

ÍNDICE

PARTE I	VISIONES DE LA EXCELENCIA	
Capítulo 1	La rueda de la excelencia	3
Capítulo 2	Un viaje a la excelencia	25
PARTE II	COMPROMISO CON LA EXCELENCIA	
Capítulo 3	Compromiso con la excelencia	47
Capítulo 4	Conexión centrada en los objetivos	57
Capítulo 5	Objetivos significativos	71
Capítulo 6	Perspectiva positiva	83
PARTE III	PREPARACIÓN MENTAL PARA LA EXCELENCIA	
Capítulo 7	Alcanzar la excelencia	95
Capítulo 8	Búsqueda de la excelencia	109
Capítulo 9	Visualizaciones positivas	129
Capítulo 10	Relajación e intensidad	147
Capítulo 11	Cómo controlar la distracción	163
Capítulo 12	Simulación	173
Capítulo 13	Entrar en la zona zen	189

Capítulo 14	Autohipnosis	199
Capítulo 15	Haz que tus estrategias trabajen para ti	211
PARTE IV	VIVIR LA EXCELENCIA	
Capítulo 16	Cómo prevenir las situaciones de pánico	221
Capítulo 17	Cómo sacar el máximo provecho de tu entrenador	233
Capítulo 18	Armonía en el equipo	247
Capítulo 19	Aprender de las derrotas	261
Capítulo 20	Prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de la vida	267
Capítulo 21	Del héroe al cero y vuelta	275
Capítulo 22	Elegir la autodirección	285
	Bibliografía y fuentes	291
	Otros libros del autor	293
	Sobre el autor	294