

# Obsah

Předmluva .....	8
Co je vlastně koncentrace? .....	8
<b>Analýza: Jak se dokážete soustředit?</b> .....	11
Testy koncentrace .....	12
Procházíte životem soustředěně? .....	12
V jaké koncentraci zvládáte duševní práci? .....	13
<b>Trénink: Pět stupňů k lepší schopnosti soustředění</b> .....	15
Trénink koncentrace .....	16
Pětistupňový trénink .....	16
Návod, jak vyhodnocovat cvičení .....	17
1. stupeň: Začátečník .....	19
A. Lepší soustředění při čtení .....	19
B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování .....	26
C. Lepší vnímavost a snazší učení .....	32
Speciální cvičení .....	38
2. stupeň: Pokročilý .....	41
A. Lepší soustředění při čtení .....	41
B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování .....	48
C. Lepší vnímavost a snazší učení .....	54
Speciální cvičení .....	60
3. stupeň: Znalý .....	63
A. Lepší soustředění při čtení .....	63
B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování .....	72
C. Lepší vnímavost a snazší učení .....	78
Speciální cvičení .....	84
4. stupeň: Vzor .....	85
A. Lepší soustředění při čtení .....	85
B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování .....	92
C. Lepší vnímavost a snazší učení .....	99
Speciální cvičení .....	105

5. stupeň: Šampion . . . . .	109
A. Lepší soustředění při čtení . . . . .	109
B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování . . . . .	116
C. Lepší vnímavost a snazší učení . . . . .	123
Speciální cvičení . . . . .	129
<b>Další metody, jak podpořit koncentraci . . . . .</b>	<b>131</b>
Jóga pro dobrý start do nového dne . . . . .	132
Dechová technika jógy . . . . .	132
Pozdrav slunci . . . . .	133
Relaxační techniky . . . . .	139
Power-napping: mikrospánek který občerství . . . . .	139
Další relaxační metody . . . . .	142
Jedna poznámka na závěr . . . . .	144
Mentální fitness . . . . .	145
Snové cestování . . . . .	145
Potrava pro mozek . . . . .	149
Jídlem k chytrosti – „brainfood“ pro šedou kůru mozkovou . . . . .	149
Výživa působí na myšlení . . . . .	152
Práce u počítače . . . . .	153
Malá cvičení, aby oči vydržely . . . . .	153