

Obsah

●	Úvod	1
●	<i>Může se stát kouzlo?</i>	
	Fyzické, emocionální a duševní	2
	Část první: Úžasná koňská mysl	3
	Část druhá: Mnohostranná mysl jezdce	4
	Část třetí: Devět principů učení	4
	Možnosti jsou nekonečné	5
{1}	ČÁST PRVNÍ ÚŽASNÁ KOŇSKÁ MYSL	7
●	Kapitola 1	9
●	<i>Jak funguje koňská mysl</i>	
	Koně žijí v přítomnosti	10
	Koně prožívají život pozitivně	13
	Koně nesoudí	14
●	Kapitola 2	17
●	<i>Vůdcovství a svoboda – uspokojte stádové potřeby svých koní</i>	
	Vůdcovství ze země	21
	Vůdcovství pod sedlem	28
	Vedte rozhovor	32
	Dosažení svobody prostřednictvím rovnováhy	32
	Vůdce dodává rovnováhu	34
	Tři způsoby, jak dostat koně do rovnováhy	34
	Být zodpovědným vůdcem	45
●	Kapitola 3	47
●	<i>Jak se koně učí</i>	
	Opakování	49
	Odměna	53
	Asociace	55
	Srozumitelnost	59
	Vytrvalá důslednost	60

Obsah

● **Kapitola 4** 65

● **„Konsekvantní“ trenér**

Zapojte mysl svého koně 69

Zóna pohodlí, napětí a paniky 71

{2} ČÁST DRUHÁ
MNOHOSTRANNÁ MYSL JEZDCE 75

● **Kapitola 5** 77

● **Levá mozková hemisféra jezdce: Učení a organizace vědomostí**

Myšlení a jak se jezdci učí 79

I jako „amatér“ se vzdělávejte 81

Jakým způsobem vaše levá hemisféra „škatulkuje“? 84

● **Kapitola 6** 89

● **Pravá mozková hemisféra jezdce: dynamická meditace namísto systematického přemýšlení**

Nalezení Zóny 92

Hledání pozitivních emocí 95

● **Kapitola 7** 99

● **Zvládání emocionálních jedů**

Vyhladovění zlého vlka 101

Zvládání negativ 103

● **Kapitola 8** 107

● **Pozitivní chování a Zóna**

Jak naslouchat 109

Krmení dobrého vlka 110

Ježdění a duševní zdraví 114

● **Kapitola 9** 119

● **Uvědomění, soustředění, záměr**

Zabalte své záměry do svého soustředění 120

Obsah

● Kapitola 10	129
● <i>Hraní v Zóně</i>	
Svalová paměť	130
Mentální trénink	131
Nápodoba a představivost	132
Záměr	134
Očekávání	136
{3} ČÁST TŘETÍ	
PRINCIPY UČENÍ	141
● Kapitola 11	143
● <i>Využívejte celý mozek k lepšímu růstu vás i vašeho koně</i>	
1. Princip nápodoby a sociální učení	144
2. Princip připravenosti	150
3. Princip procvičování a opakování	159
4. Princip odměňování	167
5. Princip prvního naučeného	170
6. Princip nejnovější zkušenosti	174
7. Princip intenzity	177
8. Princip osobní zodpovědnosti	182
9. Princip systematicky uspořádaných vědomostí	189
● Na závěr	194
● <i>Dotek kouzla</i>	
● Příloha	196
● <i>Kategorie vědomostí</i>	
Výcviková škála	197
Cíle drezurních úloh	206
● System drezurních úloh v ČR	208