

„Řídíte-li lidi nebo jste rodič  
(což je vlastně také řízení lidí),  
nechte všeho a čtete Nastavení mysli.“

– GUY KAWASAKI,  
autor knihy Umění rozjezdu

„Těžko hledat lepší důkazní  
materiál pro starou pravdu,  
že všechno jde, když se chce.“

– JÁN SIMKANIČ,  
novinář a publicista

Světově známá psycholožka Carol Dwecková po desetiletích výzkumu přesvědčivě ukázala, že úspěch v životě závisí na tzv. *nastavení mysli*. Podle této vědecké teorie nestojí za úspěchem pouze naše schopnosti a talent, ale také náš přístup k nim. Rozdíl je totiž v tom, zda je vnímáme jako hotové, dané, nebo naopak jako nehotové a tvárné. Autorka nám odhaluje nastavení mysli mnohých mimořádně úspěšných učitelů, lídrů, sportovců i rodičů. V knize též ukazuje, jak své nastavení můžeme změnit a jak napomoci lásce k učení a houževnatosti, které jsou základem úspěchu ve všech oblastech života.

V knize se dozvíte:

- jaký je rozdíl mezi fixním a růstovým nastavením mysli
- že každý může zlepšovat své schopnosti a neustále růst
- co spojuje výjimečné studenty
- jaké nastavení mysli vládne na vašem pracovišti, mezi přáteli a v rodině
- proč někteří lidé mají trvalé a funkční vztahy a jiní ne
- jak motivovat děti a pomoci jim zlepšit se nejen ve škole
- že růstově nastavené mohou být i celé firmy

CAROL S. DWECKOVÁ, Ph.D., je jednou z předních badatelek v oboru psychologie osobnosti, sociální a vývojové psychologie. Působí na Stanfordské univerzitě a je členkou Americké akademie umění a věd. Její texty vycházejí v časopisech *The New Yorker* a *Time* či v denících *New York Times*, *Washington Post* a *Boston Globe*. Kniha *Nastavení mysli* je mezinárodním bestsellerem, oceňovaným odbornou veřejností i čtenáři.



www.melvil.cz

ISBN 978-80-7555-032-3



9 788075 550323

Úvod	9
1 / NASTAVENÍ MYSLI	11
Proč jsou lidé různí?	12
Co to všechno znamená pro vás? Dvojí nastavení mysli	14
Dvojí nastavení mysli	16
Takže co je na tom nového?	18
Pochopení sebe sama: kdo přesně zná své přednosti a svá omezení?	19
Co se nabízí	20
2 / PODSTATA NASTAVENÍ MYSLI	24
Je podstatou úspěchu učení, nebo dokazování vlastní chytrosti?	25
Nastavení mysli mění význam selhání	41
Nastavení mysli mění význam úsilí	48
Otázky a odpovědi	54
3 / PRAVDA O SCHOPNOSTECH A ÚSPĚCHU	64
Nastavení mysli a školní výsledky	66
Jsou umělecké schopnosti nadání?	76
Nebezpečí chvály a pozitivních nálepek	80
Negativní nálepky, a jak fungují	84

Vývoj ve vztazích	178
Přátelství	179
Ostych	182
Tyrani a oběti: pomsta v jiné podobě	184
7 / RODIČE, UČITELÉ A TRENÉŘI: ODKUD SE BEROU	
NASTAVENÍ MYSLI?	192
Rodiče (a učitelé): poselství o úspěchu a neúspěchu	194
Poselství o procesu a růstu	196
Ujišťování dětí	199
Konstruktivní kritika: ještě k poselstvím o neúspěchu	202
Děti poselství předávají dál	206
Není disciplína formou učení?	207
Nastavení mysli může být otázkou života a smrti	208
Chtít to nejlepší tím nejhorším způsobem	209
„Máme tě rádi – za našich podmínek“	209
Ideály	211
Učitelé (a rodiče): jak být skvělý učitel (nebo rodič)?	213
Trenéři: vítězství prostřednictvím myšlení	222
Svatý grál: žádné chyby	224
Trenér do nepohody	226
Svatý grál: maximální příprava a maximální úsilí	227
Rovné zacházení	227
Příprava hráčů na život	228
Falešné růstové nastavení mysli	231
Co růstové nastavení mysli je a co není	232
Jak dosáhnout (skutečného) růstového nastavení mysli?	235
Jak předat růstové nastavení mysli ostatním?	236
Naše dědictví	239
8 / ZMĚNA NASTAVENÍ MYSLI	
Podstata změny	241
Lekce myšlení	244
Seminář nastavení mysli	247

Mozkologie	250
Ještě něco o změně	252
Jak se otevřít růstu	255
Lidé, kteří se změnit nechtějí	259
Změna nastavení mysli u dítěte	262
Nastavení mysli a silná vůle	267
Jak ve změně vytrvat	271
Cesta ke (skutečnému) růstovému nastavení mysli	273
Cesta k růstovému nastavení mysli – 1. krok	273
Cesta k růstovému nastavení mysli – 2. krok	274
Cesta k růstovému nastavení mysli – 3. krok	276
Cesta k růstovému nastavení mysli – 4. krok	279
Učit se a po máhat v učení	282
Cesta před námi	284
Poznámky	285
Doporučené knihy	305
Rejstřík	307
O autorce	320