

OBSAH

1. Nenápadná schopnost	9
ČÁST I: ANATOMIE POZORNOSTI	19
2. Základy	21
3. Pozornost ve vyšší a nižší části mozku	32
4. Přínosy toulající se mysli	47
5. Hledání rovnováhy	55
ČÁST II: SEBEUVĚDOMĚNÍ	67
6. Vnitřní kormidlo	69
7. Vnímat sebe sama tak, jak nás vnímají ostatní	76
8. Recept na sebeovládání	85
ČÁST III: JAK SE VYZNAT V OSTATNÍCH	99
9. Žena, která toho věděla příliš	101
10. Tři druhy empatie	106
11. Sociální citlivost	123
ČÁST IV: ŠIRŠÍ KONTEXT	133
12. Vzorce, systémy a maléry	135
13. Systémová slepota	142
14. Vzdálené hrozby	152

ČÁST V: CHYTRÉ CVIČENÍ	165
15. Mýtus 10 000 hodin	167
16. Mozky závislé na hraní her	181
17. Dýchání s kamarády	191
Část VI: SOUSTŘEDĚNÝ LÍDR	213
18. Jak řídí svou pozornost lídři	215
19. Trojí soustředění lídrů	227
20. Co dělá lídra lídrem?	239
ČÁST VII: ŠIRŠÍ PERSPEKTIVA	253
21. Jak vést ke vzdálené budoucnosti	255
Poděkování	265
Zdroje informací	267
Poznámky	270
Rejstřík	298
O autorovi	312