

| | |
|--|-----|
| Cesta k soustředění | 7 |
| KROK 1 ZASTAVTE SE | |
| 1) FORMULUJTE: Rozhodněte se, co chcete | 21 |
| 2) HODNOŤTE: Stanovte si směr | 39 |
| 3) OSVĚŽUJTE: Nabijte tělo i mysl novou energií | 63 |
| KROK 2 ČISTÝ ŘEZ | |
| 4) ODSTRAŇUJTE: Nebojte se říkat „ne“ | 91 |
| 5) AUTOMATIZUJTE: Vynechte z rovnice sebe | 115 |
| 6) DELEGUJTE: Naklonujte se – nebo to zkuste líp | 139 |
| KROK 3 JEDNEJTE | |
| 7) SLUČUJTE: Naplánujte si dokonalý týden | 163 |
| 8) URČUJTE: Stanovte si priority | 187 |
| 9) AKTIVUJTE: Vyzrajte na vyrušení a rozptýlení | 211 |
| Zapřáhněte své soustředění | 229 |
| Poděkování | 237 |
| Poznámky | 241 |