

Obsah

O autorovi	9
Úvod „Přepřacovaný a přetížený“ na dálnici v New Jersey	11
1. Síla 1440	14
Jak odrážím zloděje času	15
1440 minut každý den	15
Čas je nejcennější majetek	17
Proč minuty, proč ne vteřiny?	18
2. Síla správných priorit	21
Jaká je vaše „jedna věc“?	21
Najděte svůj nejdůležitější úkol (NÚ)	22
Mark Pincus o svém NÚ	24
Dvě úžasné hodiny po ránu	25
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	28
3. Přestaňte vytvářet seznamy úkolů	29
Hlavní problém seznamu úkolů	29
Žijte podle kalendáře	31
Časové bloky Jeffa Weinera a rezervní čas	35
Naplánujte si svůj ideální týden pomocí časových bloků	36
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	37
4. Léčba prokrastinace	39
Prokrastinace není lenost	39
Kladivo na prokrastinaci č. 1: Cestování časem	40
Kladivo na prokrastinaci č. 2: Bolest a radost	42
Kladivo na prokrastinaci č. 3: Váš parťák	43
Kladivo na prokrastinaci č. 4: Odměna a trest	43
Kladivo na prokrastinaci č. 5: Dělejte jako... ..	44
Kladivo na prokrastinaci č. 6: Spokojte se s nedokonalostí	45
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	45

5. Jak odcházet z kanceláře v pět bez pocitu viny	47
Sheryl Sandbergová stíhá večeři doma	47
Tajemství rovnováhy bez pocitu viny	49
Opravdu potřebujete být pro každého vším?	50
Vždy bude potřeba udělat ještě víc	52
Jak to platí pro vás, pokud jste...	52
6. Tajný nástroj produktivity Richarda Bransona	54
Nejdůležitější věc pro Richarda Bransona	54
Rada od miliardáře Aristotela Onassise	55
Tři poklady Jima Rohna	55
Zápisníky dvacítky slavných lidí	56
Jaký typ zápisníku je nejlepší?	56
Poznámky si pište na papír, ne do laptopu	57
Můj osobní systém pro zápisník	59
Jak to platí pro vás, pokud jste...	61
7. S elektronickou poštou pracujte metodou 321nula	62
Elektronická pošta jako kognitivní herní automat	62
7 kroků pro efektivní práci s elektronickou poštou	63
Jak zredukovat doručenou poštu na nulu během deseti minut	67
Jak to platí pro vás, pokud jste...	67
8. Jak vypadají porady ve firmách Google, Apple a Virgin	69
Proč jsou porady o ničem	69
Pravidlo Marka Cubana pro porady	71
Středý bez porad podle Dustina Moskovitze	71
Jak navrhnout program efektivní porady	72
Tajná zbraň Googlu	73
Jak se vede rada podle Steva Jobse	73
Desetiminutové schůzky Marissy Mayerové a Richarda Bransona	74
Zákaz chytrých telefonů	75
Každodenní rychloporady odstraní potřebu dalších porad	76
Jak to platí pro vás, pokud jste...	77
9. Jedno slůvko, které znásobí úspěch	79
Nekonečné požadavky na náš čas	79
Dávejte si pozor na slony v dálce	81
Každé „ano“ znamená „ne“ něčemu jinému	83

Proč je tak těžké říkat „ne“	84
7 snadných způsobů, jak říct „ne“	85
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	88
10. Síla Paretova pravidla	89
Úžasný objev v jedné italské zahradě	89
Byznys 80/20	91
Práce na zahradě 80/20	92
Četba a studium 80/20	92
Co nosí v cestovním vaku dalajláma	93
Mentální postoj 80/20	94
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	95
11. Tři otázky z Harvardu, které ušetří osm hodin týdně	97
Flákač, který získal cenu pro „nejlepšího programátora“	97
Vypouštějte, delegujte nebo upravujte	99
Tonymu Robbinsovi ještě nebylo dvacet, když si najal asistenta	100
Spekulativní investor Suster o významu asistenta	103
Dnes můžete aplikovat „Uber systém“ na cokoliv	104
Ale Mark Cuban si ještě pořád pere prádlo sám	106
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	107
12. Proč spoluzakladatel Twitteru Jack Dorsey	
 organizuje svůj denní program tematicky	108
Tajemství produktivity Jacka Dorseye	108
Jak si dny organizuje John Lee Dumas	109
Tři témata Dana Sullivana	109
Návrh mého ideálního týdne	110
Hodina týdně na pracovní schůzky	111
Sendvičová dovolená s nárazníkovými dny	111
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	112
13. Nedotýkat se! (Dokud nejste připraveni)	114
Jak třídíte poštu?	114
Mentalita „řeš jen jednou“	115
„Řeš jen jednou“ pro elektronickou poštu	116
„Řeš jen jednou“ a zapiš to do kalendáře	118
„Řeš jen jednou“ pro úklid	119
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	119

14. Změňte své ráno, změníte svůj život	121
„Posvátných 60 minut“ – moje ranní rutina	122
Ranní rutina Arnolda Schwarzeneggera, Tonyho Robbinse a dalších velmi úspěšných lidí	124
Šestikroková ranní rutina Hala Elroda	126
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	127
15. Energie je všechno	129
Víc času získat nelze, ale víc energie ano	129
Národ red bullu	129
Jak Monica Leonelleová šestkrát znásobila svou produktivitu	130
Nejproduktivnější lidé si dělají víc přestávek	133
Energie začíná zdravím	134
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	135
16. Systém E-3C: Dejte to všechno dohromady	137
Energie	138
Zapisujte	138
Plánujte	139
Soustřeďte se	140
Čas je vždy právě teď	141
17. Dalších 20 tipů pro čas a produktivitu	142
18. Tajemství času 7 miliardářů	148
19. Tajemství času 13 olympijských sportovců	152
20. Tajemství času 29 vynikajících studentů	160
21. Tajemství času 239 podnikatelů	162
Bonus č. 1 Kvíz: Dokážete správně hospodařit s časem?	164
Bonus č. 2 110 nejlepších citátů o time managementu	165
Připojte se k hnutí #1440	172
Dva bezplatné dárky pro vás	173
Poznámky	174