

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	17
Část první: Získejte zpátky svůj život.	27
Kapitola 1: Mýtus multitaskingu	29
Kapitola 2: Princip singletaskingu	45
Část druhá: Získejte kontrolu	63
Kapitola 3: Vaše mysl	65
Kapitola 4: Vaše dny	79
Kapitola 5: Vaše interakce.	99

Část třetí: Připomeňte si, na čem záleží	121
Kapitola 6: Činnost ≠ výsledky.	123
Kapitola 7: Domove, sladký domove	139
Příloha. Argumenty pro obhájce multitaskingu	155
Poznámky	162
Bibliografie	167
Poděkování	170
K vašim službám.	172
O autorce.	174