

OBSAH

Úvod	1
------------	---

ČÁST I: ZÁKLADNÍ PRAVIDLA..... 7

1. Proč je méně někdy více	9
2. Umění stanovit meze.....	15
3. Jak vybrat to nejnnutnější – a pak to zjednodušit.....	21
4. Jak se zaměřit na jednoduchost.....	29
5. Jak vytvořit nové návyky, třicetidenní plán umění jednoduchosti	35
6. Jak začít v malém	41

ČÁST II: UVEDENÍ DO PRAXE 45

7. Zjednodušení cílů a projektů.....	47
8. Zjednodušení úkolů.....	57
9. Zjednodušení time managementu	61
10. Zjednodušení e-mailové komunikace	69
11. Zjednodušení práce s internetem	79
12. Zjednodušení archivování	85

13. Zjednodušení povinností	93
14. Zjednodušení denního režimu	105
15. Jak uklidit svůj pracovní prostor	111
16. Jak zpomalit	121
17. Jak být jednoduše zdravý a fit	131
18. O motivaci	145
Poděkování	155