

OBSAH



Úvod 11



1 Vytváření dostatečně silného „proč“ 17

Dilema 18

Zjistěte, po čem toužíte 19

Časové bloky 21

Mějte rádi koš 26

Omezte nepořádek 29

Štítkování 37



2 Jak překonat prokrastinaci 39

Žít v přítomnosti 40

Dar času 42

Zavažte se 45

Vytvořte si svaly ve schopnosti konat 46

Rozhodování 48



3 Jednat, či nejednat, toť otázka 55

- Co je špatného na seznamech povinností 56
- Nápad za 100 000 dolarů 57
- Časové kvadranty pro určování priorit 62
- Jak z povinnosti udělat nutnost 69
- Seznamy toho, co nedělat 71
- Pár úvah na závěr 71



4 Jak zvládat rušivé vlivy 75

- Zloději času 76
- Jak říct „ne“ milým způsobem 79
- Facebook, Twitter a další sociální média 83



5 Doma 87

- Nejdůležitější člověk na světě 88
- Přátelé 89
- Děti 94
- Jídlo a stolování 97
- Televize 100
- Čtení 102
- Dovolená 104
- Technika 106
- Úřadování a finance 109
- Domácí finance 112
- Zvláštní příležitosti 114
- Cvičení 115



6 Práce 117

- Oceňte svůj čas 118
- V čem jste skvělí 121
- Úchvatné předávání 125
- Porady 132
- E-mail 139
- Počítač 142
- Telefon 144



7 Pokročilé techniky 147

- Zařizovací, klíčové a pro mě 148
- Rychločtení 156
- Hlasové příkazy 160
- Celé je to o centimetrech 162



8 Dvacet pět nápadů navíc! 165



O Michaelovi 181



Děkuji 182



Další nápady 184