

Wstęp	11
--------------------	-----------

Część I. Inspiracje i afirmacje

Rozdział 1. W poszukiwaniu spełnienia	17
--	-----------

O potrzebie zmiany	17
O szczęściu i radości	24
Czy pieniądze dają szczęście?	26
O wiedzy i umiejętnościach	27
O odraczaniu gratyfikacji oraz wyborach w życiu	28
O cierpliwości	30
O cierpieniu i poszukiwaniu sensu w życiu	31
Zajmij się tym samodzielnie	37
Moje notatki	38

Rozdział 2. Instrumentarium doktora Phila Stutza	39
---	-----------

W gabinecie doktora Stutza	40
Trzy „nieuchronne”	42
Akceptacja ciągłej pracy nad sobą	44
Sport a codzienna praca	47
Akceptacja niepewności	48
Niepewność na ścieżce sportowej kariery	50
Akceptacja cierpienia	53
Cierpienie w sporcie	54
Konstruktywne podejście do cierpienia	56
Mój największy wróg: wewnętrzny krytyk – część X	61
Zajmij się tym samodzielnie	67
Moje notatki	68

Rozdział 3. Recepta doktora Stutza (na piramidę sił życiowych) ... 69

Realizujemy receptę dr. Stutza	71
Wzmacniamy ciało	71
Troszczymy się o relacje z innymi	77
Pielęgnowujemy relacje ze sobą	82
Suplement do recepty dr. Stutza: Spotkania ze sobą	85
Zajmij się tym samodzielnie	88
Moje notatki	89

Rozdział 4. Przepis profesora Terry'ego Orlicka

na wybitność	90
Zajmij się tym samodzielnie	104
Moje notatki	105

Część II. Trening mentalny w praktyce

Wprowadzenie	109
--------------------	-----

Rozdział 5. Emocje i inteligencja emocjonalna

Emocje: czym są i jak je rozpoznawać?	116
Mateusz Brela Trening Mentalny: Regulacja emocjonalna	121
Co daje rozwijanie inteligencji emocjonalnej?	122
Czym jest regulacja emocjonalna i jak z niej korzystać?	124
Umiejętność regulowania emocji w sporcie	128
Rozpoznaj ponownie swoje emocje	135
Zajmij się tym samodzielnie	139
Moje notatki	140

Rozdział 6. Stres – wróg czy przyjaciel?

Naukowe spojrzenia na stres	144
O stresie inaczej	145
Mateusz Brela Trening Mentalny: Radzenie sobie ze stresem	149
Jak oswoić stres?	151
Wykorzystanie oddechu	153
Inne techniki opanowywania stresu	159
Zajmij się tym samodzielnie	164
Moje notatki	165

Rozdział 7. Pewność siebie a tożsamość i poczucie własnej wartości	166
Pewność siebie: cecha czy umiejętność?	166
Mateusz Brela Trening Mentalny: Budowanie pewności siebie	172
Model pewności siebie – 2P	173
P – jak przygotowanie	176
Usprawnij swoje przygotowanie	178
P – jak przekonanie	181
Samooceń i poczucie własnej wartości	183
Zajmij się tym samodzielnie	194
Moje notatki	195
 Rozdział 8. Gdzie szukać motywacji?	 196
Motywatory – skąd się wzięły?	196
Motywacja według Daniela Pinka	198
Mateusz Brela Trening Mentalny: Znajdowanie motywacji	203
Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna w sporcie	204
Odnajdywanie prawdziwej motywacji	207
Wzór na określenie motywacji	209
Wytrwałość	212
Samodyscyplina	213
Sposoby motywowania	221
Zajmij się tym samodzielnie	226
Moje notatki	228
 Rozdział 9. Koncentracja – sztuka czy konieczność?	 229
Cyfrowe dystraktory	230
Wielozadaniowość	233
Stan flow, czyli doświadczanie przepływu	236
Mateusz Brela Trening Mentalny: Wzmacnianie koncentracji	237
Obecność i uważność	239
Nieobecność vs doświadczanie	241
Koncentracja w sporcie	242
Wchodzenie w stan flow	245
Trening wyobrazeniowy w sporcie	249
Zajmij się tym samodzielnie	256
Moje notatki	258

Rozdział 10. Nawyki i planowanie	259
Cztery prawa „atomowych” nawyków	261
Ważne i pilne w planowaniu	266
Mateusz Brela Trening Mentalny: Wdrażanie skutecznych nawyków oraz planowanie	272
Nawyki jako narzędzie wyboru, nie ograniczenie	273
Ramy jako przestrzeń dla kreatywności i spontaniczności	274
Destrukcyjne nawyki	275
Rutyny przedstartowe	278
Przykłady rutyn przedstartowych w praktyce	280
Zajmij się tym samodzielnie	287
Moje notatki	290

Rozdział 11. Na drodze do mistrzostwa umysłu	291
Mateusz Brela Trening Mentalny (MBTM)	
Podsumowanie programu	292
Ikigai na miarę „półtora człowieka”	299

Część III. Lekcje od mistrzów

Słowo od Autora	311
Miłosz Brzeziński <i>Unikaj dystraktorów i skupiaj się na tym, co najważniejsze</i>	317
Mariusz Dziecioł <i>Warto odpuścić, zdjęć nogę z gazu i zadbać o siebie</i>	326
Matylda Kozakiewicz, Segritta <i>Warto potraktować psychologa jak lekarza pierwszego kontaktu</i>	335
Mateusz Kusznerewicz <i>Zalecam na pierwszym miejscu postawić przygotowanie</i>	344
Jacek Magiera <i>Zmiana mentalności to podstawa budowania wielkiego sukcesu</i>	351
Robert Rutkowski <i>Bądź drogą, nie celem</i>	360
Andrzej Tucholski <i>Odpowiedzialność zawsze na kimś spocznie</i>	368
Strumienie mojej wdzięczności	378
Lista książek do przeczytania	381
Bibliografia	384