

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 |
| Dvojitá 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 proplovat 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 |
| Přistihuji 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 |
| Meditací 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 |
| Dobry 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 |