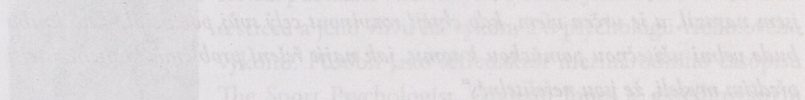

Obsah

Řekli o knize	8
O autorech	9
Poděkování	11
1. Úvod	13
Adrianův příběh	15
Grahamův příběh	18
Obsah a struktura knihy	21
2. Proč je psychická odolnost důležitá	25
Z čeho pramení v podnikání a ve sportu takový tlak?	26
Tlaky, kterým čelí lidé	32
Tlaky v podnikatelském prostředí	34
Co je tlak?	36
Přežívají jenom ti odolní?	39
Jak tlak aktivně využívat	43
3. V čem spočívá psychická odolnost	45
„Musím být psychicky odolný, ale co to znamená?“	46
V čem psychická odolnost nespočívá	48
V čem psychická odolnost spočívá	51
4. Jak neztrácet ve stresu hlavu	59
Stres: stinná stránka tlaku	60
Co se stresem děláte?	62
Stres: co to je a jak působí	64
Stres: jak ho ovládat a neztrácet hlavu	73
Řízení vlivu stresu: strategie zaměřené na příznaky	74
Jak změnit myšlení, které vám působí stres: strategie zaměřené na hodnocení	79

Jak se vypořádat se situacemi a okolnostmi, které u vás vyvolávají stres:	
strategie zaměřené na situace	87
Co dál?	97
5. Jak si nepřestávat věřit	99
Jak sebedůvěra vypadá a jak „zní“?	100
Co je sebedůvěra	102
Jak si osvojit sebeúctu	104
Jak získat sebejistotu	117
Co dál?	129
6. Nechte svou motivaci pracovat pro vás	131
Co všechno jste ochotni obětovat naplnění svých ambicí?	132
Co dál?	133
Některé zásadní otázky týkající se motivace	135
Blížší pohled na vnitřní a vnější motivaci	144
Co je tedy optimální motivace?	152
Sebedeterminace motivace prostřednictvím cílů	154
Co dál?	166
7. Nepřestávejte se soustředit na věci, na kterých záleží	167
Soustředíte se na svou pozornost?	169
Pozornost a psychická odolnost	173
Přepínání pozornosti	187
Co dál?	196
8. Často kladené otázky týkající se psychické odolnosti	197
K čemu mi vlastně bude, když si zlepším psychickou odolnost?	198
Je možné, aby byl člověk psychicky odolný až moc?	200
Jak snadno se dá psychická odolnost osvojit?	201
Jak je to s psychickou odolností týmu?	202
V čem se psychická odolnost liší od emoční inteligence?	204
Závěr	207
O Line4	208

Příloha A: Relaxační meditace	209
Základní informace	209
Pokyny pro provádění meditace	210
Příloha B: Relaxace založená na představách	213
Příloha C: Progresivní svalová relaxace (PSR)	214
Základní informace	214
Pokyny pro provádění progresivní svalové relaxace	214
Příloha D: Dýchání do břicha	217



Dr. David W. Gill je britský psycholog a sportovní psycholog. V roce 1996 získal doktorát z psychologie na University of Exeter. V roce 1997 se stal členem britského olympijského týmu, který se účastnil her v roce 1996 v Atlantě. V roce 1998 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 1998 v Nagano. V roce 2000 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2000 v Sydney. V roce 2004 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2004 v Athénách. V roce 2008 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2008 v Pekingu. V roce 2012 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2012 v Londýně. V roce 2016 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2016 v Rio de Janeyru. V roce 2020 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2020 v Tokiu. V roce 2024 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2024 v Los Angeles. V roce 2028 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2028 v Los Angeles. V roce 2032 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2032 v Los Angeles. V roce 2036 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2036 v Los Angeles. V roce 2040 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2040 v Los Angeles. V roce 2044 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2044 v Los Angeles. V roce 2048 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2048 v Los Angeles. V roce 2052 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2052 v Los Angeles. V roce 2056 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2056 v Los Angeles. V roce 2060 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2060 v Los Angeles. V roce 2064 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2064 v Los Angeles. V roce 2068 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2068 v Los Angeles. V roce 2072 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2072 v Los Angeles. V roce 2076 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2076 v Los Angeles. V roce 2080 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2080 v Los Angeles. V roce 2084 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2084 v Los Angeles. V roce 2088 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2088 v Los Angeles. V roce 2092 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2092 v Los Angeles. V roce 2096 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2096 v Los Angeles. V roce 2100 se stal členem britského týmu, který se účastnil her v roce 2100 v Los Angeles.