

OBSAH

| | |
|-------------------------------|----|
| Úvod | 11 |
| Jak používat tuto knihu | 14 |
| Povzbuzení do začátku... .. | 15 |

PRVNÍ ČÁST

| | |
|----------------------|----|
| Rituály | 17 |
|----------------------|----|

První kapitola

| | |
|--|----|
| Soustřeďte se pouze na jeden úkol | 21 |
|--|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Účelem není zvládat méně | 23 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| CVIČENÍ <i>Soustřeďte se pouze na jeden úkol</i> | 25 |
|---|----|

Druhá kapitola

| | |
|-------------------------|----|
| Odpojte se | 29 |
|-------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Význam odpojení | 30 |
|-----------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Rituál odpojení | 31 |
|-----------------------|----|

| | |
|--|----|
| CVIČENÍ <i>Odpojte se</i> | 35 |
|--|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Jak se vyrovnat s realitou | 37 |
|----------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Jak využít čas offline? | 38 |
|-------------------------------|----|

Třetí kapitola

| | |
|----------------------------------|----|
| Vyprazdňování mysli | 39 |
|----------------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Úklid v mozku | 40 |
|---------------------|----|

| | |
|---|----|
| Co budete potřebovat? | 41 |
| Kdy je nejvhodnější doba? | 41 |
| V čem je lepší ráno | 42 |
| V čem je lepší večer | 42 |
| CVIČENÍ <i>Vyprazdňování mysli</i> | 43 |

Čtvrtá kapitola

| | |
|---|----|
| Tři úkoly za den | 47 |
| Rozlučte se s dlouhými seznamy úkolů! | 48 |
| Proč tři? | 48 |
| „Ale já potřebuju zvládnout víc než tři věci za den...“ | 49 |
| CVIČENÍ <i>Tři úkoly za den</i> | 51 |

Pátá kapitola

| | |
|--|----|
| Vděčnost | 53 |
| CVIČENÍ <i>Vděčnost</i> | 55 |
| Shrnutí | 59 |
| Zaměřujte se pouze na jeden úkol (1–5 minut) | 59 |
| Odpojte se (15–30 minut) | 59 |
| Vyprazdňování mysli (5–10 minut) | 60 |
| Tři úkoly za den (1–2 minuty) | 60 |
| Vděčnost (5 minut) | 61 |

DRUHÁ ČÁST

| | |
|--------------------|----|
| Rytmy | 63 |
|--------------------|----|

Šestá kapitola

| | |
|---------------------------|----|
| Ranní rytmus | 67 |
|---------------------------|----|

| | |
|--|----|
| CVIČENÍ <i>Ranní rytmus</i> | 69 |
|--|----|

Sedmá kapitola

| | |
|-----------------------------|----|
| Večerní rytmus | 79 |
|-----------------------------|----|

| | |
|--|----|
| CVIČENÍ <i>Večerní rytmus</i> | 81 |
|--|----|

TŘETÍ ČÁST

| | |
|---------------------------|----|
| Zpětná vazba | 87 |
|---------------------------|----|

Osmá kapitola

| | |
|---------------------------------|----|
| Rituál nerovnováhy | 91 |
|---------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Poslední krok: vychýlení z rovnováhy | 91 |
|--|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Jak je to tedy s rovnováhou? | 92 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Jak přistupovat k nerovnováze | 95 |
|-------------------------------------|----|

Devátá kapitola

| | |
|------------------------|----|
| Uvědomění | 99 |
|------------------------|----|

Desátá kapitola

| | |
|-------------------------------|-----|
| Užívejte života! | 101 |
|-------------------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Zpětná vazba | 101 |
|--------------------|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| O autorce | 103 |
|------------------------|-----|