

Obsah

O AUTORECH	10
NAPSALI O KNIZE...	11
PŘEDMLUVA JE MOŽNÉ DLOUHODOBĚ ODVÁDĚT VYSOKÉ VÝKONY A UDRŽET SI ZDRAVÍ?	15
ÚVOD VELKÁ OČEKÁVÁNÍ	21
Nebývalý tlak	22
Stroje jako konkurence	23
Konkurence mezi lidmi	24
Co jsme ochotni obětovat	26
Větší, rychlejší, silnější – ale za jakou cenu?	29
Vyhoření	31
Lepší způsob	34
 PRVNÍ ČÁST Rovnice růstu	
1. KAPITOLA TAJEMSTVÍ UDRŽITELNÉHO ÚSPĚCHU	39
Fázování	40
Udržitelné výkony	41
Nejlepší z nejlepších střídají vypětí s odpočinkem	43
Duševní a tvůrčí rozvoj	44
Mysl jako sval	45
Odolávání chuti na sušenky je nebezpečná hra	47
Pohled do unaveného mozku	48
Rytmus střídání vypětí a odpočinku	49
 2. KAPITOLA JINÝ POHLED NA VYPĚTÍ	53
Dávkování dělá jed	54
Schopnosti získáváme díky náročným výzvám	55
Učení podle systému 2	58
Výzvy na samé hranici zvládnutelnosti	60

3. KAPITOLA STRESUJTE SE	65
Dokonalý trénink	67
Plná přítomnost	68
Vždy dělejte jen jednu věc	70
Závislost na chytrých telefonech	72
Sejde z očí, sejde z mysli	74
Bloky stresu	77
Otázka nastavení mysli	80
Srovnejte si mysl	81
Reakce na náročné výzvy	82
Jak neúspěšnější lidé vnímají stres	85
4. KAPITOLA PARADOX ODPOČINKU	89
Hledejte ve svém nitru	90
Jak „vypnout“: od stresu k odpočinku	92
Když mozek odpočívá: síť základního nastavení	98
Heuréka! Jak přivzvat kreativitu	100
Kreativní mozek	101
Průlom	104
5. KAPITOLA ODPOČÍVEJTE JAKO TI NEJLEPŠÍ	109
Procházky	109
Čistá přirozenost	111
Meditace	113
Odpočinek ve společnosti	114
Spánek	117
Delší volno	127
Odvaha odpočívat	132
 DRUHÁ ČÁST Příprava	
6. KAPITOLA OPTIMALIZUJTE SVOU STRATEGII PŘÍPRAVY	139
Dostaňte se do zóny	141
Rozcvička mysli	144
Prostředí je důležité	147
Podmiňování	150
Od psychologie k biologii	153

7. KAPITOLA CHCETE-LI BÝT MAXIMALISTOU, STAŇTE SE NEJPRVE MINIMALISTOU	157
Únava z rozhodování	160
Skřivani a sovy	164
Přátele si vybírejte moudře	167
Pust'te se do práce	171
 TŘETÍ ČÁST Záměr	
8. KAPITOLA PŘEKROČTE HRANICE SVÉHO JÁ	175
Překonávání vlastních limitů	177
Je pocit únavy jen v naší hlavě?	180
Vyšší záměr a překonávání centrálního správce	181
Záměr a motivace	186
Záměr a odhodlání	190
Dávejte a bude vám dáno	192
Síla vyššího záměru	196
9. KAPITOLA STANOVTE SI SVŮJ ZÁMĚR	199
Zvolte si základní hodnoty	200
Rozviňte své hodnoty a dejte jim osobní význam	201
Vytvořte si žebříček základních hodnot	202
Vyjádřete svůj záměr	202
Využijte sílu svého záměru	203
Život v souladu s vyšším záměrem	208
ZÁVĚR	209
Střídejte vypětí a odpočinek, abyste mohli systematicky růst	210
Připravte se na výkony	215
Využijte sílu vyššího záměru	218
Rozvíjejte svůj vyšší záměr a využijte jeho sílu	219
PODĚKOVÁNÍ	221
LITERATURA	224