

Оглавление

Предисловие. Лекарство от дауншифтинга	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ	
1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время	12
Живая лаборатория	16
Процесс изменения	26
Запомните	28
2. Жизнь Роджера Б. Потеря мощности	30
Фундамент — это физическая энергия	32
Движение с пустыми баками	34
Борьба за концентрацию	37
Что важно на самом деле?	38
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением	40
Пульс жизни	42
Время между подачами	44
Восстановление во время работы	47
Восстановление энергии организации	49
Весь мир против отдыха	50
Пристрастие к стрессу	53
Смерть от переутомления	55

6 Жизнь на полной мощности	
Если недостаточно того, что у вас есть.....	58
Добровольные и принудительные штормы	59
Запомните	61
4. Физическая энергия. Дрова для костра.....	63
Стратегическое питание	65
Суточные биоритмы и сон	68
Пuls нашего дня	70
Поднимая планку.....	71
Сила для жизни	73
Запомните	75
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов.....	76
Удовольствие и обновление.....	80
Единство противоположностей.....	81
Запомните	82
6. Умственная энергия. Концентрация внимания	
и реалистичный оптимизм	83
Мышление «на стороне»	85
Творчество и восстановление.....	86
Пластичность мозга.....	87
Запомните	89
7. Духовная энергия. Зачем мы живем	91
«Чего жизнь ожидает от нас».....	95
Запомните	97

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

8. Определение цели. Правила для достижения полной	
мощности	100
Измерение мощности цели	102
Положительная цель	103
Собственная цель.....	104
Цель за пределами эгоистического интереса.....	106
Ценности и достоинства	107

Видение полной мощности	110
Запомните	111
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?.....	112
Министерство обороны.....	114
Наша тень	118
Чего мы чаще всего не замечаем.....	119
Сбор фактов.....	120
Восприятие и реальность	123
«Я могу быть неправ»	124
«Неужели это я?»	125
Запомните	127
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов.....	129
Адаптация к течению.....	131
Ритуалы стресса и восстановления	134
Непрерывность и изменения	135
Точность и конкретность	137
Делать или не делать	139
Нарастающее изменение.....	139
Тренировочная база	140
Запомните	142
11. Жизнь Роджера Б. На полной мощности.....	144
Цель как источник энергии.....	146
На пути домой.....	148
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Гликемический индекс продуктов.....	152
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности	154
Приложение 3. План действий.....	157
Приложение 4. Журнал прогресса.....	158
Об авторах.....	159