

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9

ČÁST I

Co je to vlastně odkládání?

1. Překonejte obavy	17
2. Na co se vymlouváte vy?	36
3. Jaké hry lidé provozují	50

ČÁST II

Proč všechno odkládáme?

4. Obavy, které vás přikovají na místě	69
5. To všechno musím zvládnout	94
6. Pomoc! Všechno se na mě valí!	106

ČÁST III.

Osvědčené strategie boje s odkládáním

7. Naplánujte si čas na plánování!	129
8. Pryč s haldami ležster	139
9. Peníze a zdravý rozum	164
10. Z čeho jsou utkány sny	177