OBSAH

Poznámka autorů: Samá práce, ale žádná produktivita / 7

Úvod: Vzít pozornost do vlastních rukou / 11

První část: Cílená pozornost a čtyři příčiny propadů koncentrace

Propad koncentrace č. 1: Příliš málo podnětů / 28
Výzva pro soustředění: Nuda / 30

Propad koncentrace č. 2: Příliš mnoho vnitřních podnětů / 52
Výzva pro soustředění: Přehnané plány a přehnané závazky / 54
Výzva pro soustředění: Zahlcená mysl / 75

Propad koncentrace č. 3: Příliš málo paliva / 104
Výzva pro soustředění: Vyhoření / 106

Propad koncentrace č. 4: Příliš mnoho vnějších podnětů / 136
Výzva pro soustředění: Pořád na příjmu / 138
Výzva pro soustředění: Příliš mnoho hluku / 155

Druhá část: Hluboká pozornost, kreativita a převzetí kontroly, kdykoli to jde

Paradox kreativity: Proč je rozostření pozornosti důležité
pro získání nových vhledů / 170

Pomoc, kvůli šéfovi se nemůžu soustředit:
Do jaké míry je soustředění otázkou volby? (1. část) / 185

Závislost na rušení: Do jaké míry je soustředění otázkou volby? (2. část) / 198

Prázdná schránka / 209

Konec / 225

Poděkování / 226
Slovníček / 228
Poznámky / 239