
OBSAH

Úvod: Rozhodnutí kapitána Turnera
(9)

PRVNÍ ČÁST. DEN

1. Skrytý rytmus každodenního života

„Napříč kontinenty a časovými pásmy probíhala se stejnou předvídatelností jako mořský příliv tatáž denní oscilace – vrchol, propad a obrat zpátky vzhůru.“

(17)

2. Odpoledne a lžičky kávy: Síla pauzy, přísliby oběda a obhajoba moderní siesty

„Rostoucí množství vědeckých poznatků mluví jasně: Přestávka není známka lenosti, ale důkaz síly.“

(53)

DRUHÁ ČÁST. ZAČÁTKY, KONCE A TO MEZI TÍM

3. Začátky: Začít dobře, začít znovu a začít společně

„Většina z nás odjakživa vnímá, že začátky jsou podstatné. Teď nám věda o načasování ukazuje, že mají ještě větší sílu, než jsme si mysleli. Začátky se nás drží mnohem déle, než cítíme, jejich účinky někdy přetrvávají až do konce.“

(89)

4. Prostředky: Co nás chanukové svíčky a krize středního věku učí o motivaci

„Když dojdeme do poloviny, někdy ochabneme, ale jindy se probudíme. Siréna v hlavě varuje, že jsme prohýřili půlku času, který jsme měli.“

(116)

5. Konce: Maratony, čokoláda a síla dojetí

„Jakmile ale začne být zřetelný konec – kdykoli vstoupíme do nějakého třetího jednání – ostříme existenciální červené tužky a škrtneme kohokoli nebo cokoli, co není nepostradatelné.“

(144)

TŘETÍ ČÁST. SYNCHRONIZOVÁNÍ A MYŠLENÍ

6. Synchronizace rychlá a pomalá: Tajemství skupinového načasování

„Díky synchronizaci se cítíme dobře – a dobrý pocit pomáhá promazávat kolečka skupinového fungování. Koordinace s ostatními nám zároveň pomáhá podat dobrý výkon – a dobrý výkon zase zlepšuje synchronizaci.“

(177)

7. Přemýšlení ve (slovesných) časech: Pár slov na závěr

„Většina ze světových jazyků značkuje slovesa slovesným časem – především minulým, přítomným a budoucím – který nese určitý význam a odhaluje naše uvažování. Prakticky každý obrat, který vyslovíme, je zabarvený časem.“

(210)

Další četba

(219)

Poděkování

(221)

Poznámky

(225)

Rejstřík

(261)