OBSAH

ÚVOD 7

Kapitola první

NAŠE MYŠLENKY NEJSOU SVOBODNÉ 13

Tělo a duše – dva v jednom 15

Nic než horký vzduch 22
Tělo tvoří ducha 25
Můžeme chtít, co chceme? 34
Pohádka o svobodě 43
Zviditelnění myšlenek 51

Novinky ze světa myšlenek 57

Poloplné je víc než poloprázdné 57
Co jen řeknou ostatní? 59
Teorie her a vězňovo dilema 59
Vím, co chceš 61
Látka, ze které jsou myšlenky 61

Všemi pěti smysly 69

Nevlastní dítě: o čichu 69
Senát: o sluchu 72
Hvězda: o zraku 74
Labužník: o chuti 79
Citlivka: o hmatu 81

Zamyšlení nad myšlenkami 86

Přemýšlení o trápení a vlastnoručně vyrobených překážkách 91
Poznání na třech úrovních 98

Mozek – staré mýty a nová fakta 104
Egoistický nenasyta 105
Flexibilní orgán 106
Jedenapůlkilogramový vesmír 106
Malý, jemný rozdíl 108
… a přece se rozmnožují! 109
Hnojivo pro mozek 111
Moc přemýšlení nikam nevede 113
Anatomie myšlenek 113
Co je to myšlenka? 115
Velkokapacitní počítač mozek: centrum dobra a zla 116
I mozky se radují a bojí 117
Cítím, tedy jsem 119
U pramene emocí 120

Kapitola druhá

NAŠE MYŠLENKY JSOU SVOBODNÉ 122

Pryč s přesvědčeními 123
Návod na překonání sebe sama 128
Dýchání: vzduch k reflexi 129
Uvolnění: síla klidu 130
Vizualizace: obrazy, které zůstávají 133
Kotvení: rozhodování a podmiňování 143
Přerámování: změna pohledu je potřebná 146
Myšlení posilňuje 155

Kapitola třetí

SÍLA MYŠLENÍ: OTŘÁST SVĚTEM V ZÁKLADECH 158

Od placeba k nocebu a zase nazpátek 158
Poslední list – povídka spisovatele O. Henryho 162

O správném myšlení 170
Mistrovský plán na dosažení cílů 183
Dvě tváře Susan Boyleové 190
Překonej sám sebe! 196

Kapitola čtvrtá

MNEMOTECHNIKA: AKTUALIZACE MOZKU 200

Havenerova malá škola myšlení 200

Přesvědčivá spojení: Link Method of Memory (spojovací metoda zapamatování) 202
Systém loci: všechno na správném místě 208
Královská disciplína: Peg System of Memory (systém číselných forem zapamatování) 209
Dejte své mysli křídla! 214
Optimální učení 217
Noční motýl 218

Poděkování 224