

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
1. TĚLESNÉ TICHŮ	19
<i>Mozek v klidovém stavu</i>	24
<i>Temná energie mozku</i>	26
<i>Lenošská výzva</i>	29
<i>„Flákat se“ znamená cítit se zbytečně</i>	32
<i>Neduhy přemrštěné aktivity</i>	34
<i>Zvýšené riziko onemocnění</i>	37
<i>Lépe dýchat = lépe žít</i>	39
<i>Správné vlny srdce</i>	41
<i>Stres: „pravidelnost tlukotu žluny“</i>	44
<i>Ponořit se do světa ticha</i>	45
<i>Poslech vlastního těla</i>	47
<i>Síla progresivní svalové relaxace</i>	49

2. AKUSTICKÉ TICHŮ	53
<i>Brnká mi to na nervy</i>	57
<i>Když hluk zabíjí</i>	59
<i>Vnitřní ucho v ohrožení</i>	61
<i>Absolutní ticho je mýtus</i>	63
<i>Zvuky, které působí prospěšně</i>	65
<i>Ticho přírody</i>	67
<i>Povzbudte lesem svou kreativitu!</i>	69
<i>Pokoj s výhledem</i>	70
<i>Drobné zvuky přírody</i>	71
<i>Učit se tichu s Thoreauem</i>	74

3. TICHŮ POZORNOSTI	77
<i>Když se mozek zadýchá</i>	80
<i>Tlak a výkon – správný poměr</i>	82
<i>Chránit si prefrontální kůru</i>	85
<i>Sedí pilot ještě v letadle?</i>	87
<i>Když mozek vyhasíná</i>	88
<i>Špatné ovládání nálad a emocí</i>	90
<i>Váš mozek musí odpočívat</i>	91
<i>„Neuronální sprcha“</i>	93
<i>Prevence Alzheimerovy choroby</i>	95
<i>Nechte své neurony růst!</i>	96
<i>Když se podniky inspirují mudrci</i>	97

4. TICHŮ SNĚNÍ	101
<i>Kekulého snění</i>	104
<i>Vytěžit ze snění prospěch</i>	105
<i>Přízrak negativních myšlenek</i>	106
<i>Stop snění!</i>	107
<i>Nalézt bez hledání</i>	110
<i>Větvení myšlenek</i>	112
<i>Potlačení inhibice</i>	114
<i>Supermozek!</i>	116
<i>Jak uspět ve sportu</i>	117
<i>Buďte roztržití (trochu)</i>	119
<i>Záhadný stav odpočinku</i>	120
<i>Tajemství memorování tkví v toulání myšlenek</i>	122
<i>Tajemství paměti</i>	124
<i>Cestování v čase</i>	126
<i>„Vzpomínky na budoucnost“</i>	127
<i>Snění o tom, že jsme někdo</i>	129
<i>Zdroj pružnosti v každém věku</i>	131

5. TICHŮ PŘI POSLECHU 133

<i>Mlč, ať tě slyším</i>	137
<i>Před naplněním vyprázdnit</i>	138
<i>Osm vteřin pozornosti</i>	139
<i>Naše vnitřní hlasy</i>	140

<i>Když se mozky naladí na stejnou vlnu</i>	142
<i>Empatie v divadle</i>	143
<i>Kvalitní poslech je v našem biologickém zájmu</i>	145
<i>Dopad na přežití</i>	146
<i>Oxytocin, hormon klidu a bezpečí</i>	148

6. VIZUÁLNÍ TICHŮ 151

<i>Odpočinek prochází očima</i>	155
<i>Umíte zavřít oči?</i>	156
<i>Vysokorychlostní vizuální připojení</i>	158
<i>Dalího šlofik bez spaní</i>	159
<i>Mikropřestávky mozku</i>	161
<i>Synchronizované mrkání</i>	162
<i>Zvláštní vztah s empatií</i>	163
<i>Expertí v poznávání hlasů</i>	164
<i>Emocionální zesílení</i>	166
<i>Pocit nebezpečí</i>	168
<i>Lepší vzpomínání</i>	169
<i>Luxus odpojení</i>	170

7. TICHŮ MEDITACE 171

<i>Země, kde ticho je králem</i>	174
<i>Umět se posadit</i>	176
<i>Být sám se sebou</i>	177
<i>Dvě různé praktiky</i>	179

<i>Když mozek uspořádá filmové představení</i>	182
<i>Plné vědomí</i>	183
<i>Střídání bdělosti a uvolnění</i>	184
<i>A převaha default mode sítě...</i>	185
<i>Přirovnání k rybáři</i>	187
<i>Jak se bránit ruminacím</i>	187
<i>Jaké mohou mít ruminace následky?</i>	189
<i>Činnost default mode sítě narušují duševní traumata prožitá v dětství</i>	191
<i>Síla meditace</i>	192
<i>Léčba pozornosti</i>	194
<i>Lepší duševní i tělesné rozpoložení</i>	195
8. TICHŮ V SOBĚ	199
<i>Umlčet hluk</i>	203
<i>Velké ticho</i>	204
<i>Pocit sebeuvědomění v defaultním módu</i>	205
<i>Mozkové oblasti vědomí sebeuvědomění</i>	207
<i>Barva hluboké meditace</i>	209
<i>„Hluboká přítomnost“ širá jako nebe</i>	212
ÉPILOG: TROUFNĚME SI NA TICHŮ!	215