



Seznam použitých zdrojů

12. Plánujte si svůj čas

- a) <https://dspace3-labs.atmire.com/bitstream/handle/123456789/6649/file14678.pdf?sequence=1>

13. Proces > výsledky

- a) [Kniha nastavení mysli](#) – Carol Dweck

14. Meditace zlepšuje soustředění

- a) <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612459659?rss=1&:ssource=mfr>

15. Spěte

- a) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17293859>
- b) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16957003>

16. Učení před spaním

- a) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3310860/>

17. Doplněte zdroj soustředění

- a) <http://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Cognitive-Benefits-of-Interacting-With-Nature.pdf>

18. Kvalitní 4 hodiny

- a) <http://projects.ict.usc.edu/itw/gel/EricssonDeliberatePracticePR93.PDF>

19. Zpracovávejte informace hluboce

- a) <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.471.8874&rep=rep1&type=pdf>

20. Věnujte se jednomu úkolu

- a) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749597809000399>

21. Flow- šťastnější, rychlejší

- a) <https://www.databazeknih.cz/knihy/flow-a-prace-332230>