

OBSAH

Úvod	7
Jak pracovat s touto knihou	15
Část první: Základní pojmy	17
Kapitola první: Síla myšlení v hladině alfa	19
Kapitola druhá: Stavte se ke světu jako mistři	31
Kapitola třetí: Pohled do mysli mistrů	48
Kapitola čtvrtá: Poznej sám sebe	63
Kapitola pátá: Relaxujte, prospěje vám to	74
Část druhá: Naprogramujte si úspěch	85
Kapitola šestá: Mentální představitvost šampióna	87
Kapitola sedmá: Techniky pro pokročilé	97
Kapitola osmá: Spouštěcí mechanismy a další způsoby k získání vynikající kondice	103
Kapitola devátá: Rozvíjení intuice	109
Část třetí: Konkrétní tréninkové metody	119
Kapitola desátá: Fyzická kondice	121
Kapitola jedenáctá: Naprogramujte si vítězství	130
Kapitola dvanáctá: Využití mentálních technik při soutěži	146
Kapitola třináctá: Programování po soutěži	158
Část čtvrtá: Obecné techniky pro zdokonalování sebe sama	167
Kapitola čtrnáctá: Zvykněte si na úspěch	169

Kapitola patnáctá: Jak řídit sám sebe	177
Kapitola šestnáctá: Odpočinek a regenerace	184
Kapitola sedmnáctá: Výživa a regulace tělesné hmotnosti	193
Kapitola osmnáctá: Léčivá moc mysli	202
Část pátá: Doplnující témata	213
Kapitola devatenáctá: Trénink za zvláštních okolností	214
Kapitola dvacátá: Biologická zpětná vazba	221
Kapitola dvacátá první: Sportovci – studenti	227
Kapitola dvacátá druhá: Odpovědnost sportovce	238
Kapitola dvacátá třetí: Rodičům a trenérům	252
Kapitola dvacátá čtvrtá: Vytvalost	264