

OBSAH

O autorovi	7
Předmluva	9
Úvod	10
Vnitřní prostředí sportovce	13
Jedy našeho subjektivního světa	15
Vnitřní odolnost	17
Dva druhy myšlenek	19
Zóna optimálního nastavení	21
Slepice, nebo vejce – myšlenka, nebo emoce	27
Ach ty emoce... ..	30
Evoluční a entropické nastavení mysli	34
Síla vůle určuje náš osud aneb Evoluční nastavení jedince	39
Pozornost a síla vůle	41
Talent, nebo evoluční nastavení	44
Výkon – dokonalá symbióza genů a prostředí	48
Flynnův efekt	50
Evoluční nastavení je víc než talent	52
Úsilí se počítá dvakrát!	57
Láska, nebo morálně volní vlastnosti	59
Nastavení mysli a schopnost nevzdávat se	63
Myšlení vítězů	67
Emoční vazba je tou primární silou	76
Chtít to nejlepší tím nejnevhodnějším způsobem	79
Vítěz bez zodpovědnosti není tím pravým vítězem	81
Největší narušitelé našeho vnitřního prostředí	83
Pozitivní iluze aneb Problematika gnóthi seauton	88
Jak na bloudící mysl?	92
Nauč se „prohrávat konstruktivně“	94

Za vším hledej evoluci	96
Jak spolupracují člověk a tygr v nás	100
Dva v jednom	102
Máme v sobě „dvojče“?	104
Slon a jezdec	108
Byl Platón „prvním koučem“ aneb Podobnost čistě náhodná?	111
Poznej své dvojče	113
Komplikace číslo 1: Naše dvojče je prostě silnější než naše „já“	115
Komplikace číslo 2: Naše dvojče je rychlejší než naše „já“	117
Komplikace číslo 3: Naše dvojče má větší sílu ovlivnit naše „já“ než naopak	120
Komplikace ano, ale bezmocnost ne!	121
Není pohádka jako pohádka	122
Jak zvládat své dvojče?	124
Intermezo I.	126
Intermezo II.	128
Je na čase si s dvojčetem popovídat aneb Základy řízeného vnitřního dialogu	129
Zamiluj se do svého dvojčete aneb Umlč svého kritika	141
I dvojče může být nepokorné	143
„Já“ se dá trénovat a posilovat	148
Bojíš se? Tak se pojď bát ještě víc!	152
Dereflexe aneb Zajatci začarovaného kruhu dereflexe	157
Dereflexe záměrná a náhodná	162
Je čas na malou rekapitulaci	166
Vizualizace	168
Dech ti napoví	173
Koučský „hatrick“	177
Osobnost kouče	184
Čím více toho o mentálním koučinku víme, tím více si uvědomujeme, kolik toho vlastně ještě nevíme aneb Víím, že nic nevím	189
Závěr	195
Post scriptum	197
Poznámky	200