

OBSAH

Poděkování	13
Jak číst tuto knihu	15
Předmluva	18
Úvod	20
Část 1	
Teritorium mistrovství	25
Kapitola první:	
Kořeny výjimečnosti	27
Kapitola druhá:	
Záhadné propojení těla a mysli	37
Část 2	
Základy mistrovství	47
Kapitola třetí:	
Dotazník pro sebehodnocení.....	49
Kapitola čtvrtá:	
Optimismus.....	61
Kapitola pátá:	
Stanovování cílů.....	97
Kapitola šestá:	
Mentální procvičování	123

Část 3

Základy mentálního mistrovství.....	155
Kapitola sedmá:	
Víra a přesvědčení.....	157
Kapitola osmá:	
Sebedůvěra.....	193
Kapitola devátá:	
Pozornost a soustředění.....	235
Kapitola desátá:	
Psychická odolnost.....	265
Kapitola jedenáctá:	
Emoce.....	295
Kapitola dvanáctá:	
Týmový duch.....	353
Kapitola třináctá:	
Nezlomné nadšení.....	383

Část 4

Další kroky k mistrovství.....	415
Kapitola čtrnáctá:	
Setkání Východu a Západu: energie a zranění.....	417
Kapitola patnáctá:	
Síla slov.....	457
Závěr.....	481
Příloha 1.....	482
Příloha 2.....	484
Příloha 3.....	489
Příloha 4.....	492
Příloha 5.....	493