

REDLINE | VERLAG

AMISHI P. JHA

PEAK MiND

In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr
Konzentration und Aufmerksamkeit

»Die Pflichtlektüre für Zeiten voller Ablenkung!«

Daniel Goleman, Autor von *EQ. Emotionale Intelligenz*

© des Titels »Peak Mind« von Amishi P. Jha (ISBN 978-3-86881-895-6)
2022 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter m-vg.de

INHALT

- EINLEITUNG **»Darf ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?«** 9
- KAPITEL 1 **Die Aufmerksamkeit ist Ihre Superkraft** 31
Ein Benutzerleitfaden über das mächtige Aufmerksamkeitssystem und wie es Ihr Leben bestimmt
- KAPITEL 2 **... aber es gibt Kryptonit** 61
Die Schwachstellen des Geistes und die fehlgeschlagenen Strategien, die alles noch schlimmer machen
- KAPITEL 3 **Push-ups fürs Gehirn** 87
Die neue Wissenschaft hinter der uralten Lösung, mit welcher die Aufmerksamkeit trainiert werden kann
- KAPITEL 4 **So finden Sie Ihren Fokus** 121
Den »Aufmerksamkeitsscheinwerfer« in einer Welt voller Ablenkungen fokussiert lassen
- KAPITEL 5 **Bleiben Sie am Ball** 165
Die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt kraftvoll einsetzen
- KAPITEL 6 **Schalten Sie auf Aufnahme** 203
Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, ist das, was Sie erleben und woran Sie sich erinnern
- KAPITEL 7 **Die Geschichte loslassen** 237
Beenden Sie das »voreingenommene Denken«, das Ihre Aufmerksamkeit und Klarheit beeinträchtigt
- KAPITEL 8 **Aufs Ganze gehen** 269
Nutzen Sie das Metabewusstsein, um die volle Kraft Ihrer Aufmerksamkeit freizusetzen

KAPITEL 9 Verbinden Sie sich 299

Revolutionieren Sie Ihre Interaktionen und Beziehungen

KAPITEL 10 Spüren Sie das Brennen 333

Holen Sie sich die »Mindestdosis«, um Ihren Geist zu transformieren

SCHLUSS Peak Mind in Aktion 371

**Peak Mind - Übungsanleitung
Core-Training fürs Gehirn 381**

Danksagung 407

Anmerkungen 415