

OBSAH

O AUTOROVÍ	9
ŘEKLI O KNIZE	11

PŘEDMLUVA

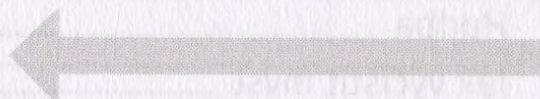
PROČ JE SOUSTŘEDĚNÍ DŮLEŽITÉ	15
------------------------------------	----

ÚVOD

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT NA TUTO KNIHU	21
--	----

1. Dejte telefon z dohledu 21
2. Dbejte na prostředí 22
3. Sepište si, co vás rozptyluje a vyrušuje 23
4. Ujistěte se, že tuto knihu stojí za to číst 23
5. Před čtením si dejte trochu kofeinu 24
6. Mějte u ruky tužku nebo zvýrazňovač 24
7. Když nedokážete udržet soustředění... 25

ČÁST I STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ



KAPITOLA 1

JAK VYPNOUT REŽIM AUTOPILOTA	29
------------------------------------	----

- | | |
|-------------------------------|----|
| Režim autopilota | 29 |
| Den v režimu autopilota | 31 |
| Čtyři kategorie úkolů | 32 |

KAPITOLA 2

CO OMEZUJE NAŠI POZORNOST	37
---------------------------------	----

- | | |
|--|----|
| Meze naší pozornosti | 37 |
| Poznejte svůj prostor pozornosti | 40 |
| Co zaplňuje váš prostor pozornosti | 43 |
| Které úkoly se dobře spojují | 45 |

Přetížení pozornosti	52
Problémy přetížení pozornosti	56
Kvalita pozornosti	61

KAPITOLA 3

V ČEM JE SÍLA STOPROCENTNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ	63
Východiska stoprocentního soustředění	63
Stoprocentní soustředění a návyky	67
Čtyři fáze stoprocentního soustředění	68
Jak a kdy se stoprocentně soustředit	80
Jak rozvíjet soustředění	83

KAPITOLA 4

JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZPTYLOVÁNÍM	85
Čtyřicet sekund	85
Proč se tak rádi necháváme rozptýlit	87
Čtyři druhy rozptylování	90
Režim bez rozptylování	93
Režim se zvládnutelnou mírou rozptylování	98
Jak zjednodušit vnější prostředí	108
Hudba	113
Jak vyčistit mysl	115
Jak pracovat účelněji	117

KAPITOLA 5

JAK SI ZVYKNOUT NA STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	119
Proč se naše mysl toulá	119
Efekt náročnější práce	121
Jak zvětšit prostor pozornosti	124
Jak se stoprocentně soustředit doma	130
Čtyři (další) způsoby, jak překonat přirozený odpor vůči stoprocentnímu soustředění	132
Síla stoprocentního soustředění	134
Síla toulání mysli	135

ČÁST II ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ



KAPITOLA 6

JAK VYPADÁ KREATIVNÍ REŽIM MOZKU 139

Pojetí rozptýleného soustředění 139

Proč se rozptýlenému soustředění bráníme 141

Kudy se toulá naše mysl 144

Tři formy rozptýleného soustředění 148

Jak stoprocentní soustředění podporuje rozptýlené soustředění 156

Změna pohledu na nudu 159

KAPITOLA 7

JAK OŽIVIT POZORNOST 165

Doplnění energie 165

Přestávky v práci 167

Načasování 169

Spánek 171

Odpočinek není ztráta času 173

KAPITOLA 8

JAK SPOJOVAT TEČKY 175

Jak být kreativnější 175

Spouštěče vhledu 177

Jak spojit ještě více teček 180

KAPITOLA 9

JAK ZÍSKÁVAT TEČKY 185

Shlukování 185

Hodnota tečky 188

Jak získávat hodnotnější tečky 190

Jako magie 197

Jak využívat rozptýlené soustředění 199

KAPITOLA 10

JAK SPOJIT STOPROCENTNÍ A ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ	203
Společné fungování stoprocentního a rozptýleného soustředění	203
Investujte do svého štěstí	204
Pracujte s ohledem na energii	208
Pijte alkohol a kofein strategicky	209
Vypořádejte se s otevřeným kancelářským prostorem	212
Vytvořte si rituál soustředění	214
Vnímejte	215
Síla účinného ovládání pozornosti	216
 PODĚKOVÁNÍ	 219
POZNÁMKY	221
REJSTŘÍK	237