

OBSAH

O AUTOROVI	9
ŘEKLI O KNIZE	11

PŘEDMLUVA

PROČ JE SOUSTŘEDĚNÍ DŮLEŽITÉ	15
------------------------------------	----

ÚVOD

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT NA TUTO KNIHU	21
1. Dejte telefon z dohledu	21
2. Dbejte na prostředí	22
3. Sepište si, co vás rozptyluje a vyrušuje	23
4. Ujistěte se, že tuto knihu stojí za to číst	23
5. Před čtením si dejte trochu kofeinu	24
6. Mějte u ruky tužku nebo zvýrazňovač	24
7. Když nedokážete udržet soustředění... ..	25

ČÁST I STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ



KAPITOLA 1

JAK VYPNOUT REŽIM AUTOPILOTA	29
Režim autopilota	29
Den v režimu autopilota	31
Čtyři kategorie úkolů	32

KAPITOLA 2

CO OMEZUJE NAŠI POZORNOST	37
Meze naší pozornosti	37
Poznejte svůj prostor pozornosti	40
Co zaplňuje váš prostor pozornosti	43
Které úkoly se dobře spojují	45

Přetížení pozornosti	52
Problémy přetížení pozornosti	56
Kvalita pozornosti	61
KAPITOLA 3	
V ČEM JE SÍLA STOPROCENTNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ	63
Východiska stoprocentního soustředění	63
Stoprocentní soustředění a návyky	67
Čtyři fáze stoprocentního soustředění	68
Jak a kdy se stoprocentně soustředit	80
Jak rozvíjet soustředění	83
KAPITOLA 4	
JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZPTYLOVÁNÍM	85
Čtyřicet sekund	85
Proč se tak rádi necháváme rozptýlit	87
Čtyři druhy rozptylování	90
Režim bez rozptylování	93
Režim se zvládnutelnou mírou rozptylování	98
Jak zjednodušit vnější prostředí	108
Hudba	113
Jak vyčistit mysl	115
Jak pracovat účelněji	117
KAPITOLA 5	
JAK SI ZVYKNOUT NA STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	119
Proč se naše mysl toulá	119
Efekt náročnější práce	121
Jak zvětšit prostor pozornosti	124
Jak se stoprocentně soustředit doma	130
Čtyři (další) způsoby, jak překonat přirozený odpor vůči stoprocentnímu soustředění	132
Síla stoprocentního soustředění	134
Síla toulání myslí	135

ČÁST II ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ



KAPITOLA 6

JAK VYPADÁ KREATIVNÍ REŽIM MOZKU	139
Pojetí rozptýleného soustředění	139
Proč se rozptýlenému soustředění bráníme	141
Kudy se toulá naše mysl	144
Tři formy rozptýleného soustředění	148
Jak stoprocentní soustředění podporuje rozptýlené soustředění	156
Změna pohledu na nudu	159

KAPITOLA 7

JAK OŽIVIT POZORNOST	165
Doplnění energie	165
Přestávky v práci	167
Načasování	169
Spánek	171
Odpočinek není ztráta času	173

KAPITOLA 8

JAK SPOJOVAT TEČKY	175
Jak být kreativnější	175
Spouštěče vhledu	177
Jak spojit ještě více teček	180

KAPITOLA 9

JAK ZÍSKÁVAT TEČKY	185
Shlukování	185
Hodnota tečky	188
Jak získávat hodnotnější tečky	190
Jako magie	197
Jak využívat rozptýlené soustředění	199

KAPITOLA 10

JAK SPOJIT STOPROCENTNÍ A ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ	203
Společné fungování stoprocentního a rozptýleného soustředění	203
Investujte do svého štěstí	204
Pracujte s ohledem na energii	208
Pijte alkohol a kofein strategicky	209
Vypořádejte se s otevřeným kancelářským prostorem	212
Vytvořte si rituál soustředění	214
Vnímejte	215
Síla účinného ovládní pozornosti	216
PODĚKOVÁNÍ	219
POZNÁMKY	221
REJSTŘÍK	237