

OBSAH

NEDOSTATKY VE VZDĚLÁVÁNÍ	9
TAJNÁ PŘÍSADA ÚSPĚCHU	13
LASEROVÉ SOUSTŘEDĚNÍ	17
DŮLEŽITOST HLUBOKÉHO SPÁNKU A JAK HO ZÍSKAT	23
JAK DOBŘE DÝCHÁTE?	31
DÝCHÁNÍ ÚSTY A SPÁNEK	46
FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ	53
TŘI DIMENZE DÝCHÁNÍ	60
1. DÝCHEJTE LEHCE	60
2. DÝCHEJTE POMALU	62
3. DÝCHEJTE HLUBOCE	66
NEPŘEMOŽITELNÝ DECH – CVIKY	69
1. DOSTAŇTE SE DO ZÓNY	69
2. VYČISTĚTE SI HLAVU	73
3. HLUBOKÝ SPÁNEK	75
4. DOSÁHNĚTE KLIDU A SOUSTŘEDĚNÍ	77
5. DOPŘEJTE SVÉMU MOZKU VÍCE KYSLÍKU – DÝCHEJTE LEHCE	78
6. DÝCHEJTE LEHCE POMOCÍ SPORTSMASK	81
7. NAUČTE SE RELAXOVAT – DÝCHEJTE POMALU	83
8. UKLIDNĚTE SVÉ TĚLO A MYSL – DÝCHEJTE HLUBOCE	85
9. KDYŽ UDEŘÍ STRES – JAK ZOTAVIT SVOU MYSL	87
10. KDYŽ JSTE HODNĚ VYSTRESOVANÍ – ZOTAVENÍ DECHU VSEDĚ	88
11. PRO OPAKUJÍCÍ SE NEGATIVNÍ MYŠLENKY – ZOTAVENÍ DECHU ZA CHŮZE	90
12. RYCHLÉ ZOTAVENÍ – DOPŘEJTE SI DÁVKU KYSLÍKU, KDYŽ JI POTŘEBUJETE	92
13. FLOW PRO VEŘEJNÝ PROJEV	94
14. VYPADNĚTE ZE SVÉ HLAVY	98

15. PŘÍPRAVA NA VÝKON	100
16. DÝCHÁNÍ PRO BĚŽCE	105
17. RANNÍ PROBUZENÍ	110
18. PRO NEPRAVIDELNÉ KAŽDODENNÍ DÝCHÁNÍ	113
UVĚDOMTE SI SVŮJ DECH	115
UVĚDOMTE SI SVÉ TĚLO	123
V PŘÍTOMNOSTI	133
UVĚDOMTE SI SVOU MYSL	142
JAK ROZVÍJET SVOU KONCENTRACI	165
PROBLÉM SE STRESEM	167
DOBŘÝ STRES	177
JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESUJÍCÍ SITUACÍ	179
JAK ZVLÁDNOUT STRES ZE ZKOUŠEK A SOUTĚŽÍ	181
ZVLÁDÁNÍ PRACOVNÍHO TRAUMATU	183
VÍCE NEŽ JEN SOUSTŘEDĚNÍ – OXYGEN ADVANTAGE®, FOTBAL A ELITNÍ SPORTOVCI	204
DECH A VNITŘNÍ ZÁPAS TENISTŮ	228
OPTIMALIZACE KAŽDODENNÍHO VÝKONU	238
CO VÁM STOJÍ V CESTĚ?	246
VÍCE O ROZPTYLOVÁNÍ	265
SOCIÁLNÍ MÉDIA – MODERNÍ NEPŘÍTEL SOUSTŘEDĚNÍ	267
TEENAGEŘI A SOCIÁLNÍ MÉDIA	273
DOSÁHNĚTE SVÉHO PLNÉHO POTENCIÁLU	279
DOVOLTE ŘEŠENÍ, ABY SE OBJEVILO	297
KREATIVITA A FLOW VE VAŠÍ ZÓNĚ	309
KDY CVIČIT?	325
MŮJ PŘÍBĚH	335
ODKAZY	340
PODĚKOVÁNÍ	354
ZLEPŠETE SVÉ DOVEDNOSTI	355