

Оглавление

Предисловие. Лекарство от дауншифтинга.....	7
Часть первая. Движущие силы полной мощности.....	9
1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время.....	10
Живая лаборатория.....	15
Процесс изменения.....	24
Запомните.....	27
2. Жизнь Роджера. Потеря мощности.....	29
Фундамент — это физическая энергия.....	31
Движение с пустыми баками.....	34
Борьба за концентрацию.....	36
Что важно на самом деле?.....	38
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением.....	39
Пульс жизни.....	41
Время между подачами.....	44
Восстановление во время работы.....	47
Восстановление энергии организации.....	48
Весь мир против отдыха.....	50
Пристрастие к стрессу.....	53
Смерть от переутомления.....	55
Если недостаточно того, что у вас есть.....	58
Добровольные и принудительные штормы.....	60
Запомните.....	62
4. Физическая энергия. Дрова для костра.....	63
Стратегическое питание.....	65
Суточные биоритмы и сон.....	68
Пульс нашего дня.....	70
Поднимая планку.....	72
Сила для жизни.....	74
Запомните.....	76
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов.....	78
Удовольствие и обновление.....	82
Единство противоположностей.....	83
Запомните.....	84

6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм.....	86
Мышление «на стороне».....	88
Творчество и восстановление.....	89
Пластичность мозга.....	91
Запомните.....	93
7. Духовная энергия. Зачем мы живем.....	95
«Чего жизнь ожидает от нас».....	99
Запомните.....	101
Часть вторая. Система тренировки.....	103
8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности.....	104
Измерение мощности цели.....	107
Положительная цель.....	108
Собственная цель.....	109
Цель за пределами эгоистического интереса.....	110
Ценности и достоинства.....	112
Видение полной мощности.....	116
Запомните.....	116
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?.....	118
Министерство обороны.....	120
Наша тень.....	124
Чего мы чаще всего не замечаем.....	125
Сбор фактов.....	127
Восприятие и реальность.....	129
«Я могу быть неправ».....	130
«Неужели это я?».....	132
Запомните.....	134
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов.....	136
Адаптация к течению.....	138
Ритуалы стресса и восстановления.....	141
Непрерывность и изменения.....	143
Точность и конкретность.....	145
Делать или не делать.....	147
Нарастающее изменение.....	147
Тренировочная база.....	148
Запомните.....	151
Приложения.....	153
Приложение 1. Гликемический индекс продуктов.....	154
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности.....	156
Приложение 3. План действий.....	159
Приложение 4. Журнал прогресса.....	160
Об авторах.....	161