

OBSAH

ÚVOD

9

ČÁST I

Proč nejednáte 15

Kapitola 1

Strach 17

Kapitola 2

Identita 35

Kapitola 3

Smysl 57

Kapitola 4

Vizualizace 69

ČÁST II

Jak jednat 85

Kapitola 5

Směr 87

Kapitola 6

Rozptýlení 99

Kapitola 7

*Jeden krok
za druhým* 119

Kapitola 8

Soustředění 137

ČÁST III

*Tvorba návyků
a jejich udržování* 155

Kapitola 9

Důslednost 157

Kapitola 10

Návyky 179

Kapitola 11

Neuroplasticita 195

Kapitola 12

*Vytváření systému
dopaminových
odměn* 211

ZÁVĚR

*Posuňte se dál
Pravidla pro
soustředěnou práci* 231

POZNÁMKY

233