

OBSAH

ÚVOD

Paradox prokrastinace

7

KAPITOLA PRVNÍ

Strukturovaná prokrastinace

13

KAPITOLA DRUHÁ

Prokrastinace a perfekcionismus

20

KAPITOLA TŘETÍ

Seznamy úkolů

32

KAPITOLA ČTVRTÁ

Dostaňte se do rytmu

40

KAPITOLA PÁTÁ

Prokrastinátor a počítač

47

KAPITOLA ŠESTÁ
Volání po horizontální organizaci
56

KAPITOLA SEDMÁ
Spolupráce s nepřítelem?
64

KAPITOLA OSMÁ
Vedlejší výhody
70

KAPITOLA DEVÁTÁ
Musí být prokrastinátoři otravní?
78

KAPITOLA DESÁTÁ
Hluboké myšlenky na závěr
85

DODATEK
Jak se zlovyku zbavit – četba na vlastní nebezpečí
88

PODĚKOVÁNÍ
95