

Obsah

Předmluva nakladatele	7
Obsah knihy graficky	12
Slovo autora	14
ÚVOD: Co je to prokrastinace a proč s ní bojovat?	17
Historie lidského odkládání	21
Dnešní doba: Doba rozhodovací paralýzy	23
Jak neefektivněji získávat informace?	27
System osobního rozvoje	31
Motivace	34
Akceschopnost	36
Výstupy	38
Objektivita	38
Shrnutí kapitoly: Úvod	42
MOTIVACE: Jak ji získat a dlouhodobě udržet?	45
Vnější motivace: Pobídky cukrem a bičem	47
Vnitřní motivace cíli: Radost, která nevydrží	50
Vnitřní motivace cestou: Spokojenost v přítomnosti	58
Spolupráce jako základ efektivnějšího růstu	63
Síla skupinové vize	71
Jaká je tedy ta nevhodnější motivace?	73

NÁSTROJ: Osobní vize	74
Osobní SWOT analýza	76
Seznam osobních úspěchů	80
Analýza motivujících činností	82
Beta-verze osobní vize	83
Finální podoba vize	83
Shrnutí kapitoly: Motivace	90
AKCESCHOPNOST: Jak si poručit a poslechnout se?	93
Když rozum chce, ale emoce ne	96
Emoční slon a racionální jezdec	99
Kognitivní zdroj, klíč k seberegulaci	101
Obnova kognitivního zdroje	103
Zvětšování kognitivního zdroje	104
Učení návyků, základ tréninku slona	105
Jak návyky nepřetrhnout a udržet je dlouhodobě	109
Jak překonat zlozvyky a nevrátit se k nim	110
NÁSTROJ: Buzer-lístek	113
Jak buzer-lístek funguje?	114
Volitelná rozšíření metody	116
Proč buzer-lístek funguje?	118
Rizika metody	121
Rozhodovací paralýza	124
NÁSTROJ: Todo-today	131

Jak todo-today funguje?	135
Volitelná rozšíření metody	143
Proč todo-today funguje?	143
Rizika metody	145
NÁSTROJ: Todo-all	147
Jak todo-all funguje?	148
Co s novými úkoly?	151
Volitelná vylepšení metody	152
Proč todo-all funguje?	154
Rizika metody	155
Komfortní zóna davu, místo, kde se rodí zlo	156
NÁSTROJ: Hrdinství	160
Jak trénovat hrdinství?	162
Shrnutí kapitoly: Akceschopnost	168
VÝSTUPY: Jak spokojenost získat a také udržet	171
Kde se rodí negativní emoce?	174
Naučená bezmoc, smyčka beznaděje	179
Jak s křečky bojovat? Jako váleční veteráni	184
NÁSTROJ: Inner-game	190
Zvládání našich selhání	192
Překonávání ran osudu	195
Přepnutí vnímání negativní minulosti na pozitivní	197
NÁSTROJ: Flow-lístek	201

NÁSTROJ: Křečko-restart	204
Osobní růst a osobní pád	207
Shrnutí kapitoly: Výstupy	210
OBJEKTIVITA: Jak se naučit vidět naše nedostatky	213
Dunning-Kruger efekt, slepota nekompetentních	219
Mozek nás brání sladkou nevědomostí	222
Proč bojovat s neobjektivitou?	223
Jak konkrétně zvyšovat objektivitu?	224
Shrnutí kapitoly: Objektivita	230
ZÁVĚR: Klíč k dlouhodobosti	233
NÁSTROJ: Schůzka sám se sebou	235
Jak na schůzku sám se sebou?	235
Rizika metody?	236
Konec prokrastinace a váš nový začátek	238
SEZNAM ZDROJŮ	243
Doporučená literatura	244
Citace	245
PODĚKOVÁNÍ	269