

Obsah

Předmluva	9
Úvod: Časování je vším	13
JAK JSEM OBJEVIL SÍLU SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU	16

PRVNÍ ČÁST CHRONOTYPY

1. Jaký jste chronotyp?	23
BIOČASOVÝ DOTAZNÍK	26
EXISTUJÍ HYBRIDY?	30
CHARAKTERISTIKA CHRONOTYPŮ	34
2. Dokonalý den v životě Delfína	43
3. Dokonalý den v životě Lva	57
4. Dokonalý den v životě Medvěda	69
5. Dokonalý den v životě Vlka	81

DRUHÁ ČÁST TEN NEJLEPŠÍ ČAS NA VŠECHNO

6. Vztahy	95
ZAMILOVÁNÍ	96
VOLÁNÍ PŘÁTELŮM	98

HÁDKY S PARTNEREM	102
SEX	108
PLÁNOVÁNÍ DŮLEŽITÝCH VĚCÍ	112
ROZHOVOR S DĚTMI	115
7. Fyzická kondice	119
BĚHÁNÍ	120
TÝMOVÉ SPORTY	123
JÓGA	126
POSILOVÁNÍ	129
8. Zdraví	131
OBRANA PROTI NEMOCI	132
OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE	136
MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ	139
VYPRAZDŇOVÁNÍ SE	141
NÁVŠTĚVA TERAPEUTA	144
SPRCHA NEBO KOUPEL	148
UŽÍVÁNÍ LÉKŮ	152
VÁŽENÍ SE	156
9. Spánek	159
VSTÁVÁNÍ	160
ŠLOFÍK	165
PŘISPÁNÍ SI	171
ODCHOD DO POSTELE	175
10. Jídlo a pití	185
SNÍDANĚ, OBĚD A VEČEŘE	186
PITÍ ALKOHOLU	191
KÁVA (NEBO MÁ OBLÍBENÁ VARIANTA KOFEINU – ČOKOLÁDA!)	196
PŘEJÍDÁNÍ SE	201
SVAČINY	203
11. Práce	207
ŽÁDOST O ZVÝŠENÍ PLATU	208
TELEFONICKÝ KONTAKT S NEZNÁMÝM ČLOVĚKEM	212
DOJÍŽDĚNÍ	216
PSANÍ E-MAILŮ	220

PŘIJÍMACÍ POHOVOR	224
UČENÍ SE NĚČEMU NOVÉMU	227
ROZHODOVÁNÍ	230
ZAPAMATOVÁNÍ SI INFORMACÍ	233
PREZENTACE NÁPADŮ	236
12. Tvořivost	239
BRAINSTORMING	240
HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ	243
DÁVÁNÍ VĚCÍ DO SOUVISLOSTÍ	246
PSÁNÍ KNIHY	249
13. Peníze	255
NAKUPOVÁNÍ	256
ZBOHATNUTÍ	260
VYJEDNÁVÁNÍ	264
PRODEJ	268
14. Zábava	271
SERIÁLOVÝ MARATON	272
SURFOVÁNÍ NA INTERNETU	276
HRANÍ HER	281
ČTENÍ	285
VYPRÁVĚNÍ VTIPŮ	288
CESTOVÁNÍ	291
TŘETÍ ČÁST SÍLA SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU PRO ŽIVOT	
15. Chronorytmus podle ročních období	299
MĚSÍČNÍ (LUNÁRNÍ) RYTMUS	299
MENSTRUAČNÍ RYTMUS	300
ZIMNÍ RYTMUS	301
RYTMUS PŘECHODU NA LETNÍ NEBO ZIMNÍ ČAS	303

16. Chronorytmy a dlouhověkost	305
POSLEDNÍ MINUTY	308
Hlavní biologické hodiny	309
Poděkování	313
O autorovi	317
Poznámky	319