OBSAH

Intro 5
Předmluva 7
1. Den D 9
2. Příjezd do hotelu 13
3. Druhý den ráno 15
4. Výchozí stav 23
5. Začínáme 25
6. Energie 27
7. Dvě formy energie 35
8. Energie a náš mozek 39
9. Dynamická rovnováha: klíč k dosahování cílů 45
10. Rovnováhu nelze udržet 59
11. Uvolněná ramena 65
12. Těm nejlepším stačí okamžik 73
13. Hlavně nepřestat šlapat 81
14. Po přestávce 89
15. Jedeme z kopce 101
16. Hlavně neskočit na lep 111
17. Mozek je také sval 123
18. Polínka 145
19. Ever give up 159
20. Malá odbočka do fyziky 167
21. Znovu do praxe 175
22. Jdeme na přistání 191
23. Levá hemisféra naplno v akci 199
24. Tři cesty změny 209
25. Lze to vůbec udýchat? 217
26. Usazování do uchopitelna 219
27. Není cíl jako cíl 225
28. Flow 245
29. Firma je také živý organismus 247

30. Zakončení dne 251
31. Dokreslení kontextu 255
32. A co dále? 271
Epilog 275
Doslov Petra Valkoče 277
Inspirace 279
Poděkování 281