

Obsah

Předmluva	11
Erinin příběh.....	12
1. kapitola: ZÁKLADY	13
Proč změnu?	14
Život a práce v symbióze.....	16
Dotazy na věci.....	17
Sentimentální postup	20
2. kapitola: PONDĚLÍ	23
Pondělí ráno – šatník	24
Redukce šatníku	24
Stejnokroj	25
Úklid šatníku	27
Jak zpracováváte informace.....	29
Seskupení oděvů.....	32
Trvalý pořádek ve skříni	35
Praní a péče o šatstvo.....	35
Pondělí a práce – kancelář	38
Dojem	38
Pracovní stůl.....	39
Jak zorganizovat celou kancelář	42
Pondělí večer – Přijímací pokoj	44
Vznik přijímacího pokoje.....	44
Příchod domů.....	46
Vždy uklizený přijímací pokoj	47

3. kapitola:	ÚTERÝ	48
	Úterý ráno – koupelna	49
	Definujte účel koupelny.....	49
	Uspořádání koupelny podle zón	49
	Skříňky.....	51
	Kupujeme menší balení	51
	Kolik už stačí?	52
	Péče o hosty.....	54
	Úterý a práce – dokumenty	55
	Žádné hromady papírů	55
	Výhody dobrého archivačního systému	56
	Rozbor problému	58
	Strukturovaný archivační systém	58
	Řád v dokumentech.....	61
	Třídění	62
	Skenování.....	63
	Archivace.....	64
	Co s původními systémy.....	67
	Ochrana osobních systémů	67
	Úterý večer – domácí povinnosti nejsou jen pro děti	69
	Podněty	69
	Nastolení a dodržování rutiny	70
	Pochůzky.....	72
	Pomocná síla.....	73
	Zmapování situace.....	76
	Podzimní úklid	77

4. kapitola:	STŘEDA	81
	Středa ráno – ložnice a dojíždění do práce	82
	Úklid v ložnici	82
	Uspořádání ložního prádla	83
	Příjemnější spánek a probuzení	84
	Včasný odchod	86
	Doprava do práce.....	87
	Sdělovací prostředky a dojíždění	88
	Středa a práce – komunikační procesy	90
	Čtyři typy schůzek	90
	Účast na schůzkách	92
	Plánování schůzek	92
	Telefon, internet a email	94
	Působivé prezentace.....	100
	Kdy říkat ano	101
	Středa večer – kuchyně a jídelna	104
	Úklid.....	104
	Jednouúčelovky	106
	Kuchyňské náčiní	107
	Vyklizení spížírny a ledničky	108
	Kuchařky a recepty.....	109
	Příprava jídla a poklidné stolování	110
	Nakupování jako sport	112
	Jídelna	112
5. kapitola:	ČTVRTEK	114
	Čtvrtek ráno – životní prostor	115
	Osobní životní prostor.....	115
	Sbírky.....	116
	Protřídíte knihovnu	117
	Pořádek v obýváku	118

Čtvrtek a práce – práce v zaměstnání	119
Plodný den v zaměstnání.....	120
Sledování výkonnosti.....	120
Způsoby, jak zvýšit produktivitu	121
Konec otálení.....	123
Relaxace	124

Čtvrtek večer – domácí kancelář	125
Jak vytvořit domácí kancelář nebo pracovní prostor	125
Práce z domova či život v zaměstnání?	126
Organizace domova.....	128

Jarní úklid	129
--------------------------	-----

6. kapitola: PÁTEK	133
---------------------------------	-----

Pátek ráno – strategie	134
Tradiční a pokročilé nástroje plánování.....	134
Plán a jeho dodržování	136
Popřejte k narozeninám.....	136

Pátek a práce – rutina není sprosté slovo	138
Projektové řízení.....	138
Lépe více malých uzávěrek než jedna velká.....	140
Když nastanou problémy	142
Učte se od lenochů	142
Rutiny a produktivita	142
Rutinní psaní	143

Pátek večer – život s nepořádky	145
Deset tipů pro soužití s nepořádkem	145

7. kapitola:	VÍKEND	148
	Starejte se o sebe	148
	Příprava na nejhorší	149
	Koníčky a maximální využití osobního volna.....	149
	Prázdniny a cestování	151
	Lev salónů	152

8. kapitola:	OSLAVA ÚSPĚCHU	154
	Poznámky.....	156
	Odkazy.....	157
	Poděkování.....	159