

# Obsah

Prolog	11
Poděkování	15
Úvod: Zapněte si mozek s nadějí	17

## **1. část: Jak si zapnete mozek**

1. Mysl ovládá hmotu 29
2. Volba a výhoda výběru z variant 37
3. Svým rozhodnutím měníte vlastní mozek 53
4. Zmocněte se svých myšlenek 67
5. Vstup do řízeného klidu 75
6. Skončujte s koktejlovým multitaskingem 87
7. Myšlení, Bůh a kvantová fyzika mozku 97
8. Věda myšlenek 115

## **2. část: Jedenadvacetidenní plán detoxikace mozku**

9. Co je „jedenadvacetidenní plán detoxikace mozku“? 129
10. Jak a proč jedenadvacetidenní plán detoxikace mozku funguje? 137

## Obsah

11. Shromažďování: 1. krok	147
12. Soustředěná reflexe: 2. krok	159
13. Zapisování: 3. krok	169
14. Přehodnocení: 4. krok	175
15. Aktivní dosažení: 5. krok	179
Doslov	187
Poznámky	191
Doporučená četba	207
O autorce	231