

# Obsah

Řekli o knize .....	9
O autorech .....	11
Úvod .....	13
Neviditelný limit .....	16
Mezi nebem a zemí .....	19
V první linii .....	21
Využijte svůj FOPO .....	23
<b>1. Beethovenovo tajemství .....</b>	<b>27</b>
Problémy s otcem .....	30
Svatyně .....	31
Tváří v tvář FOPO .....	32
Cesta k mistrovství .....	34
Čím více se zaměřujeme na věci mimo naši kontrolu, tím méně kontroly máme .....	35
<b>Část první: <b>Odhalení</b></b>	
<b>2. Mechanismus FOPO .....</b>	<b>41</b>
Vnitřní monitorovací zařízení .....	43
Definiční znaky FOPO .....	45
Nekonečná smyčka FOPO .....	47
Spouštěče FOPO .....	53
<b>3. Faktory strachu .....</b>	<b>57</b>
Naprogramování k ochraně .....	60
Reflexy mají svůj účel .....	61



Jak se učíme strachu .....	62
Když zazvoní zvonek .....	63
Zázračná pilulka neexistuje .....	65
<b>4. Identita: Živná půda pro FOPO .....</b>	<b>75</b>
Co je to identita? .....	78
Zdroje identity .....	79
Za starých dobrých časů .....	80
Když sami sebe definujeme podle výkonu .....	82
Odvozování vlastní hodnoty od výsledků výkonu .....	83
Dům vystavěný na písku .....	86
Dům vystavěný na skále .....	90
Nastavení mysli učícího se člověka .....	91
Upřednostňujte hodnotu před uznáním .....	94
<b>5. Když zdroje naší vlastní hodnoty leží mimo nás .....</b>	<b>99</b>
Sebehodnota .....	101
Cena za podmíněnou sebeúctu .....	104
Jak jsme se do tohoto bodu dostali? .....	107
Vnitřní hodnota .....	109
<b>6. Neurobiologie FOPO .....</b>	<b>113</b>
Sami se svými myšlenkami .....	113
Tady uvnitř se něco děje .....	115
Ne zcela nečinná mysl .....	117
Soustřeďte se, prosím .....	118



## Část třetí: **Přehodnocení**

<b>11. Výzvy pro naše hluboce zakořeněná přesvědčení</b> .....	179
Náš mozek nerozlišuje mezi našimi nejosobnějšími přesvědčeními a naší identitou .....	180
Mozek nás chrání před názory, které ohrožují naši identitu .....	181
Co obezdiváme a co necháváme za zdí? .....	183
<b>12. Kdopak to mluví?</b> .....	185
Kulatý stůl .....	187
<b>13. Zatěžkávací zkouška</b> .....	191
Čeho nejvíc litujeme před smrtí .....	191
Neusilujeme o to, čeho si nejvíce ceníme .....	192
Život bez časomíry .....	193
Smrt a bolest zubů .....	197
Čeho budete na konci svého života litovat? .....	198
<b>Poznámky</b> .....	201
<b>Poděkování</b> .....	213