

oddíl i. KROK ZPĚT

1) úvod	10
2) věk rozptylování	13
3) jak je důležité najít soustředění	20
4) krása odpojení	25
5) rituály soustředění	33

oddíl ii. ZBAVTE SE ROZPTYLOVÁNÍ

1) jak omezit proud	40
2) nemusíte odpovídat	46
3) zbavte se potřeby být neustále informováni	49
4) jak nestrávit život v e-mailové schránce	53
5) jakou cenu má rozptylování	56
6) proč může být těžké nechat něco plavat	58
7) nástroje, kterými překonáte rozptylování	63

oddíl iii. ZJEDNODUŠUJTE

1) jak si vytvořit nepořádkem nezahlcené prostředí	70
2) zpomalte	78
3) plyňte s proudem	85
4) nenásilná činnost	90
5) tři strategie pro stanovení pořadí úkolů	95
6) vzdát se cílů	98
7) nalézání jednoduchosti	102

oddíl iv. SOUSTŘEĎTE SE

1) jednoduchý systém pro děláni úžasných věcí	110
2) single-tasking a produktivita	115
3) jak je účinné soustředit se na menší objem práce	122
4) soustředěné čtení a vyhledávání	125
5) chůze, odpojení a soustředění	129

oddíl v. OSTATNÍ

- | | |
|---|-----|
| 1) jak dosáhnout soustředění, pro rodiče | 136 |
| 2) problém těch druhých | 142 |
| 3) vedoucí pracovníci přetvářející kancelářskou kulturu | 150 |

BONUSY

- | | |
|---|-----|
| 1) překonejte strach, který vám brání v soustředění | 156 |
| 2) jak vytvořit minimalistický pracovní prostor, abyste našli soustředění | 162 |
| 3) jak si vzít digitální prázdniny | 167 |
| 4) poučení do života z čajových rituálů | 172 |
| 5) dva způsoby, jak se soustředit na to důležité | 179 |