

Obsah

Předmluva

6

I. ČÁST Představa dokonalosti

1. kapitola	Volba dokonalosti	12
2. kapitola	Kolo dokonalosti	19
3. kapitola	Soustřed'te se na dokonalost	34
4. kapitola	Cesta k dokonalosti	49

II. ČÁST Příprava mysli na dokonalost

5. kapitola	Otestujte se	66
6. kapitola	Intenzita a relaxace	74
7. kapitola	Kontrola rušivých prvků	93
8. kapitola	Pozitivní představy	103
9. kapitola	Simulace	116
10. kapitola	Autohypnóza	128
11. kapitola	Zenové zážitky	135

III. ČÁST Budování dokonalosti

12. kapitola	Perspektivy	148
13. kapitola	Cíle 159	
14. kapitola	Závazky	168
15. kapitola	Spojení	184
16. kapitola	Výzvy	197
17. kapitola	Činy 205	

IV. ČÁST Realizace dokonalosti

18. kapitola	Vyrovnanost	214
19. kapitola	Rovnováha (harmonie)	223
20. kapitola	Stabilita	229
21. kapitola	Odolnost	241

22. kapitola	Vztahy s trenérem	257
23. kapitola	Týmový duch	267
24. kapitola	Pozitivní řízení svého života	280
Použité zdroje		287
Doplňkové zdroje		289
O autorovi		292
O odborné konzultantce českého vydání		293
Rejstřík		294