

Obsah

První část 5 *Dynamika plného nasazení*

Jedna 7

V plném nasazení: ne čas, ale energie
je naším nejcennějším zdrojem

Dva 24

Nezúčastněný život Rogera B.

Tři 33

Rytmus vysoké výkonnosti: vyvážení zátěže a odpočinku

Čtyři 53

Tělesná energie: udržování ohně

Pět 78

Emoční energie: měníme hrozbu ve výzvu

Šest 99

Duševní energie: přiměřená pozornost a realistický optimismus

Sedm 115

Duchovní energie: ten, kdo má důvod žít

Druhá část 133
Výcvikový systém

Osm 135

Stanovení záměru: pravidla

Devět 153

Podívejte se pravdě do očí:
jak hospodaříte s energií?

Deset 172

Od slov k činům: síla pozitivních rituálů

Jedenáct 190

Nový život Rogera B.

Podklady 203

Shrnutí výcviku plného nasazení
vrcholového pracovníka 204

Dynamika organizační energie 210

Nejdůležitější strategie pro hospodaření
s tělesnou energií 212

Příklady glykemického indexu 213

Plán osobního rozvoje vrcholového
pracovníka Rogera B. 214

Plán osobního rozvoje vrcholového
pracovníka – formulář 224

Poděkování 234

O autorech 239