

Phil Dobson

DAS BUCH DES DENKENS

**Eine Gebrauchsanweisung
für das Gehirn**

MIDAS

INHALT

EINFÜHRUNG	viii
MEINE REISE	ix
IHRE REISE	xi
SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH	xiii
 TEIL EINS: BESSERE HIRN-FITNESS	 1
DAS SENSE-MODELL	3
STRESS	4
SPORT	13
ERNÄHRUNG	16
SCHLAF	21
ERFAHRUNG	28
 TEIL ZWEI: BESSERE PRODUKTIVITÄT	 37
ARBEITEN: BESSER SMART ALS HART	38
SCHRITT 1: FINDEN SIE HERAUS, WAS SIE WOLLEN	40
SCHRITT 2: WENDEN SIE DIE 80/20-REGEL AN	41
SCHRITT 3: ARBEITEN SIE SELBSTGESTEUERT	44
SCHRITT 4: TEILEN SIE IHRE ENERGIE EIN	45
SCHRITT 5: KONZENTRIEREN SIE SICH	54

TEIL DREI: BESSERE KREATIVITÄT	67
DER KREATIVE PROZESS	69
SCHRITT 1: ERFAHRUNG	71
SCHRITT 2: INKUBATION	72
SCHRITT 3: FRAGE	73
SCHRITT 4: ERLEUCHTUNG	76
SCHRITT 5: AKTION	87
 TEIL VIER: GEDÄCHTNIS VERBESSERN	 91
DER MERKPROZESS	94
SCHRITTE VERBESSERN	95
LISTEN MERKEN	97
NAMEN MERKEN	101
LESEN UND MERKEN	103
 TEIL FÜNF: MEDITATION	 107
ARTEN VON MEDITATION	109
ACHTSAMKEITSTECHNIK	112
FOKUSSIERTER MEDITATION	114
VORTEILE DER MEDITATION	115

TEIL SECHS: DAS GEHIRN PROGRAMMIEREN	119
DIE MACHT DES GEISTES	120
DIE AUFMERKSAMKEIT LENKEN	122
IHRE FANTASIE NUTZEN	123
SELBSTHYPNOSE	124
LEISTUNG VERBESSERN	127
EMOTIONEN STEUERN	129
FAZIT	132
ANTWORTEN	133
ZUSAMMENFASSUNG	134
BRAIN TECH ZUKUNFT	136
NÜTZLICHE TIPPS	138
DANKSAGUNG	140
DER AUTOR	141
QUELLEN	142