

Оглавление

От Олега Тинькова	7
Чемпион России по бизнесу!	8
Часть первая. Движущие силы полной мощности.....	11
1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время.....	12
Живая лаборатория	17
Процесс изменения.....	26
Запомните.....	29
2. Жизнь Роджера. Потеря мощности	31
Фундамент — это физическая энергия	33
Движение с пустыми баками.....	36
Борьба за концентрацию.....	38
Что важно на самом деле?.....	40
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением.....	41
Пульс жизни	43
Время между подачами	46
Восстановление во время работы	49
Восстановление энергии организации.....	50
Весь мир против отдыха	52
Пристрастие к стрессу	55
Смерть от переутомления	57
Если недостаточно того, что у вас есть.....	60
Добровольные и принудительные штормы	62
Запомните.....	64
4. Физическая энергия. Дрова для костра.....	65
Стратегическое питание.....	67
Суточные биоритмы и сон	70
Пульс нашего дня	72
Поднимая планку	74
Сила для жизни	76
Запомните.....	78
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов.....	80
Удовольствие и обновление.....	84
Единство противоположностей	85
Запомните.....	86

6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм.....	88
Мышление «на стороне».....	90
Творчество и восстановление.....	91
Пластичность мозга.....	93
Запомните.....	95
7. Духовная энергия. Зачем мы живем.....	97
«Чего жизнь ожидает от нас».....	101
Запомните.....	103
Часть вторая. Система тренировки.....	105
8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности.....	106
Измерение мощности цели.....	109
Положительная цель.....	110
Собственная цель.....	111
Цель за пределами эгоистического интереса.....	112
Ценности и достоинства.....	114
Видение полной мощности.....	118
Запомните.....	118
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?.....	120
Министерство обороны.....	122
Наша тень.....	126
Чего мы чаще всего не замечаем.....	127
Сбор фактов.....	129
Восприятие и реальность.....	131
«Я могу быть неправ».....	132
«Неужели это я?».....	134
Запомните.....	136
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов.....	138
Адаптация к течению.....	140
Ритуалы стресса и восстановления.....	143
Непрерывность и изменения.....	145
Точность и конкретность.....	147
Делать или не делать.....	149
Нарастающее изменение.....	149
Тренировочная база.....	150
Запомните.....	153
Приложения.....	155
Приложение 1. Гликемический индекс продуктов.....	156
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности.....	158
Приложение 3. План действий.....	161
Приложение 4. Журнал прогресса.....	162
Об авторах.....	163