

OBSAH

O KNIZE	6
PŘEDMLUVA, KTERÁ ODHALÍ VELKÉ TAJEMSTVÍ	14
EFEKTIVNÍ PROKRASTINACE	20
PLÁNUJ	32
Účinné vedení diáře	35
3krokový systém plánování	39
Jaký typ diáře si zvolit?	49
Zdobení diáře	67
Jak si připravit diář na nový rok	83
Jak si organizují diář	90
Diář nebo deník?	94

ŠKRTEJ	98
7 vycyтанých triků, jak mít daleko víc času	100
10 osvědčených rad, jak vytěžit ze dne maximum	108
Co jsou to to-do listy a proč vlastně fungují	110
Různé to-do listy pro různé činnosti	112
Metoda šuplíku	115
Výzva na 14 dnů: Vytvořte si osobní nástěnku pozitivních návyků	117

ČMÁREJ **122**

Myšlenková mapa	125
SKEČNOUTING, Skeč co?	133
Nečmárej a piš!	141

ZÁVĚREM **159**

O AUTORCE **160**

PODĚKOVÁNÍ **167**