

# Оглавление

Предисловие. Лекарство от дауншифтинга.....	9
<b>Часть первая. Движущие силы полной мощности.....</b>	<b>11</b>
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
<b>Часть вторая. Система тренировки.....</b>	<b>105</b>
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
<b>Приложения.....</b>	<b>155</b>
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