

Z obsahu knihy Vnitřní svět vítězů

O AUTOROVI

PŘEDMLUVA

ÚVOD

Vnitřní prostředí sportovce

Jedy našeho subjektivního světa

Vnitřní odolnost

Dva druhy myšlenek

Zóna optimálního nastavení

Slepice, nebo vejce – myšlenka, nebo emoce

Ach ty emoce...

Evoluční a entropické nastavení mysli

Síla vůle určuje náš osud aneb Evoluční nastavení jedince

Pozornost a síla vůle

Talent, nebo evoluční nastavení

Výkon – dokonalá symbióza genů a prostředí

Flynnův efekt

Evoluční nastavení je víc než talent

Úsilí se počítá dvakrát!

Láska, nebo morálně volní vlastnosti

Nastavení mysli a schopnost nevzdávat se

Myšlení vítězů

Emoční vazba je tou primární silou

Chtít to nejlepší tím nejnevhodnějším způsobem

Vítěz bez zodpovědnosti není tím pravým vítězem

Největší narušitelé našeho vnitřního prostředí

Pozitivní iluze aneb Problematika gnóthi seauton

Jak na bloudící mysl?

Nauč se „prohrávat konstruktivně“

Za vším hledej evoluci

Jak spolupracují člověk a tygr v nás

Dva v jednom

Máme v sobě „dvojče“?

Slon a jezdec

Byl Platón „prvním koučem“ aneb Podobnost čistě náhodná?

Poznej své dvojče

Komplikace číslo 1: Naše dvojče je prostě silnější než naše „já“

Komplikace číslo 2: Naše dvojče je rychlejší než naše „já“

Komplikace číslo 3: Naše dvojče má větší sílu ovlivnit naše „já“ než naopak

Komplikace ano, ale bezmocnost ne!

Není pohádka jako pohádka

Jak zvládat své dvojče?

Intermezo I.

Intermezo II.

Je na čase si s dvojčetem popovídat aneb Základy řízeného vnitřního dialogu

Zamiluj se do svého dvojčete aneb Umlč svého kritika

I dvojče může být nepokorné

„Já“ se dá trénovat a posilovat

Bojíš se? Tak se pojď bát ještě víc!

Dereflexe aneb Zajatci začarovaného kruhu dereflexe

Dereflexe záměrná a náhodná

Je čas na malou rekapitulaci

Vizualizace

Dech ti napoví

Koučský „hatrick“

Osobnost kouče

Čím více toho o mentálním koučinku víme, tím více si uvědomujeme, kolik toho vlastně ještě nevíme aneb Vím, že nic nevím

ZÁVĚR

POZNÁMKY