

Obsah

Úvod: Pozornost a úspěch	8
Nabídka aplikací pozornosti	14
Appka 1	
Výběr vstupní stránky	19
Jak udržet pozornost, když umíráš nudou	
Appka 2	
Kráječ na pizzu	38
Jak rozdělit práci na stravitelné dílky	
Appka 3	
Obrazovka mysli	49
Jak si představit sám sebe na vrcholu hory Práce	
Appka 4	
Tvoje vnitřní Roztleskávačka	58
Jak se vyladit a nastartovat (pro školu)	
Appka 5	
Pokladnička v hlavě	69
Jak se rozhodnout pro práci místo zábavy (a co s tím má společného marshmallow)	
Appka 6	
Aktivátor mysli	81
Jak skoncovat s trojkami a dostávat jedničky	

Appka 7

Pracovní stůl v hlavě 98

Co že to mám udělat dál?

Appka 8

Tachometr v hlavě 113

Jezdit stotřicítkou po dálnici a třicítkou zadní uličkou (ne obráceně)

Appka 9

Kalendář v hlavě 124

Propoj „co dělat“ s „kdy to udělat“

a vyhni se nutnosti stíhat dvě věci naráz

Appka 10

Pozorovatel v hlavě 138

Jak nebýt mimo

Jsou to tvoje appky – používej je 147

Poděkování 151