Obsah

O autorkách 9

O knize, která může být návodem ke spokojenému životu 11

Úvod 13

1 Trénovat mysl – ano, či ne? 15

Bez všímavosti to nepůjde 16
Firmy podporují všímavost 17
Věda potvrzuje 17
Základní techniky rozvíjení všímavosti 18
Vnímání dechu 21
Body scan 22
Vědomá chůze 23
Vědomé napití se 23
Vědomé jedení 24
Meditace 5 smyslů – jak se zakotvit tady a teď 24

2 Využití Alfa vln a programování mozku 27

Jak Alfa vlny souvisejí s všímavostí 27
Mozkové vlny a hladiny vědomí 28
Co získáme, pokud se naučíme Alfa stav ovládat 30
Jak se dostat do Alfy 31
Praktický nácvik vstupu do Alfy 33
Cvičení I – body scan a sugesce 34
Cvičení II – čísla 36
Trénink vizualizace a imaginace 38
Placebo efekt – tvůrčí moc přání, očekávání a víry 39
Cvičení vizualizace a imaginace 39
Představa sebe samého 41
Představy problémů 42
Jak zlepšit své vizualizační schopnosti 42
Programování mozku – přibližte se ke svým cílům 42
Mentální techniky 43
Naprogramujte si žádoucí obraz situace 43
Přeladění aneb Porazte prokrastinaci 44
Bolí vás něco? Zkuste si od bolesti ulevit 45

3 Asociace, brainstorming, brainwriting – základ vzniku originálních nápadů ... 47

Jak asociace vznikají ... 48
Spojení mezi podnětem, myšlenkou, pocitem a chováním ... 48
Základní druhy asociací ... 49
Techniky asociací ... 51
Kreativní abeceda ... 51
Technika looping ... 53
Věta z knížky ... 54
Zábava a trénink na cestě ... 55
Brainstorming ... 56
Brainwriting ... 57

4 Myšlenkové mapy – jak vymyslet řešení, na které byste běžně nepřišli ... 59

Proč používat myšlenkové mapy ... 59
Trápí vás nějaký problém, nemůžete najít uspokojivé východisko ze situace? ... 60
Jak takovou mapu prakticky nakreslit ... 62
Praktické příklady využití myšlenkových map ze života ... 63
Změna zaměstnání ... 63
Jak si říci o zvýšení platu ... 65
Jak zhubnout ... 67
Oslava narozenin maminky ... 67
Plán na další týden ... 69
Shrnutí dne – psychohygiena ... 69
Životní mapa: hodnoty, priority, záměry, motivace ... 70
Praktické tipy ... 72

5 Myšlenkové klobouky – jak v myšlení oddělit fakta, emoce, pozitiva, negativa a výhledy ... 75

Jak strukturovat myšlení podle šesti klobouků ... 76
Kde se dá myšlení s šesti klobouky nejlépe využít ... 78
Příklady z praxe ... 78
Po roce mateřské do práce ... 79
Rozhodnutí změnit dosavadní zaměstnání ... 79
Pes do rodiny ... 81
Stěhování do Modřan – kvůli výběru školky pro dceru ... 81
Diskuse na schůzi o přemístění zaměstnanců ... 82

6 Jak se efektivně učit a zvládat zkoušky ... 87

Sedm zlatých doporučení pro efektivní učení ... 88
Otestujte způsob učení, který je pro vás nejvhodnější ... 92
Vizuální typ ... 94
Auditivní typ ... 94

Kinestetický typ ... 95
Jak způsob přijímání informací souvisí se zapamatováním ... 96
Další tipy a triky k učení a na zkoušky ... 96
Dobrý dojem od začátku ... 97
Stres při učení ... 98
Jak překonat strach ze zkoušky ... 98
Taháky ... 100
Učení se nazpaměť ... 100
Jak se nenechat zbytečně vyhodit od ústní zkoušky ... 100
Jak na písemné zkoušky a testy ... 101
Jak nechat odpočinout oči a „nahodit" obě mozkové hemisféry ... 102
Nikdy to nevzdávat ... 103

7 Jak na paměť ... 105

K čemu vám paměťové techniky pomohou ... 106
Principy paměťových technik ... 106
Co se v paměťových technikách používá ... 107
Praktické paměťové techniky ... 108
Technika paměťových cest – metoda LOCI ... 109
Systém spojování – příběhy ... 111
Metoda paměťových háčků ... 113
Master systém ... 115
Jména a obličeje ... 116
Další tipy na cvičení mozku ... 118

8 Rychločtení, aktivní a efektivní čtení – základ zpracování informací ... 119

Kdy je čtení efektivní ... 119
Jak při čtení funguje náš zrak ... 120
Jak a proč se naučit rychle číst ... 120
Rychločtení ... 121
Rozšíření zrakového rozpětí a fixace ... 121
Zlozvyky, které nás při čtení zpomalují ... 122
Aktivní čtení – jak se ho naučit ... 124
Paretovo pravidlo 80/20 ... 128

9 Co bychom měli vědět o našem myšlení ... 129

Jaké bývají stresující myšlenky ... 132
Katastrofické scénáře ... 132
Černobílé vidění ... 134
Měl bych, musím ... 134
To není moje vina aneb Můžeš za to ty ... 135
Vztahovačnost ... 136
Závislost na názoru druhých (a na jejich ocenění) ... 137
Srovnávání ... 137

Očekávání od ostatních 138
Snaha o dokonalost (která neexistuje) 139
Ospravedlňování minulostí 140
Zobecňování 141
Pozitivní myšlení 142
Co dělat se stresujícími myšlenkami 143

10 Emoční inteligence a naše efektivita 145

Přínosy rozvoje emoční inteligence 146
Principy práce s emocemi 148
Trénujte všímavost 148
Naučte se své emoce pojmenovávat 149
Nepotlačujte emoce 152
Staňte se pozorovateli emocí 152
Sledujte emoce v těle 153
Jak na negativní emoce 154
Jak se nenechat unést vztekem 158
Zastavte se 158
Vnímejte dech 158
Buďte všímaví 159
Jakou zprávu emoce nese 160
Pozitivní úmysl druhého 160
Co uděláte? 161
Kotvení – pocit klidu, bezpečí 163
Co je kotvení 163
Jak si vytvořit kotvu 164
Pozice vnímání 167
Vizualizace emocí 171
Tucet tipů pro více radosti a pohody 174
Dostaňte to ze sebe 174
Dělejte si radost 175
Spěte a odpočívejte 176
Narovnejte se! 176
Úsměv, prosím 177
Přijměte, co stejně nezměníte 177
Řekněte ne 178
Zbavte se emočních upírů 180
Stanovte si priority 180
Plánujte 184
Naučte se odpouštět 184
Vděčnosti 185

Závěr 188

Literatura 190