

Obsah

Během 30 minut víte víc!	3
Předmluva	6
TEST: Sílu vůle lze pocítit	8
1. Biologie vůle	13
Jen se příliš nenamáhat	14
Bavit se	16
Jasně že to chci, ale nedaří se mi to	20
Jak překonat sami sebe	24
2. Psychologie vůle	31
Niterné pohnutky	32
Oblomná vůle	35
Posilování vůle	39
Měření volní energie	42
3. Vědomé rozvíjení síly vůle	51
Zaměřenost	52
Výdrž	56
Vnímaná osobní účinnost a pocit kontroly nad vlastním osudem	64
Ovládání emocí	67

4. Rozvíjení nevědomé síly vůle	71
Pocit v břiše	72
Držení těla	75
Metafory	77
Dilemata	79
Trénink: Jedenáctka vůle	83
Shrnutí	86
Doporučená literatura	93
O autorovi	94
Rejstřík	95