

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA, Jim Craig	11
WSTĘP	
Jeżeli dostrzegasz wybitność, to znaczy, że masz ją w sobie	13
ROZDZIAŁ 1	
Bądź swoim własnym mistrzem	17
ROZDZIAŁ 2	
Doskonalenie zdolności mentalnych	43
ROZDZIAŁ 3	
Bądź częścią tego, co chcesz wygrać	79
ROZDZIAŁ 4	
Mądrość mistrza	105
ROZDZIAŁ 5	
Ćwiczenia, odżywianie, ból, kontuzje i regeneracja	133
ROZDZIAŁ 6	
Przejmij kontrolę nad swoim przeznaczeniem	159
ROZDZIAŁ 7	
Zen w strefie	175
ROZDZIAŁ 8	
Złote refleksje	199
ROZDZIAŁ 9	
Twój mistrzowski plan	223
ROZDZIAŁ 10	
Długowieczność w sporcie a sprawność umysłu	245
EPILOG	
Ostateczne zwycięstwo jest twoje	259

DODATEK A

Jak być mistrzem sportu w młodym wieku 265

DODATEK B

Bądź mistrzem w spaniu 267

ŹRÓDŁA 269

PODZIĘKOWANIA 273

INDEKS 275