

SUMMER REFRESH

Letní výběr od
Anderson Willinger

To nejlepší ke čtení,
sledování, poslechu a zábavě



KONTAKTUJTE NÁS

e: care@andersonwillinger.com
m: +420 731 440 081
andersonwillinger.com

WE ARE IN THE FLOW

The Flow Building
Václavské náměstí 47 / 110 00 Prague 1
Česká republika

Letní měsíce a čas dovolených jsou **ideální příležitostí zpomalit**, dočíst, co jsme nestihli, a zklidnit myšlenky – proč **přitom rovnou nenačerpat i novou inspiraci?**

Tým Anderson Willinger pro vás připravil **výběr toho nejzajímavějšího z aktuálních bestsellerů, podcastů a dokumentů**, které mohou nabídnout nový úhel pohledu. **Inspirujte se doporučeními vybraných TOP lídrů**, kteří ví, kde hledat novou energii, nápady i směr.

Tak se pusťte do objevování – ať už chcete potěšit mozek, duši, nebo získat nový podnikatelský nápad!



33 KNIH

pro rozvoj kariéry,
života i duše



**21
DOKUMENTÁRNÍCH
FILMŮ**



20 PODCASTŮ
pro motivaci a inspiraci



14 APLIKACÍ
které vás nejen pobaví,
ale zároveň posunou

BONUSOVÝ OBSAH



LETNÍ AI OPÁČKO

Budete chtít část léta věnovat rychlému “AI zorientování”? Máme pro vás přehled tipů, které ukazují, že umělá inteligence nemusí být složitá – naopak, může být praktická, zábavná a inspirativní.



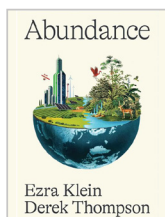
ZKLIDNĚTE SE A NADECHNĚTE

Léto je ideální čas zpomalit, nadechnout se a dopřát tělu i mysli skutečný odpočinek. K tomu může pomoci i **qigong** – starodávná čínská technika práce s dechem, pohybem a vnitřní energií. Přidali jsme pro vás jednoduchou inspiraci, jak s qigongem začít – a nechat léto nejen plynout, ale i léčit.



DO ČEHO SE ZAČÍST?

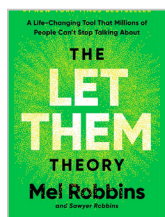
Ponořte se do výběru nejprodávanějších knih posledních dvou let a objevte tu pravou, která s vámi bude rezonovat – pečlivě vybráno týmem Anderson Willinger.



Abundance

Ezra Klein | 2025

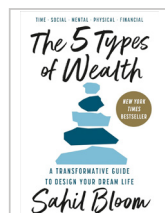
Kniha nabízí odvážnou vizi společnosti, která se nebojí růstu, inovací a budování lepší budoucnosti.



The Let Them Theory

Mel Robbins | 2024

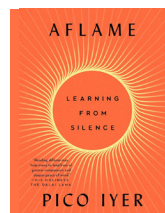
Nabízí jednoduchý, ale účinný přístup, jak se přestat stresovat tím, co dělají ostatní, a zaměřit se na svůj klid, svobodu a osobní růst.



The 5 Types of Wealth

Sahil Bloom | 2025

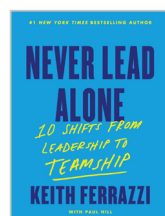
Popisuje pět druhů bohatství – finanční, sociální, fyzické, duchovní a časové – a ukazuje, jak je rozvíjet pro vyvážený a naplněný život.



Aflame: Learning from Silence

Pico Iyer | 2025

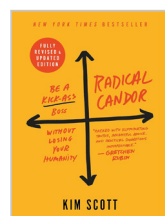
Zkoumá sílu ticha a samoty, která přináší hluboký klid a porozumění životu.



Never Lead Alone

Keith Ferrazzi | 2024

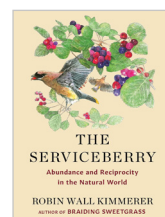
Ukazuje, jak spolupráce, otevřenost a budování vztahů vedou k úspěšnému a udržitelnému leadershipu v dnešním propojeném světě.



Radical Candor

Kim Scott | 2019

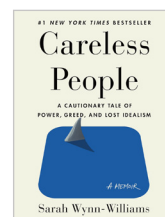
Představuje efektivní přístup k vedení, který kombinuje upřímnost s péčí o druhé a pomáhá budovat otevřené a důvěryhodné pracovní vztahy.



The Serviceberry

Robin Wall Kimmerer | 2024

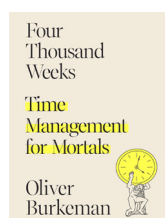
Poetické a hluboké zamyšlení nad tím, jak bychom mohli nahradit ekonomiku založenou na zisku ekonomikou reciprocity – inspirovanou přírodou, dary a vzájemnou péčí.



Careless People

Sarah Wynn-Williams | 2025

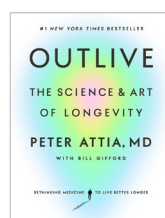
Kniha je odvážná insider-memoáre, která odhaluje, jak Facebook (Meta) kvůli růstu bez ohledu na důsledky opomíjel etiku, podporoval mocné zájmy a potlačoval znepokojivé pravdy.



Four Thousand Weeks

Oliver Burkeman | 2021

Zaměřuje se na omezený čas, který máme na život (přibližně 4000 týdnů), a nabízí nové pohledy na to, jak žít smysluplněji a přijmout své limity.



Outlive

Peter Attia MD | 2023

Kniha nabízí nový pohled na dlouhověkost a prevenci nemocí – zaměřuje se na výživu, pohyb, spánek a duševní zdraví jako klíče k delšímu a kvalitnějšímu životu.

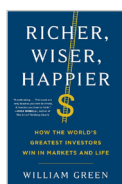




CO INSPIROVALO MICHALA KURKU

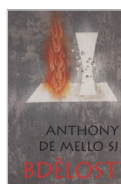
Majitel and GM, Sentinel IS

Michal Kurka je zakladatelem a majitelem investiční skupiny Sentinel Capital, a.s., rodinného family office, který dnes zastřešuje 16 firem napříč private equity, průmyslem, fondovými strukturami, search funds a nemovitostmi. Navazuje na dědictví skupiny Prosperita a soustředí se na dlouhodobé vlastnictví podniků s důrazem na stabilní růst a strategické řízení.



Richer, Wiser, Happier William Green | 2021

V knize se autor zabývá nejen otázkami úspěšného investování, ale zejména úspěšného života prostřednictvím příběhů investičních velikanů posledních dekád.



Bděllost Anthony De Mello | 2005

Kniha slavného indického jezuitského kněze o vnímání pravdy a dosahování vnitřního klidu a integrity.



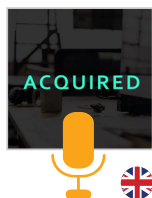
Jak svět doopravdy funguje Václav Smil | 2023

Lidstvo nikdy v historii nemělo k dispozici tolik informací jako dnes, přesto si jen málokdo skutečně uvědomuje, jak svět doopravdy funguje.



Dopisy pro akcionáře od Warrena Buffeta 1977-2016

Warren Buffettovy dopisy akcionářům jsou považovány za jeden z nejdůležitějších a nejdůležitějších orgánů práce, které kdy byly napsány v obchodním a investičním světě.



Acquired Podcast Ben Gilbert and David Rosenthal

„Deep dives“ do největších podnikatelských úspěchů naší doby, podcast nyní milovaný na Wall streetu.

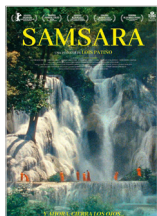


POKUD BY VÁM NÁŠ A MICHALŮV VÝBĚR NESTAČIL

The Psychology of Money	Morgan Housel		2021
INNER EXCELLENCE: Train Your Mind for Extraordinary Performance and the Best Possible life	Jim Murphy		2020
Conquering Crisis: Ten Lessons to Learn Before You Need Them	Admiral William H. McRaven		2025
The Great Engagement: How CEOs Create Exceptional Cultures	Tom Willis, Brad Zimmerman		2024
Endurance: Shackleton's Incredible Voyage	Alfred Lansing		2015
Factfulness	Hans Rosling		2018
Mindf*ck: The Science of Failing Well	Christopher Wylie		2019
The Monk Who Sold His Ferrari	Robin Sharma		1999
Managing Up: How to Get What You Need from the People in Charge	Melody Wilding		2025
We Who Wrestle With God: Perceptions of the Divine	Jordan B. Peterson		2024

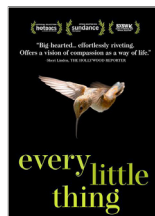


..... NA CO SE PODÍVAT?



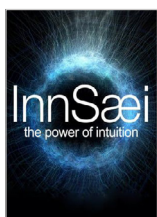
▶ Samsara (2012)

Samsara je vizuálně podmanivý dokument, který beze slov zachycuje cykly života, smrti a znovuzrození napříč různými kulturami a kouty světa.



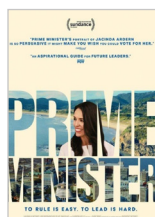
▶ Every Little Thing (2024)

Dojemný dokument sleduje Terry Masear, která v rušném Los Angeles neúnavně pečuje o zraněné kolibříky – zachraňuje je, léčí a pomáhá jim vrátit se zpět do volné přírody.



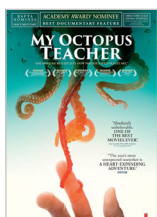
▶ InnSaei (2016)

InnSaei: Síla intuice je poetický a vizuálně poutavý dokument, který vás vezme na cestu po světě, kde hledá hlubší spojení s „mořem uvnitř“ – naší intuicí.



▶ Prime Minister (2025)

Zaznamenává působení Jacindy Ardenové jako premiérky Nového Zélandu, její zvládání krizí a přetváření pojetí globálního leadershipu díky empatickému, ale rozhodnému přístupu.



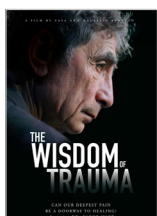
▶ My Octopus Teacher (2020)

Dojemný dokument o neobvyklém přátelství mezi filmařem a chobotnicí, které odhaluje krásu podmořského světa i hlubší propojení člověka s přírodou.



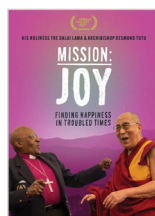
▶ The Mind, Explained (2019)

Provede vás fascinující cestou do nitra lidského mozku, odhalí vědecké poznatky o paměti, sněch, úzkosti, všímavosti a dalších tajemstvích naší mysli.



▶ The Wisdom of Trauma (2021)

Přináší inspirativní vizi společnosti, která se místo potlačování příznaků a rychlých soudů zaměřuje na hlubší porozumění – hledá skutečné příčiny problémů v lidské duši, traumatu a nenaplněných potřebách.



▶ Mission: Joy (2021)

Inspirační dokument o přátelství Dalajlámy a arcibiskupa Tutu, kteří i přes utrpení šíří poselství radosti, naděje a odpuštění.



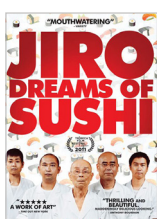
▶ Inside Bill's Brain (2019)

Fascinující pohled do mysli Billa Gatese – světoznámý miliardář odhaluje své vzory, vnitřní motivaci i odvážné cíle, za kterými neúnavně kráčí.



▶ Hack Your Health (2024)

Informační, ale zároveň lehce pojatý dokument, který zkoumá složitosti trávicího systému a jeho klíčovou roli při udržování celkového zdraví a pohody.



▶ Jiro Dreams of Sushi (2011)

Dokument, který proniká do života a umění Jiroa Ona, legendárního mistra sushi. Odhaluje jeho neochvějnou oddanost, preciznost a hlubokou filozofii, jež stojí za jeho mistrovským řemeslem.



▶ Here to Climb (2024)

Úchvatný příběh světové špičkové lezkyně Sashy DiGiulian, která se z dětského zázraku vypracovala na legendární mistryni – první ženu v historii, jež zdolala některé z nejimpozantnějších skalních stěn světa.

**CO ZAJÍMAVÉHO
DOPORUČUJE
KLÁRA STARKOVÁ**

COO, MONETA Money Bank

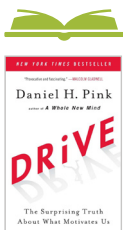
Klára je COO a členka představenstva MONETA Money Bank. Dříve působila jako Partnerka v McKinsey, zastávala vysoce postavené role v Generali CEE/PPF a byla ředitelkou v Accenture, kde poskytovala poradenství předním finančním institucím ve střední Evropě. Patří mezi Nejvlivnější ženy Česka 2024, a je známá svým nadšením pro technologie, strategickým myšlením a podporou diverzity.

**TED TALK:**
The power of vulnerability
Brené Brown | 2010

Ve dojemném a vtipném vystoupení sdílí hluboký postřeh ze svého výzkumu, který ji přivedl na osobní cestu za poznáním sebe sama i pochopením lidstva.

**TED TALK:**
How to Start a Movement
Derek Sivers | 2010

S pomocí překvapivých záběrů Derek Sivers vysvětluje, jak skutečně vznikají společenská hnutí.

**Drive: The Surprising Truth
About What Motivates Us**
Daniel H. Pink | 2011

Autor v této knize ukazuje, že klíčem k výkonu a spokojenosti je potřeba svobody, učení a smysluplného rozvoje.

**Pohádka o ztracené krajině**
Radvan Bahbough | 2018

Pohádka o Ztracené Krajině ukazuje, že se s nejhorsími situacemi dá bojovat a najít řešení, pokud máte odvahu.

**ZAMYŠLENÍ OD ANDERSON WILLINGER****Tomas Chamorro-Premuzic | 2013**

Proč je tak málo žen na vedoucích pozicích? Oblíbená vysvětlení se pohybují od toho, že ženy jednoduše nejsou schopné být lídry až po to, že jimi ženy prostě nechtějí být. Podle autorky/autora však absence žen v řídicích rolích souvisí méně se samotnými ženami a více s tím, jakým způsobem chápeme vlastnosti, které jsou považovány za typické pro leadership.



INSPIRACE K POSLECHU

Mel Robbins | Mel Robbins



Podcast nabízí inspirativní rady a jednoduché nástroje pro zlepšení života, vztahů i sebevědomí. Mel sdílí praktické tipy, jak se posunout vpřed.

- ▶ duben 2025 | A Process for Finding Purpose: Do THIS to Build the Life You Want

Masters of Scale | Reid Hoffman, Jeff Berman



Občas chaotické, ale vždy inspirativní příběhy o tom, jak výjimeční lídři budují firmy do ohromujících výšin — a poznatky, které potřebujete, abyste se k nim mohli přidat na vrcholu.

- ▶ duben 2025 | Finding opportunity in volatility, GE Vernova's CEO Scott Strazik

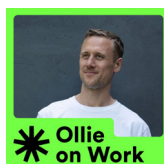
Coaching for Leaders | Dave Stachowiak



Podcast pro manažery a lídry, kteří chtějí zlepšit své dovednosti ve vedení lidí. Každý týden přináší praktické rady, rozhovory s experty a konkrétní nástroje pro efektivní leadership.

- ▶ listopad 2023 | The Questions to Help Figure Out Hybrid and Remote Work, with Jim Harter

Ollie on Work | Ollie Henderson



Ddhaluje sílu podnikavého myšlení, kariérního růstu a leadershipu. Hosté sdílejí inspirativní příběhy a praktické strategie, jak uspět, adaptovat se a vést s odvahou v moderní profesní realitě.

- ▶ duben 2024 | Isabel Berwick: The Future-Proof Career

Hidden Brain | Shankar Vedantam



Podcast, který zkoumá, jak nevědomé vzorce myšlení a chování ovlivňují náš každodenní život. Příběhy z psychologie, neurovědy a sociálních věd, které pomáhají lépe porozumět lidské mysli.

- ▶ květen 2025 | Do I Know You? (A Hidden Brain-Revisionist History Special)

Huberman Lab | Andrew Huberman, Ph.D.



Přináší srozumitelné a vědecky podložené poznatky z neurovědy. Andrew nabízí praktické rady a strategie, jak zlepšit zdraví, kvalitu spánku a celkový výkon v každodenním životě.

- ▶ červen 2025 | How to Grow From Doing Hard Things | Michael Easter

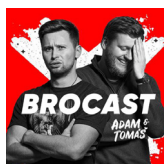
Proti Proudů | Dan Tržil



Český podcast pro ty, kteří věří, že jediným limitem jejich života jsou oni sami. Inspirativní rozhovory s lidmi, kteří jdou proti proudu a boří stereotypy.

- ▶ červen 2025 | Simona Kijonková o investování, podnikání a nové vizi

Brocast | Adam a Tomáš Dunovští



Podcast plný hlubokých a otevřených rozhovorů s fascinujícími osobnostmi z různých oblastí. Každá epizoda přináší autentické příběhy, neotřelé myšlenky a inspiraci napříč širokým spektrem témat.

- ▶ únor 2020 | Psycholog, kouč a expert na vyjednávání a manipulaci - Martin Konečný

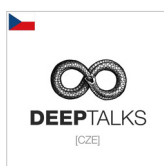
Radiožurnál | Lucie Výborná



Přivádí zajímavé osobnosti, které otevřeně a s odborností mluví o tématech, kterým skutečně rozumí.

- ▶ květen 2025 | Moudrost v bolesti je třeba umět poslouchat - Vilma Cibulková

Deep Talks | Petr Ludwig



Autor knihy Konec prokrastinace, se ponořuje do hlubokých rozhovorů s inspirativními hosty. Zkoumají témata jako hodnoty, smysl práce a života, osobní růst a to, co nás skutečně motivuje a naplňuje.

- ▶ březen 2025 | Brain We Are - Jak využít náš dopamin pro lepší život?



KTERÝ PODCAST DOPORUČUJE

DAVID CHMELAŘ

Group CEO, Heureka Group

David Chmelař je Group CEO Heureka Group, do které se přišel po osmi letech působení v jihovýchodní Asii, kde spoluzaložil e-commerce platformu iPrice. Má více než 15 let zkušeností ve vedení firem. Jeho cílem je posílit Heureka, aby dokázala čelit všem dnešním výzvám – od vstupu mezinárodních tržišť až po AI revoluci – a posílit její pozici napříč regionem. Ve své roli propojuje globální zkušenost s hlubokým porozuměním místnímu trhu.



Satya Nadella CEO of Microsoft BG2 Pod | prosinec 2024

Diskuze o jeho cestě do čela Microsoftu, radách pro CEO, investici Microsoftu do OpenAI, vývoji internetového vyhledávání, konceptu „deseti modrých odkazů“, spotřebitelské a firemní AI, budoucnosti AI agentů, nekonečné paměti, nástroji CoPilot, kapitálových výdajích Microsoftu, budoucnosti OpenAI, bezpečnosti AI a mnohém dalším.

VÍCE INSPIRACE PRO VÁS

HOST

▶ The Shawn Ryan Show	Shawn Ryan	Bývalý Navy SEAL, CIA a zakladatel Vigilance - detailní rozhovory často s vojenskými veterány, analytiky nebo experty na bezpečnost.
▶ The Diary Of A CEO	Steven Bartlett	Sdílí otevřené rozhovory s podnikateli, experty a celebritami o byznysu, psychologii a životních lekcích.
▶ The Tony Robbins Podcast	Tony Robbins	Přináší inspiraci a praktické strategie pro úspěch v byznysu, osobním rozvoji, zdraví a financích.
▶ Modern Wisdom	Chris Williamson	Hosté se baví o psychologii, filozofii, zdraví, byznysu i technologii. Cílem je nabídnout posluchačům konkrétní strategie a moudrost pro osobní růst a lepší život.
▶ The Knowledge Project Podcast	Shaneem Parrish	Zaměřený na hluboké rozhovory s myšlenkovými lídry – od podnikatelů a akademiků po vědce a investory.
▶ Being Well Podcast	Dr. Rick Hanson	Nabízí praktické rady pro duševní zdraví a pohodu. Spojuje psychologii, neurovědu a mindfulness, aby pomohl posluchačům budovat trvalé štěstí a odolnost.
▶ 10% Happier	Dan Harris	O meditaci, mindfulness a duševní pohodě. Přináší praktické rady od učitelů, vědců i známých osobností a je určen hlavně pro skeptiky, kteří chtějí být klidnější, soustředěnější a o něco šťastnější.
▶ Vysoce citliví lidé	Eliška Henzlová	Projekt o vysoké citlivosti, péči o své duševní zdraví a psychologii nejen pro vysoce citlivé.



HRAJTE & UČTE SE

Připravili jsme pro vás výběr aplikací, které vnesou do vašeho života více zábavy, zároveň procvičí mozek a zpříjemní vaše učení.

Coursera

Začněte, změňte nebo posuňte svou kariéru dál s více než 8 000 kurzy, praktickými projekty, certifikačními programy a tituly.

Awesome Habits

Chcete více číst, meditovat každý den nebo omezit příjem kávy? Možnosti jsou neomezené. Nechte se inspirovat předdefinovanými šablonami nebo si přidejte vlastní návyk.

Motion

Nejlépe hodnocená produktivní platforma pro éru AI: AI projekty, AI úkoly, AI kalendář, AI schůzky, AI dokumenty, AI poznámky, AI reporty, AI pracovní postupy a další.

Calm

Pro spánek, meditaci a relaxaci.

Finch

Finch je aplikace pro duševní zdraví, ve které se staráte o malé zvířátko – symbol péče, kterou byste měli věnovat sami sobě.

Wysa

Chatbot, který vám pomáhá sledovat náladu, zvládat stres a úzkost a zlepšovat duševní zdraví pomocí technik KBT, DBT a mindfulness.

Balance

Přizpůsobuje vašim cílům a potřebám tím, že nabízí denní meditace šité na míru. Učte se od odborníků, objevujte inovativní aktivity a sledujte svůj pokrok s touto oceněnou aplikací.

Co-Star

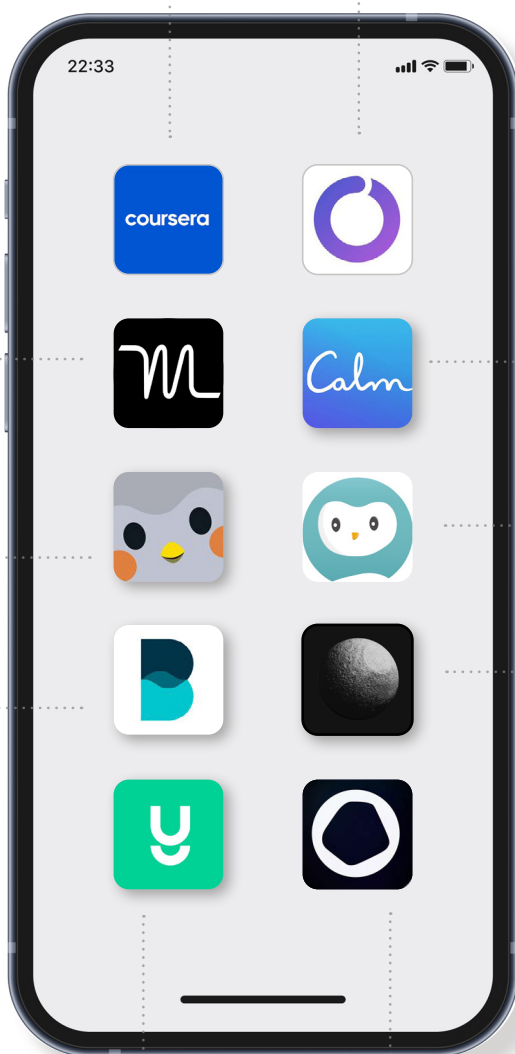
Astrologická aplikace, která odhaluje tajemství lidských vztahů pomocí dat z NASA a trefné pravdy.

yousician

Dělá z učení hry na hudební nástroj zábavu a snadný proces, bez ohledu na vaši úroveň dovedností.

Opal

Pro správu času stráveného u obrazovky, která vám pomáhá sledovat, blokovat a omezovat používání aplikací, her a webových stránek.



ZORIENTUJTE SE V AI - I PŘES LÉTO

Letní deep-dive do světa umělé inteligence určený pro všechny, kteří nechtějí jen zjistit, „co AI umí“, ale především pochopit, „co všechno mění“ – ve světě byznysu, rozhodování i strategického řízení.

Výběr inspirací a podnětů, které přesahují rámec samotných nástrojů. Jaký dopad má umělá inteligence jako kulturní, ekonomický a mocenský fenomén?



The Next Wave | Kevin Roose & Casey Newton



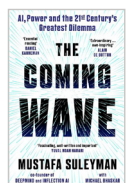
Váš osobní Chief AI Officer – přináší nové pohledy, oborové vhledy a důvěryhodnou perspektivu, jak zavádět umělou inteligenci pro růst vašeho podnikání.



prosinec 2024 | Did OpenAI Just Change Everything?



The Coming Wave | Mustafa Suleyman



Popisuje blížící se revoluci v AI, která přinese velké příležitosti i rizika. Kniha zdůrazňuje potřebu odpovědného vývoje a regulace, aby technologie sloužily lidem.



Článek: AI Alignment | Paul Christiano

Racionální pohled na to, co znamená kontrolovat AI, když má „svou logiku“.



Kurz: ChatGPT Prompt Engineering for Beginners

Pište prompty pro generativní AI, které posílí vaši kreativitu a kritické myšlení. Vytvářejte prompty tak, aby podpořily vaši tvořivost, produktivitu a schopnost řešit problémy.

VÍCE AI NSPIRACE



KNIHY

The Thinking Machine: Jensen Huang, Nvidia, and the World's Most Coveted Microchip
Autor: Stephen Witt

Supremacy: AI, ChatGPT, and the Race that Will Change the World
Autor: Parmy Olson

Empire of AI: Dreams and Nightmares in Sam Altman's OpenAI
Autor: Karen Hao

Superagency: What Could Possibly Go Right with Our AI Future
Autor: Reid Hoffman / Greg Beato

The AI-Driven Leader: Harnessing AI to Make Faster, Smarter Decisions
Autor: Geoff Woods



DOKUMENTÁRNÍ FILMY

A.I. Revolution (2024)
Trídílný dokument zkoumající dopad umělé inteligence na práci, ekonomiku a etiku.

AI supremacy (2024)
Souboj o umělou inteligenci mezi Čínou, USA a Evropou.

Eternal You (2024)
Kdybyste měli možnost promluvit si s blízkým, který zemřel, využili byste ji?

AI: Unpacking the Black Box (2024)
Seriál o problémech a dopadech umělé inteligence na naši společnost.



APLIKACE

AI Dungeon
Hra, která vám umožní vytvářet vlastní příběh ve fantasy světě pomocí špičkové platformy od OpenAI.

Claude
AI nové generace, který vám pomůže vytvářet, sdílet a objevovat pomocí textu, kódu a obrázků.

Notion AI
Nástroj, který spojuje každodenní práci na jednom místě. Nabízí AI nástroje pro vyhledávání, a poznámky v jednom prostoru.

Sololearn
Chcete se učit rychle jako AI? Zlepšete své tech dovednosti s AI kurzy.



ZKLIDNĚTE SE A NADECHNĚTE

氣功 (Qigong)

“Dnešní doba je poznamenána nedostatkem času, proto hledáme aktivity, které přinášejí více užitku najednou. Proto jsem vždy preferoval bojová umění před sporty – nabízejí nejen pohyb, ale i filozofii a schopnost sebeobrany, což posiluje sebevědomí i v běžném životě. Podobně funguje qigong, který je s bojovými uměními spojený, ale oproti nim je nenápadný a založený na meditaci.”

- Petr Kochlík

Qigong pomáhá zklidnit mysl, udržet tělo i ducha v kondici a může zvýšit i sportovní výkonnost či usnadnit zvládání náročných dní.

Jak takové cvičení vypadá, nebo spíš..., jak se takové cvičení provádí? Jeden z oblíbených cviků je velmi univerzální a snadný k naučení a používání během celého dne.

1 POSTOJ

- Postavte se na šířku ramen, pokrčte mírně kolena.
- Pánev lehce podsadit, záda narovnat.
- Ramena uvolněná, brada lehce přitažená k tělu.

2 RUCE

- Držte dlaně ve výši pupku, směrem k tělu – jako byste objímali velký míč.
- Představte si, že mezi dlaněmi držíte červenou kouli energie.

3 DECH A VIZUALIZACE

- **Nádech:** koule roste, ruce se lehce vzdalují od těla.
- **Výdech:** koule stlačujete, ruce se přibližují k tělu.
- Dýchejte pomalu, plynule a vědomě.



Provádějte alespoň několik minut.

Co se při tom děje?

Vědomě nadechujete a vydechujete. Vaše mysl vytváří obraz pulzující červené koule. Jste teď a tady. Díky tomu dochází ke zklidnění mysli, snížení množství stresových hormonů. **Samotná vizualizace koule vede k tomu, že se utišíte část prefrontální mozkové kůry zaměřená na „já“, minulost, budoucnost, posuzování a starosti. Pozornost přivádí do představované koule to, čemu na východě říkají „qi“, tedy životní energii.**

Díky tréninku začnete energii fyzicky vnímat v dlaních a těle, i když to okolí nepozná. **Můžete si představit „energetickou kouli“ kdykoliv a kdekoli – při chůzi, sezení i sportu. Stane se vám tajnou zbraní proti únavě, kterou budete mít vždy po ruce.**

PETR KOCHLÍK

Profesionální učitel qigongu, který studuje od roku 1995. Absolvent studijních pobytů v Shaolinu (Čína) a v Beijing Medical Research Kundawell Institute (studium Image Medicine, ročník 2016/2017) a výuky qigongu a IM v mnoha státech Evropy a Asie.

- Předseda spolku Zhong Yuan Qigong ČR.
- Autor českého překladu knihy Čung-jüan čchi-kung.
- Osobní žák prof. Xu Mingtang (USA),



Zaujal Vás qigong natolik, že si ho chcete sami vyzkoušet a objevit vše, co nabízí? Nejlepší způsob jak začít, je absolvovat víkendový kurz - naživo i ONLINE.

Přehled kurzů a seminářů najdete ZDE.



Čung-jüan čchi-kung - První etapa vzestupu: uvolnění
Sū Ming-tchang

Kniha obsahuje kapitoly z teorie i praxe prvního stupně čchi-kungu včetně náčrtků a obrázků.

Jsmě Executive Search.

Business Intelligence je plnou součástí našich zakázek a praxe. Pravidelně sledujeme a analyzujeme trendy v naší leadership komunitě.

Vyvíjíme nástroj založený na Artificial Intelligence sloužící k predikci úspěchu lídra v konkrétní roli a byznysu v souladu s firemní kulturou a hodnotami.

Součástí našich zakázek je komplexní psychologické testování, které slouží k evaluaci a rozvoji lídrů a současně k jejich úspěšné integraci. Anderson Willinger ve spolupráci s kolegy z INSEAD identifikoval nejdůležitější oblasti, včetně osobnostních kvalit, klíčových pro řízení organizací v dnešní turbuletní době, a to jak v případě externího náboru, tak povýšení. Na základě těchto znalostí tým AW definoval nejlepší globální nástroje k pochopení, kde se společnost i lídr nachází a co jsou jejich kritické oblasti rozvoje.

Naším klientům poskytujeme nejen asistenci při nastavení strategie a výběru klíčových ředitelů, ale jsme také partnerem při **vzdělávání a inspirování top managementu v aktuálních globálních trendech.**

Kromě našeho Summer Refresh vám přinášíme také další naše studie o tom, co se aktuálně děje na trhu top managementu.

TRENDY Z NAŠÍ LEADERSHIP KOMUNITY

2025



2024



2023



TRENDY Z EXEKUTIVNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

2024



2023



TOP KONFERENCE ROKU 2025



**FOLLOW US
ON LINKEDIN**



KONTAKTUJTE NÁS

e: care@andersonwillinger.com
m: +420 731 440 081
andersonwillinger.com

Lucie Teisler

Partner
e: teisler@andersonwillinger.com
m: +420 731 440 080

Zuzana Javoříková

Project & Data Science Lead
e: javorikova@andersonwillinger.com
m: +420 731 440 084

Klára Zelinková

Senior Research Associate
e: klara.zelinkova@andersonwillinger.com
m: +420 731 440 081