**PŘELOMOVÁ KNIHA NAVAZUJÍCÍ NA BESTSELLER TAJEMSTVÍ AUTORKY RHONDY BYRNE**

**PROBUĎTE SVŮJ MOZEK A ODHALTE JEHO PLNÝ POTENCIÁL**

*Praha 10. září 2019*

Probuďte svůj potenciál – jste jen čtyři kroky od toho, aby se z vás stal nový, sebevědomý člověk! Kniha navazuje na bestseller *Tajemství* Rhondy Byrne a na základě nových poznatků nabízí srozumitelný, snadno uskutečnitelný návod k lepšímu využití mozkové kapacity. Díky knize se zbavíte automatických návyků, které vás brzdí, a budete žít naplno.

**OTEVŘETE SVOU MYSL, ZMĚNÍTE SI ŽIVOT…**

Probuďte svůj potenciál – jste jen čtyři kroky od toho, aby se z vás stal nový, sebevědomý člověk! Kniha navazuje na bestseller *Tajemství* Rhondy Byrne a na základě nových poznatků nabízí srozumitelný, snadno uskutečnitelný návod k lepšímu využití mozkové kapacity. Díky knize se zbavíte automatických návyků, které vás brzdí, a budete žít naplno.

Snadno se naučíte:

\* upravit „autopilotní”myšlení a změnit zakořeněné zvyky,

\* využít sílu vizualizačních technik úspěšných osobností,

\* přestavět nervové dráhy, aby došlo k hlubokým a trvalým změnám chování,

\* využít schopnost mozku pohotově přepínat mezi různými způsoby myšlení,

\* zvládat své pocity a zklidnit mysl,

\* naladit se na cenné informace, které vám sděluje tělo,

\* jak psaním deníku můžete zjistit, jací opravdu jste a co vás omezuje.

**272 stran, formát 148 x 185, pevná vazba s přebalem, 329 Kč**

**O autorce:**

****Dr. Tara Swartová je neurovědkyně s doktorským titulem z oboru neurofarmakologie a medicíny z Oxforské univerzity. V současnosti působí na Sloan a Kings College v Londýně a vyučuje na Saïd Business School v Oxfordu. Je pravděpodobně jediná koučka nejvyššího managementu s neurovědeckým vzděláním a psychiatrickou praxí. Jejími klienty jsou mimo jiné top manažeři z celého světa, kterým účinně pomáhá maximálně zvýšit psychickou odolnost a výkonnost mozku, takže zvládají stres, ovládají své emoce a přemýšlejí zcela originálním způsobem.

Dr. Tara Swartová je také spoluautorkou oceňované knihy *Neuroscience for Leadership: Harnessing the Brain Gain Advantage* (2015), která dokládá, že manažerským dovednostem a úspěšnému vůdcovství je možné se naučit.

Díky zkušenostem z lékařské, vědecké i obchodní sféry Dr. Tara Swartová přesně ví, jak je možné co nejlépe využít potenciál mozku k profesnímu a osobnímu rozvoji.

**Ohlasy:**

 *„Kniha* Zdroj *připomíná titul Tajemství z roku 2006, ale je propracovanější, zábavnější a vědecky podložená.”* - The Evening Standard

„*Dr. Tara Swartová se stala jednou z nejvýznačnějších osobností v oblasti neurovědy a k jejím klientům patří některé z nejpřednějších osobností z podnikatelské sféry.”* – The Telegraph

*„Zdroj v názvu odkazuje na lidský mozek, a to nejen, jak Swartová zdůrazňuje, na tu část, která třídí data a řídí se jimi, ale také na naše city a emoce. Swartová (…) ve své knize popisuje z hlediska neurovědy překážky, které klademe sami sobě. Zaměřuje se především na hledání cesty, jak je odstranit.“* – The Harper´s Baazar

„*Přístup Swartové neúčinkuje okamžitě. Trénovat sami sebe, abychom přemýšleli jinak, je velký úkol a vyžaduje velké odhodlání, soustředění a motivaci uspět. Ale jde o to, že to funguje.“* – Readonline.co.uk

**Ukázky*:***

1. Tato kniha vás vezme na cestu, na níž se mísí věda a spiritualita, a pomůže vám přeměnit vhled v motivaci a režim autopilota v akci. Síla Zdroje spočívá v pochopení, nakolik máte svůj osud pod kontrolou. Jste pouhé čtyři kroky od toho, aby se z vás stali noví, sebejistí lidé a abyste si vytvořili nový, magický život.
2. Pozitivní touha ve spojení s emoční intenzitou přitahuje odpovídající skutečné životní události. V roce 1954 pokořil Roger Bannister jako první hranici čtyř minut v běhu na jednu míli, ačkoli se odborníci domnívali, že to není v lidských silách a považovali to za nebezpečné. Bannister však byl přesvědčený, že to možné je, a zanedlouho po něm dosáhlo stejného úspěchu několik dalších atletů (jeho největší soupeř John Landy ani ne o dva měsíce později). Co se změnilo? Ze dne na den neměli k dispozici lepší podmínky ani výstroj, ale jakmile se tato možnost stala reálnou v jejich mysli, dokázali to. Víme, že stačí, aby mozek zaznamenal, že je něco možné, a to, co se děje v těle nebo ve vnějším světě, se může rázem změnit.
3. Domníváme se, že mozek má vše, co potřebuje, aby mohl správně fungovat. O automobil bychom se ale tak špatně nestarali; necháváme ho pravidelně seřizovat, a kdyby se nám zdálo, že je s ním něco v nepořádku, odvezli bychom ho do servisu na kontrolu. Proč tedy předpokládáme, že mozek bude schopný stále optimálně fungovat a bude upřednostňovat naše nejlepší zájmy, když jsme příliš unavení, stravujeme se nezdravě a máme stresující zaměstnání bez pravidelného odpočinku? Nebo když po větší část dne „vypneme“ a ztrácíme pozornost?

Jelikož má mozek úžasnou schopnost ovlivňovat naši budoucnost, je důležité, abychom se ve stručnosti seznámili s tím, proč a jak mu dopřát základní péči.

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky**
* **další doprovodné materiály**

**Kontaktní údaje:**

Eva Knapová

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

knapova@grada.cz, 602 373 672

<http://www.grada.cz/>