

Intro .....	5
Předmluva .....	7
1. Den D.....	9
2. Příjezd do hotelu .....	13
3. Druhý den ráno.....	15
4. Výchozí stav .....	23
5. Začínáme .....	25
6. Energie .....	27
7. Dvě formy energie.....	35
8. Energie a náš mozek .....	39
9. Dynamická rovnováha: klíč k dosahování cílů .....	45
10. Rovnováhu nelze udržet.....	59
11. Uvolněná ramena.....	65
12. Těm nejlepším stačí okamžik .....	73
13. Hlavně nepřestat šlapat.....	81
14. Po přestávce.....	89
15. Jedeme z kopce.....	101
16. Hlavně neskočit na lep .....	111
17. Mozek je také sval .....	123
18. Polínka.....	145
19. Ever give up.....	159
20. Malá odbočka do fyziky .....	167
21. Znovu do praxe .....	175
22. Jdeme na přistání .....	191
23. Levá hemisféra naplno v akci.....	199
24. Tři cesty změny .....	209
25. Lze to vůbec udýchat?.....	217
26. Usazování do uchopitelná.....	219
27. Není cíl jako cíl.....	225
28. Flow.....	245
29. Firma je také živý organismus.....	247

30. Zakončení dne.....	251
31. Dokreslení kontextu .....	255
32. A co dále?.....	271
Epilog.....	275
Doslov Petra Valkoče.....	277
Inspirace.....	279
Poděkování .....	281