

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Předmluvy .....           | 4 |
| Úvodní slovo autorů ..... | 9 |

## **I. ČÁST: STRACH, FENOMÉN NEJEN NAŠÍ DOBY**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prolog: JAK STRACH KRADL MEDAILE .....                                                    | 13  |
| 1. kapitola: HISTORIE STRACHU ANEB VŠE ZAČALO U ADAMA .....                               | 17  |
| 2. kapitola: GENY ANEB NOVÉ OTEVŘENÁ KNIHA .....                                          | 25  |
| 3. kapitola: BEZ STRACHU BY TO NEŠLO ANEB STRACH JAKO VELKÝ POMOCNÍK .....                | 33  |
| 4. kapitola: NAŠE EGA SE TAKÉ BOJÍ! .....                                                 | 39  |
| 5. kapitola: CO NA TO NÁŠ MOZEK? .....                                                    | 47  |
| 6. kapitola: NEUROVĚDA STRACHU ANEB JAK SE LIDÉ LIŠÍ VE SVÝCH EMOCÍCH .....               | 57  |
| 7. kapitola: MYSL JAKO SPOUŠTĚČ .....                                                     | 71  |
| 8. kapitola: OSUD MÁ NEKONEČNĚ MNOHO VARIANT .....                                        | 77  |
| 9. kapitola: EMOCE JAKO „OSUDOVÝ“ RÁDCE .....                                             | 83  |
| 10. kapitola: SNÍT SE MUSÍ UMĚT .....                                                     | 91  |
| 11. kapitola: MOCNÁ VIZUALIZACE NEZNAMENÁ „NĚKDY V BUDOUCNU“ .....                        | 99  |
| 12. kapitola: BOJ, KTERÝ NIKDY NEVEDE K VÍTĚZSTVÍ ANEB MATKA TEREZA VĚDĚLA, CO ŘÍKÁ ..... | 107 |
| 13. kapitola: KATASTROFIZOVÁNÍ DO SPORTU NEPATŘÍ! .....                                   | 117 |

## **II. ČÁST: VNITŘNÍ ZMĚNA SPORTOVCE ANEB JAK SE CHTÍT „BÁT“**

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prolog: MICHAEL PHELPS: ŘEŠENÍ JE V NÁS .....                                                          | 125 |
| 1. rada: HLÍDEJ SI „SVÉ“ HYPOTÉZY, JSOU PODHOUBÍM STRACHU .....                                        | 131 |
| 2. rada: MOC PODVĚDOMÍ ANEB RESPEKTUJ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI! .....                                       | 139 |
| 3. rada: ODDÁVEJ SE POZITIVNÍMU SNĚNÍ .....                                                            | 145 |
| 4. rada: JAKMILE NA NĚČEM LPÍŠ, PODÍVEJ SE NA SVŮJ „NÁHROBNÍ KÁMEN“ .....                              | 155 |
| 5. rada: DECH TI NAPOVÍ, JE MĚŘÍTKEM INTENZITY EMOCÍ .....                                             | 161 |
| 6. rada: Z KAŽDÉ HROZBY UDĚLEJ VÝZVU! .....                                                            | 167 |
| 7. rada: TRÉNUJ, PODÁVEJ SVÉ VÝKONY A ŽIJ TADY A TEĎ.<br>ODHALÍŠ TAK VELKÉ TAJEMSTVÍ PŘÍTOMNOSTI ..... | 171 |
| 8. rada: SNĚNÍ A PŘÁNÍ MUSÍ DOPROVÁZET ZÁMĚR .....                                                     | 177 |
| Literatura .....                                                                                       | 181 |
| Zdroje a autoři fotografií .....                                                                       | 182 |