

# OBSAH

ÚVOD .....	8
Kapitola 1	
JAK SI UDRŽET MOTIVACI .....	11
1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY ZVYŠOVÁNÍ MOTIVACE....	11
2. JAK SI POČÍNAT, JESTLIŽE CHYBÍ MOTIVACE...	20
3. JAK VZPRUŽIT SVŮJ MOZEK.....	26
4. JASNĚ SI URČETE, NA CO BUDE MOZEK .....	30
VYNAKLÁDAT ENERGII.....	30
5. NEJPRVE SI UJASNĚTE, PRO KOHO TO DĚLÁTE	34
Kapitola 2	
ORGANIZACE MYŠLENÍ. JAK EFEKTIVNĚJI PLÁNOVAT A REALIZOVAT SVÉ ZÁMĚRY .....	38
1. NEVIDITELNÝ NEPŘÍTEL MATE NAŠI MYSL.....	38
2. VYTVOŘTE SI SEZNAM TOHO, CO VÁS ZNEPOKOJUJE .....	42
3. VÍCEROZMĚRNÉ VNÍMÁNÍ PRÁCE A SVÉHO JÁ..	49
4. ORGANIZACE ČASU. POŘÁDEK VE VĚCECH OVLIVŇUJE PRODUKTIVITU .....	54
5. CO DĚLAT, ABY SE ODKLÁDANÁ PRÁCE NEHROMADILA .....	58
Kapitola 3	
JAK ZLEPŠIT PAMĚŤ .....	63
1. K ZAPAMATOVÁNÍ INFORMACÍ JE TŘEBA VYNALOŽIT ÚSILÍ .....	63
2. PAMATUJTE NA MALÝ STOLEČEK VE SVÉM MOZKU.....	68
3. VYTVÁŘEJTE SI NÁPOVĚDY, ABYSTE SI POZDĚJI VYBAVILI POTŘEBNOU INFORMACI ...	75
4. ZAPAMATUJTE SI PŘEDSTAVY A OBRAZY .....	82
5. REPRODUKUJTE INFORMACE RŮZNÝMI ZPŮSOBY.....	87

## Kapitola 4

<b>UMĚNÍ VYTVÁŘET NÁPADY.....</b>	<b>92</b>
1. JAK ŽÍT A MYSLET, ABYCHOM BYLI KREATIVNĚJŠÍ.....	92
2. VYTVÁŘÍME ŘETĚZEC PROZŘENÍ .....	96
3. MOZEK NENÍ SCHOPEN MYSLET VE VELKÝCH SOUVISLOSTECH BEZ ODPOČINKU .....	100
4. CO JE DŮLEŽITÉ PRO POCHOPENÍ POTŘEB SPOLEČNOSTI .....	104
5. PŘI PŘEMÝŠLENÍ NAD OTÁZKOU SE JEN VÍCE ZAMOTÁTE .....	109

## Kapitola 5

<b>JAK OVLÁDAT EMOCE.....</b>	<b>115</b>
1. KONTROLA EMOCÍ, JEŽ POSKYTUJE MOZKU STABILITU.....	115
2. JAK ZMÍRNIT NEPŘÍJEMNÉ POCITY ZMĚNOU INTERPRETACE .....	121
3. PROČ JSOU LIDÉ, KTEŘÍ MAJÍ CÍL, SILNÍ?.....	127
<b>MÍSTO DOSLOVU .....</b>	<b>134</b>
<b>O AUTOROVI .....</b>	<b>136</b>