas skutečně využít?	105

KAPITOLA 8

Začnu hned zítra! Motivace a disciplína	109
Proč nám někdy nejde skoro nic?	109
Co je to motivace?	110
Proč tak často neděláme přesně to, co vlastně chceme?	111
Rozpoznat své pohnutky a motivovat sebe sama	112
Kde naše vůle a sebekázeň celý den vězí?	115
Vyčerpaná vůle	117
Máme-li chabou vůli, můžeme ji posílit tréninkem?	118
Odstraňte ze svého života to, co dusí vaši motivaci!	120

KAPITOLA 9

Mám, nebo nemám? Jak na rozhodování	123
Mám to opravdu udělat, nebo raději ne?	123
Naše potenciální možnosti	124
Rozhodovat se můžeme jen v případě, že máme na výběr	125
Co se děje v mozku, když rozhodujeme?	126
System odměny, intuice a naše očekávání	132
Moc každodenních rozhodnutí	135
Rozhodujete se rychle či pomalu? Nalezněte zlatou střední cestu	135

KAPITOLA 10

Jsem všechno možné, jen ne kreativní a produktivní	139
Dobrý den, rád bych si objednal nápad!	139
Nejsme snad všichni alespoň trochu kreativní?	140
V čem spočívá kreativita?	142
Kreativita, produktivita a tvorba	146
Jak uvolnit zablokovanou mysl	148
Jak rozvinout svou kreativitu	149

KAPITOLA 11

Ticho, prosím! Koncentrace a pozornost	155
Strom a trakař	155
Co je to koncentrace?	156
Proč je to s koncentrací tak těžké	157
Odsouvání rušivých myšlenek	158
Jak procvičovat pracovní paměť	160
Naprostá soustředěnost a flow	163

KAPITOLA 12

Vliv spánku, pohybu a správné stravy na mozek: Bodytraining	165
Co to se mnou najednou je?	165
Ach jo, proč jen jsem nesportovala víc!	166
Spánek – bez něj se neheme z místa!	169
Je člověk skutečně tím, co jí a pije?	172

KAPITOLA 13

Jak si to mám všechno pamatovat? Učení a vzpomínání	179
Zapomínám – a nezapomínám	179
Co je to učení?	180
Jak se učí náš mozek?	181
Jak si něco můžeme velmi spolehlivě zapamatovat? Význam příběhů	183
Metoda Loci	186
Vklouzněte do jiných rolí	189

KAPITOLA 14

Pro nedočkavce	191
Nové se blíží	191
Děkuji...	195
Poznámky	197
Literatura	206