

Obsah

Koncentrace – ztracené bohatství	7
Test: Jak soustředění jste ve svém životě?	9
1. Význam, účinky a ztráta koncentrace	12
Proč je koncentrace důležitá?	12
Zabijáci koncentrace	17
Neustálé vyrušování	22
Ničivá iluze multitaskingu	29
Člověk rozptýlený	43
2. Koncentrace je možná	50
Tak se přece chvíli soustřed'!	51
Koncentrace ve třech krocích	53
3. Velké umění: vyloučení rušivých vlivů	58
Gorily a jiné rozptylující záležitosti	58
Vnější a vnitřní sabotéři	60
4. Koncentrace ve stresu	68
Adrenalin a jeho následky	69
Na špatné vlnové délce	72
Snižte míru stresu – posilte koncentraci	73
5. Vydržte a nevzdávejte se	77
Žužu a mrkev	78
Flow a dopamin	81
Podceňovaná výkonnostní křivka	87
Vypněte vnitřní šum	90
K čemu je rozptylování dobré	92

6. Cvičení dělá mistra	97
Meditace: K čemu? A jak?	99
Attention, please!	103
Klíč k zenu	107
7. Koncentrace na pozitivní stránky	112
Ohromující anketa	112
Rozhodující je, na co se zaměřujete	114
8. Soustředění a komunikace	120
Jen tak mimochodem neznamená být při tom	121
Osudná částečná pozornost	124
Kde jsem já? A kde jsi ty?	127
Soustředěné dohadování	130
9. Soustředění a nová média	134
Nová média – kletba, či požehnání?	136
Člověk hravý	138
Chytré užívání médií	141
10. Pilulky na soustředění	147
Legální mozkový doping?	148
Nabídka a důsledky	148
11. Koncentrace v ekonomice	153
Osvědčený, nebo nový?	154
Člověk ve středu zájmu	158
A na závěr	162
Nakonec ještě 33 tipů, jak se soustředit	163
Zdroje	166
Knihy	166
Články	167