

Úvod: Jak mít z této knihy největší užitek ...	1	To nejpodstatnější ohledně neuro-asociativního	
Proč druhá kniha?	1	podmiňování	39
Vlastností a emoce	3	4 – Frustrace	41
1 – Určete si, kam chcete dojít	7	Oslavujte i malá vítězství	42
Stanovení cíle	7	Zůstaňte emocionálně nezúčastnění	42
Proč cíle fungují	8	Od frustrace k vyrovnanosti	44
Plán cesty	8	5 – Podvědomí	45
Krátkodobé cíle	9	Podvědomí – řízená střela	47
Denní cíle	10	Dominantní myšlenka	47
Týdenní cíle	10	Vyřadte ze svého slovníku „Ne-“	48
Jak své cíle formulovat	11	Změňte svůj software	49
Sepište si své cíle	13	Sebepojetí	49
Namotivujte se	14	Komfortní zóna	50
Důvody proč	15	Zóna úspěchu	50
Cukr nebo bič	15	Vnitřní termostat	50
To nejpodstatnější při stanovení cílů		To nejpodstatnější o vašem podvědomí	50
a motivace	20	6 – Nedostatek empatie	53
2 – Nejistota	21	Naučte se klást lepší otázky	54
Blechy ve sklenici	23	Od nedostatku porozumění k empatii	59
Princip „jako by“	24	7 – Síla vizualizace	61
Změňte svou fyziologii	25	Vize nadcházejících pokroků	61
Tváře v nádobě	27	Vizualizace funguje na dvou úrovních	62
Od nejistoty k sebedůvěře	28	Přehrajte si v duchu celý film	63
3 – Neuro-asociativní podmiňování	29	Ale já si neumím věci představovat	64
Jak si pomoci s NAP	29	Vizualizace může zlepšit i „špatnou“ paměť	66
Stud	33	Obalamuňte své podvědomí	68
Strach	34	Trénujte dokonalost	68
Kotvy	36	Změňte svůj přístup pomocí vizualizace	69

Kombinujte skutečný a mentální trénink ..	71	Magnetická síť přesvědčení	108
Trénujte bez tlaku	71	Sněte hrdinské sny	108
Uzdravující síla vizualizace	72	Věřte svému koni	110
To nejpodstatnější o vizualizaci	75	Hraní rolí	112
8 – Netrpělivost	77	Od pochybností k sebedůvěře	114
Od netrpělivosti k trpělivosti	81	13 – Zdokonalení techniky vizualizace	115
9 – Důležitost uvolnění	83	Pět předpokladů pro účinnou vizualizaci ..	115
Relaxace zlepšuje vizualizaci	83	Zapojte smysly	116
Propojení mozkových vln s emocemi	84	Buďte emocionální	117
Relaxační cvičení podporující představivost ...	85	Relaxace	118
Relaxační výroky	87	Opakování	119
Relaxační cvičení do sedla	88	Časový rámec pro změnu	119
Signály pro ukotvení uvolnění	88	To nejpodstatnější o vizualizaci	120
To nejpodstatnější o uvolnění	89	14 – Arogance	121
10 – Napětí	93	Od arogance k pokoře	125
Od napětí k uvolnění	95	15 – Všechno je o přístupu	127
11 – Vliv vnitřní řeči	97	Vědomě si zvolte postoj vítěze	127
Afirmace	97	Namíchejte si citronádu	128
Pozitivní sebekmluva	98	Zvolte si postoj vděčnosti	131
Žijte v přítomnosti	98	Jak si udržet postoj vítěze	132
Vyšperkujte si své afirmace	99	Vyvažujte negativa	133
Vyslovujte je často a nahlas	100	Smetí v řece	133
Klíčová slova	100	Jak se vyrovnat s kritikou	134
Ukažte svou vnitřní změnu i navenek	102	Jak se vypořádat se zklamáním	137
Síla slov	103	Pokud máte správný přístup, na skutečnosti	
Dostáváte to, oč si říkáte	103	nezáleží	138
To nejpodstatnější o vnitřní řeči	105	Zapálení pro věc	140
12 – Pochybnosti	107	Zahodte výmluvy	141
Víra	107	To nejpodstatnější o přístupu	143

16 – Náladovost	145	Od nesoustředěnosti ke koncentraci	178
Od náladovosti k vyrovnanosti	147	21 – Zvládání strachu	179
17 – Vyšperkujte si svou vnitřní řeč	149	Jak rozpoznat strach	179
Cenzurujte se	149	Strach se stává cílem	181
Sebenaplňující proroctví	152	Zastavte myšlení	181
Kde začít?	153	Vizualizace a vnitřní řeč	182
Pokládejte si lepší otázky	155	Pozitivní přístup ke strachu	183
To nejpodstatnější o vnitřní řeči		Co když?	184
a promlouvání k sobě	157	Zůstaňte v daném okamžiku	185
18 – Ztráta motivace	159	Vyjednávejte se svým strachem	186
Jak být houževnatý a nenechat se odradit ...	162	Představujte si to, co chcete	187
19 – Varianty vizualizace	163	Připravte si bezpečné základy	187
Využijte přiblížení zoomovacím		Hlasové povely na vodítku	187
objektivem	163	Hlasové povely na lonži	189
„Vypůjčte“ si tělo profijezdce		Hlasové povely při ježdění	194
nebo jeho koně	165	Vedení koně ze země	194
Jste režiséry svých představ	167	Vedení koně ze sedla	197
Zpomalený pohyb	168	V případě nouze	199
Anestezie	168	Vzpínání	200
Sluchová a kinestetická představa	169	Jak dostat koně před holeň	202
Nácvik zvládání obtížných situací	170	Přijetí přílnutí	202
Vytvoření záznamu vašeho vlastního		Jak jezdit koně, který se vzpíná	203
povedeného tréninku	171	Vyhazování/kozlování	204
Flash-Forward (Záblesk budoucnosti)	172	Lekání	204
Představa cíle a procesu	174	Prchání	205
To nejpodstatnější o vizualizaci	174	To nejpodstatnější o zvládání strachu	210
20 – Nesoustředěnost	175	22 – Pesimismus	211
Vytvořte si „koncentrační svaly“	176	Od pesimismu k optimismu	212
Hraní rolí	177	Dodatek: Lonžovací výstroj	213