

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Úvod | 7 |
| Jak pracovat s touto knihou | 15 |
| Část první: Základní pojmy | 17 |
| Kapitola první: Síla myšlení v hladině alfa | 19 |
| Kapitola druhá: Stavte se ke světu jako mistři | 31 |
| Kapitola třetí: Pohled do mysli mistrů | 48 |
| Kapitola čtvrtá: Poznej sám sebe | 63 |
| Kapitola pátá: Relaxujte, prospěje vám to | 74 |
| Část druhá: Naprogramujte si úspěch | 85 |
| Kapitola šestá: Mentální představitivost šampióna | 87 |
| Kapitola sedmá: Techniky pro pokročilé | 97 |
| Kapitola osmá: Spouštěcí mechanismy a další způsoby k získání vynikající kondice | 103 |
| Kapitola devátá: Rozvíjení intuice | 109 |
| Část třetí: Konkrétní tréninkové metody | 119 |
| Kapitola desátá: Fyzická kondice | 121 |
| Kapitola jedenáctá: Naprogramujte si vítězství | 130 |
| Kapitola dvanáctá: Využití mentálních technik při soutěži | 146 |
| Kapitola třináctá: Programování po soutěži | 158 |
| Část čtvrtá: Obecné techniky pro zdokonalování sebe sama | 167 |
| Kapitola čtrnáctá: Zvykněte si na úspěch | 169 |

127 (103)

296218

Kapitola patnáctá: Jak řídit sám sebe 177
 Kapitola šestnáctá: Odpočinek a regenerace 184
 Kapitola sedmnáctá: Výživa a regulace tělesné hmotnosti 193
 Kapitola osmnáctá: Léčivá moc mysli 202

Část pátá: Doplnující témata 213
 Kapitola devatenáctá: Trénink za zvláštních okolností 214
 Kapitola dvacátá: Biologická zpětná vazba 221
 Kapitola dvacátá první: Sportovci – studenti 227
 Kapitola dvacátá druhá: Odpovědnost sportovce 238
 Kapitola dvacátá třetí: Rodičům a trenérům 252
 Kapitola dvacátá čtvrtá: Vytrvalost 264

NÁRODNÍ KNIHOVNA
15024027



Úvod 7
 Jak pracovat s touto knihou 12
 Část první: Základní pojmy 17
 Kapitola první: Síla mysli v hladině očí 19
 Kapitola druhá: Stavte se ke světu jako mistr 31
 Kapitola třetí: Pohled do mysli mistra 48
 Kapitola čtvrtá: Poznej sám sebe 63
 Kapitola pátá: Relaxujte, prospěje vám to 74
 Část druhá: Naprogramujte si úspěch 82
 Kapitola šestá: Mentální představitel šampiona 87
 Kapitola sedmá: Techniky pro pokročilé 97
 Kapitola osmá: Spouštěcí mechanismy a další způsoby 103
 Kapitola devátá: Kozíření intuce 109
 Část třetí: Konkrétní tréninkové metody 119
 Kapitola desátá: Fyzická kondice 121
 Kapitola jedenáctá: Naprogramujte si vítězství 130
 Kapitola dvanáctá: Využití mentálních technik při soutěži 146
 Kapitola třináctá: Programování po soutěži 158
 Část čtvrtá: Obecné techniky pro zdokonalování 167
 Kapitola čtrnáctá: Zvykněte si na úspěch 169