

OBSAH

ÚVOD	VIII
MOJE CESTA	IX
VAŠE CESTA	XI
JAK KNÍŽKU POUŽÍVAT	XIII
ČÁST PRVNÍ: ZLEPŠENÍ KONDICE MOZKU	1
5 KROKŮ K LEPŠÍ MOZKOVÉ KONDICI	3
STRES	4
CVIČENÍ	13
VÝŽIVA	16
SPÁNEK	21
ZÁŽITKY	28
ČÁST DRUHÁ: ZLEPŠENÍ PRODUKTIVITY	37
PRACOVAT CHYTŘE × TVRDĚ	38
KROK 1: ZJISTĚTE, CO CHCETE	40
KROK 2: UPLATNĚTE PRAVIDLO 80/20	41
KROK 3: PRACUJTE VÍCE NA ÚVH A MÉNĚ NA ÚNH	44
KROK 4: ZORGANIZUJTE SI ENERGII	45
KROK 5: ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST	54

ČÁST TŘETÍ: ZLEPŠENÍ KREATIVITY	67
KREATIVNÍ PROCES	69
KROK 1: ZKUŠENOST	71
KROK 2: INKUBACE	72
KROK 3: OTÁZKA	73
KROK 4: ILUMINACE	76
KROK 5: AKCE	87
ČÁST ČTVRTÁ: ZLEPŠENÍ PAMĚTI	91
PAMĚŤ JAKO PROCES	94
ZLEPŠENÍ JEDNOTLIVÝCH KROKŮ	95
PAMATOVÁNÍ SEZNAMŮ	97
PAMATOVÁNÍ JMEN	101
ČTENÍ A PAMATOVÁNÍ	103
ČÁST PÁTÁ: MEDITACE	107
TYPY MEDITACE	109
TECHNIKA VŠÍMAVOSTI	112
TECHNIKA SOUSTŘEDĚNÉ MEDITACE	114
PŘÍNOS MEDITACE	115

ČÁST ŠESTÁ: NAPROGRAMOVÁNÍ MOZKU	119
SÍLA MYSLI	120
SMĚROVÁNÍ POZORNOSTI	122
ZUŽITKUJTE PŘEDSTAVIVOST	123
AUTOHYPNÓZA	124
ZLEPŠENÍ VÝKONU	127
REGULACE EMOCÍ	129
ZÁVĚR	132
ODPOVĚDI	133
MOZKOVÁ POSILOVNA: PŘEHLED	134
BUDOUCNOST MOZKOVÝCH TECHNOLOGIÍ	136
ZDROJE	138
PODĚKOVÁNÍ	140
O AUTOROVI	141
POZNÁMKY	142