

OBSAH

ÚVOD 7

KAPITOLA JEDNA 13
PROKLETÍ ODBORNOSTI

KAPITOLA DVĚ 39
JAK NATRÉNOVAT ÚSPĚCH

KAPITOLA TŘI 63
MÉNĚ NĚKDY ZNAMENÁ VÍCE

PROČ NENÍ CVIČENÍ PREFRONTÁLNÍHO KORTEXU VŽDYCKY PROSPĚŠNÉ

KAPITOLA ČTYŘI 88
ROZDÍLY V USPOŘÁDÁNÍ MOZKU DANÉ POHLAVÍM
SEBENAPLŇUJÍCÍ SE PROROCTVÍ?

KAPITOLA PĚT 114
JAK TOTÁLNĚ ZKAZIT TEST
PROČ, KDYŽ JSME VE ŠKOLE VYSTAVENI TLAKU, NASTANE BLOK

KAPITOLA ŠEST 142
LÉČENÍ BLOKU

KAPITOLA SEDM 168
BLOK POD TLAKEM
OD GREENU AŽ PO JEVIŠTĚ

KAPITOLA OSM 196
JAK NAPRAVIT SELHÁNÍ VE SPORTU I JINDE
ANTIBLOKOVÉ METODY

OBSAH

KAPITOLA DEVĚT 220
BLOK VE SVĚTĚ PODNIKÁNÍ

EPILOG 243
ŘÍM NIKDY NEZAPOMENE

PODĚKOVÁNÍ 247

O AUTORCE 249

POZNÁMKY 250

REJSTŘÍK 268