

Содержание

Часть I. Движущие силы полной мощности

1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время 9
2. Жизнь Роджера. Потеря мощности..... 27
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением 37
4. Физическая энергия. Дрова для костра 59
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов 73
6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм 81
7. Духовная энергия. Зачем мы живем 89

Часть II. Система тренировки

8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности..... 99
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас? 111
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов..... 127

Приложения

Приложение 1. Гликемический индекс продуктов	143
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности	145
Приложение 3. План действий.....	149
Приложение 4. Журнал прогресса	151
Об авторах.....	153