

Obsah

Jak přežít věk inteligence? 7

ÚVOD – JAK NA TO

Malý test 11

Kam jsme došli, kdo to ví? 13

Zdravý rozum a mýty 17

Mozek pracuje i za scénou! 21

Předpoklady úspěchu. 23

Příprava na úspěch

Proč? Budte kouči, ne pacienty! 29

Pozornost a koncentrace 33

Staňte se manažery svého mozku! 35

Je koučování omezeno jen na sport? 47

Budme efektivnější! 51

Hlava – mapa, myšlenkové mapy 57

Čas, dobrý sluha a špatný pán. 61

Komunikace a myšlenkové mapy 63

Mapy vedou projekty, lidi 67

Inovace pomocí myšlenkových map 69

Myšlenkové mapy a strategie. 71

Zaměření pozornosti – klobouky 73

Nepřekážejme svému mozku! 77

Ach ta paměť! 85

NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI 91

Jak obnovit kreativitu 95

Na cestě ke kreativě 103

Být milován, nebo obáván?	109
---------------------------------	-----

Každý svojí cestou

Chceme se zlepšit – honba za štěstím	113
Můžeme být Toltéky?	117
Silva – metoda amerického opraváře rádií	123
Emoční sebeovládání	129
Mindfulness je všímavost	131
Ukazování prstem	133
Není snadné být lídrem!	137
Digitální dieta	139
Fitness centrum na mozek	145
První zkušenosti s projektem World of Brain v Bratislavě	149
Emoce a děti	151
Pár testů na závěr	153

Ptáme se zkušených

Ing. Dana Steinová	163
Jiří Šlédr	167
Marek Preiss	171
Alena Mullerová	173
Jsme na konci?	175
Kde se dozvíte víc	177