

OBSAH

ÚVOD	9
<i>Jedna</i>	
SOUSTŘEĎ SE, HOLKA, SOUSTŘEĎ SE	15
VSS: Vždy se soustřeďujte	19
<i>Dva</i>	
ŽIJTE PODLE JEDNOHO KLÍČOVÉHO SLOVA	23
Síla klíčového slova	24
Je potřeba udělat víc než si jen vybrat jedno slovo	27
Sarah	33
Emily	36
Vaše priority a cíle	38
<i>Tři</i>	
POZNEJTE HODNOTU SVÉHO ČASU	41
Váš vysněný život	42
<i>Čtyři</i>	
NEÚNAVNĚ PROMĚŇUJTE SVŮJ ŽIVOT	51
Jste produktivní, nebo jen zaneprázdněné?	52
Kam se ztrácí váš čas?	53
Věci, které nesnášíte a které děláte jen proto, že byste měly	55
Staňte se mistry v delegování	56
Opravdu to nesnášíte?	63
Z pocitů viny vyrůstá nejvyšší hora představ o tom, co bychom měly dělat jako matky	65

Pár slov k obrazovkám	69
Naučte se říkat „ne“	71
Seznam věcí, s nimiž musíte přestat	77
Jde o víc než o čas	80

Pět

CHRAŇTE SE	83
Neberte si nic osobně	84
Předpokládejte pozitivní úmysly	88
Nikdy se nezalíbíte všem	91
Ukončete vyčerpávající vztahy	92
Když se zpřetrhají rodinná pouta	98

Šest

VYTVOŘTE SI NÁVYKY, KTERÉ VÁM BUDOU SLOUŽIT	101
Jak silná je vaše bolest?	103
Změňte vnímání návyků	106
Návyky, které mi pomohly mít vše	107
Mějte svůj rozvrh pod kontrolou	108
Začněte od toho nejtěžšího	113
Začněte den správně	114
Dopřejte si dostatek spánku	117
Víceúčelové činnosti místo multitaskingu	120
Zbavte se rušivých podnětů	124
Zvedněte zadek	126
Oslavujte drobná vítězství	128
Vaše návyky	129

Šedm

OVLÁDNĚTE TECHNOLOGIE	133
Jak jsem se léčila ze závislosti	140
Když to zvládnou já, zvládnete to i vy	146

Osm

PONOŘTE SE DO KLIDU	149
Vědecké důkazy	150
Ano, máte čas na zklidnění	151
Klid nevyžaduje nečinnost	152
Klid neznamená, že nesmíte mluvit	154
Proč se to pokazí	155
Konečně nacházím klid	160

Devět

AUTENTICITA BY MĚLA BÝT BEZPODMÍNEČNÁ	165
Evoluce autenticity	167
Jak hra na srovnávání odrovná vaši autenticitu	173
Naše autentická osobnost nám do života přivede víc lidí a věcí, po kterých toužíme	176
Jak si udržet autenticitu	181

Deset

ODPOUŠTĚJTE	183
Reflexe, revize, restart	185
Vzdejte se všeho, čím nejste	189

Jedenáct

#STRACH	193
Naším úkolem je udělat první krok strachu navzdory	199
Jak překonat strach	201
Věřte si, že jste dost dobré	209
Odvážít se mít všechno je děsivé	210

Dvanáct

MĚJTE SE RÁDY	213
PODĚKOVÁNÍ	217
POZNÁMKY	223