

Περιεχόμενα

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	9
<i>Δήμητρα Ιορδάνογλου</i>	

1. Η διακριτική ικανότητα	11
---------------------------------	----

ΜΕΡΟΣ I

Η ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

2. Βασικές αρχές	23
3. Ανοδική και καθοδική προσοχή	35
4. Η αξία του αφηρημένου νου	51
5. Βρίσκοντας ισορροπία	60

ΜΕΡΟΣ II

ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

6. Το εσωτερικό πηδάλιο	75
7. Βλέποντας τον εαυτό μας όπως μας βλέπουν οι άλλοι	82
8. Μια συνταγή για αυτοέλεγχο	91

ΜΕΡΟΣ III

ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

9. Η γυναίκα που γνώριζε πάρα πολλά	109
10. Η τριάδα της ενσυναίσθησης	114
11. Κοινωνική ευαισθησία	134

**ΜΕΡΟΣ IV
ΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

12. Μοτίβα, συστήματα και χαοτικές καταστάσεις	147
13. Αδυναμία αντίληψης των συστημάτων	155
14. Μακρινές απειλές	166

**ΜΕΡΟΣ V
ΕΥΦΥΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

15. Ο μύθος των 10.000 ωρών	181
16. Το μυαλό στα παιχνίδια	196
17. Φιλαράκια στην αναπνοή	207

**ΜΕΡΟΣ VI
Ο ΚΑΛΑ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟΣ ΗΓΕΤΗΣ**

18. Πώς οι ηγέτες κατευθύνουν την προσοχή	233
19. Η τριπλή εστίαση του ηγέτη	246
20. Από τι φτιάχνεται ένας ηγέτης;	259

**ΜΕΡΟΣ VII
Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ**

21. Ηγεσία για το απώτερο μέλλον.....	275
Ευχαριστίες	287
Πηγές	289
Σημειώσεις	293