

OBSAH

ÚVOD: SKRYTÁ SÍLA POZORNOSTI.....	8
1. PSYCHOLOGIE POZORNOSTI	11
1.1 JAK FUNGUJE POZORNOST V LIDSKÉM MOZKU?	14
1.1.1 Pozornost je psychická energie	15
1.1.2 Poskakující pozornost	17
1.1.3 Záměrná pozornost	21
1.1.4 Absolutní pozornost	23
1.1.5 Nedobrovolná pozornost	26
1.2 SEDM MAGNETŮ POZORNOSTI	30
1.2.1 Hrozby a odměny	33
1.2.2 Zborcená očekávání	38
1.2.3 Zrcadla našeho „já“	41
1.2.4 Sociální dominance	48
1.2.5 Masová pozornost	51
1.2.6 Nedokončené tvary	54
1.2.7 Silné příběhy	56
1.3 ROZDÍLY V POUŽÍVÁNÍ POZORNOSTI.....	60
1.3.1 Pozornost mužů a žen	62
1.3.2 Pozornost introvertů a extrovertů	66
1.3.3 Pozornost optimistů a pesimistů	68
2. JAK OVLÁDNOUT SVOU POZORNOST.....	75
2.1 VELKÝ ÚKLID POZORNOSTI	77
2.1.1 Festivaly tragédií	79
2.1.2 Závislosti a obsese	81
2.1.3 Zloději pozornosti	92

2.2 ZKROCENÍ POSKAKUJÍCÍ MYSLI	98
2.2.1 Příčiny a důsledky naší roztěkanosti	100
2.2.2 Tři kroky k lepší koncentraci	103
2.2.3 Cvičení na posílení pozornosti	113
2.3 IDEÁLNÍ STŘED POZORNOSTI	119
2.3.1 Pozornost pro tělo a duši	122
2.3.2 Hédonická adaptace	143
2.3.3 Nic se nemá přehánět	150
3. JAK ZÍSKAT POZORNOST DRUHÝCH	153
3.1 JACÍ LIDÉ PŘITAHUJÍ NEJVÍCE POZORNOSTI	160
3.1.1 Obal prodává	162
3.1.2 Tajemství charismatu	171
3.1.3 Osobní konkurenční výhoda	182
3.1.4 Síla osobního příběhu	189
3.2 JAK SI DĚLAT DOBROU REKLAMU V PRÁCI	195
3.2.1 Změňte svůj pohled na osobní marketing	198
3.2.2 Základka vašeho pracovního marketingu	201
3.2.3 Co vlastně stojí za potlesk	204
3.2.4 Jak se prodat dovnitř firmy	210
3.3 JAK ZAUJMOUT POZORNOST TRHU	231
3.3.1 Identita vaší veřejné značky	234
3.3.2 První meta: Buďte k nalezení	241
3.3.3 Druhá meta: Vystupte z řady	244
3.3.4 Třetí meta: Proměňte pozornost na peníze	263
Použité zdroje	268