

OBSAH

ÚVOD: SKRYTÁ SÍLA POZORNOSTI	8
I. PSYCHOLOGIE POZORNOSTI	13
1.1 PRAVDA O POZORNOSTI	17
1.2 RŮZNÉ TYPY POZOROVATELŮ	23
1.2.1 Pozornost mužů a žen	26
1.2.2 Pozornost introvertů a extrovertů	32
1.2.3 Pozornost optimistů a pesimistů	35
1.3 SEDM MAGNETŮ POZORNOSTI	45
1.3.1 Dramata a odměny	49
1.3.2 Překvápka	53
1.3.3 Nedokončené tvary	56
1.3.4 Zrcadla	58
1.3.5 Lidé	66
1.3.6 Příběhy	69
II. JAK OVLÁDNOUT SVOU POZORNOST	75
2.1 DEBORDELIZACE POZORNOSTI	78
2.1.1 Katastrofy a spol.	82
2.1.2 Závislosti a obsese	105
2.1.3 Mentální dluhy	126
2.1.4 Temný odraz našeho „já“	129
2.1.5 Zloději pozornosti	134
2.1.6 Nebezpečné báchorky	142
2.1.7 Bloumající pozornost	148

2.2 ZKROCENÍ POSKAKUJÍCÍ MYSLI	153
2.2.1 Příčiny a důsledky naší roztěkanosti	155
2.2.2 Pět kroků k lepší koncentraci	159
2.2.3 Cvičení na posílení pozornosti	171
2.2.4 Dobíjení pozornosti	177
2.3 IDEÁLNÍ STŘED POZORNOSTI	187
2.3.1 Velmistři pozornosti	192
2.3.2 Vyzobávejte rozinky	192
2.3.3 Mějte se rádi	206
2.3.4 Dělejte, co vás baví	220
2.3.5 Naučte se těšit	231
2.3.6 Nic se nemá přehánět	240
III. JAK ZAUJMOUT POZORNOST DRUHÝCH	249
3.1 POZORNOST VE VZTAZÍCH	250
3.2 JEDEN MAGNET VLÁDNE VŠEM	258
3.3 EMO SERVIS	268
ZÁVĚR	285
Použité zdroje	288