

Obsah

Jak přežít věk inteligence? 5

Úvod: Jak na to

Malý test 11

Kam jsme došli, kdo to ví? 13

Zdravý rozum a mýty 17

Mozek pracuje i za scénou! 21

Předpoklady úspěchu 23

Příprava na úspěch

Proč? Buďte kouči, ne pacienty! 29

Pozornost a koncentrace 33

Staňte se manažery svého mozku! 35

Je koučování omezeno jen na sport? 47

Budme efektivnější! 51

Hlava – mapa, myšlenkové mapy 57

Čas, dobrý sluha a špatný pán. 61

Komunikace a myšlenkové mapy 63

Mapy vedou projekty, lidi 67

Inovace pomocí myšlenkových map 69

Myšlenkové mapy a strategie 71

Zaměření pozornosti – klobouky 73

Nepřekážejme svému mozku! 77

Ach ta paměť! 85

Národní týden trénování paměti 91

Jak obnovit kreativitu 95

Na cestě ke kreativitě	105
Být milován, nebo obáván?	111

Každý svojí cestou

Chceme se zlepšit – honba za štěstím	117
Můžeme být Toltéky?	121
Silva – metoda amerického opraváře rádií	127
Emoční sebeovládání	133
Mindfulness je všímavost.	135
Ukazování prstem	137
Není snadné být lídrem!	141
Digitální dieta	143
Fitness centrum na mozek.	149
První zkušenosti s projektem World of Brain v Bratislavě	153
Emoce a děti.	155
Pár testů na závěr	157

Ptáme se zkušených

Tak jsem na konci	165
Ing. Dana Steinová	167
Jiří Šlédr	171
Marek Preiss	173
Alena Müllerová	175
Jsmo na konci?	177
Kde se dozvíte víc	179
Rejstřík	181