
OBSAH

ÚVOD: JAK Z TÉTO KNIHY VYTĚŽIT MAXIMUM	9
1. VÁŠ TŘÍMINUTOVÝ NÁSTROJ PRO OVLÁDÁNÍ REŽIMŮ MOZKU	11
2. JAK V ÉŘE AI VYUŽÍVAT PLNÝ POTENCIÁL SVÉHO MOZKU	21
3. VÁŠ MOZKOVÝ MAJÁK	27
4. VÝKONNOSTNÍ REŽIMY VAŠEHO MOZKU	33
5. CYKLUS ÚSPĚCHU	37
6. CYKLUS ÚSPĚCHU V PRAXI	39
7. ROVNICE ŠTĚSTÍ	43

Cyklus úspěchu: 1. krok MĚŘENÍ REŽIMŮ MOZKU

8. JAK URČIT VÁŠ VÝCHOZÍ BOD	49
9. CO PROZRAZUJE VAŠE SKÓRE	55
10. IDEÁLNÍ NASTAVENÍ REŽIMŮ MOZKU V ÉŘE AI	61
11. PROČ V ÉŘE AI TRADIČNÍ ŘEŠENÍ SELHÁVAJÍ	67
12. SPORTOVNÍ VĚDA PRO VÁŠ MOZEK	75
13. DALŠÍ KROKY V CYKLU ÚSPĚCHU	79

Cyklus úspěchu: 2. krok

PLÁNOVÁNÍ S ŘEDITELEM ÚKOLŮ

14. VIZE VAŠÍ BUDOUCNOSTI	85
15. JAK VYUŽÍT ŘEDITELE ÚKOLŮ K VYTVOŘENÍ VAŠÍ VIZE SAB	89
16. VÁŠ AKČNÍ PLÁN: KROK ZA KROKEM K VIZI SAB	95
17. PEVNÉ ZÁKLADY VAŠEHO ÚSPĚCHU	101
18. MĚŘENÍ A ZPEVŇOVÁNÍ ZÁKLADŮ	105
19. JAK SI USPOŘÁDAT ÚKOLY PŘÍŠTÍCH 30 DNÍ PODLE PRIORITY	111

Cyklus úspěchu: 3. krok

OPTIMALIZACE S ČASOVÝM ARCHITEKTEM

20. VÁŠ PRVNÍ PŘÍBĚH O VŮLI	119
21. PŘÍBĚH O VŮLI, O KTERÝ SE MŮŽETE OPŘÍT	127
22. NEJVĚTŠÍ DENNÍ VÝZVA	135

Cyklus úspěchu: 4. krok

AUTOMATIZACE S INŽENÝREM NÁVYKŮ

23. CO ŘÍDÍ NAŠE CHOVÁNÍ	145
24. PROČ MŮŽETE POCIŤOVAT NECHUŤ K PLÁNOVÁNÍ	153
25. JAK SI Z PLÁNOVÁNÍ VYTVOŘIT NÁVYK	157

Měňte životy druhých pomocí Cyklu úspěchu: 5. krok

KOUČINK JAKO CESTA K LEPŠÍM REŽIMŮM MOZKU

NA POMOC DRUHÝM STAČÍ 60 VTEŘIN	165
26. TŘI ROLE, KTERÉ UTVÁŘEJÍ NAŠI BUDOUCNOST	167

27. JAK VÉST OSTATNÍ K ÚSPĚCHU V ÉŘE AI	173
28. OD JEDNOTLIVCE K TÝMU: KULTURA INTELIGENTNÍ PRÁCE S REŽIMY MOZKU	179
29. ZDROJE ZDARMA, RYCHLÁ ŠKOLENÍ A CERTIFIKACE	187
 ZÁVĚR: JSTE PŘIPRAVENI VÉST AI REVOLUCI?	191
DODATEK A: ZÁKLADY NEUROVĚDY MOZKU	195
DODATEK B: JAK SOUVISEJÍ ÚROVNĚ AKTIVACE S REŽIMY MOZKU	239
DODATEK C: MECHANIKA TVORBY NÁVYKŮ	263
DODATEK D: JAK DEVĚT AKČNÍCH FAKTORŮ VŠE PROPOJUJE DO JEDNOHO CELKU	283
PODĚKOVÁNÍ	308
BIBLIOGRAFIE	310
REJSTŘÍK PRO RYCHLOU REKAPITULACI	311