

OBSAH

O AUTOROVÍ	9
PODĚKOVÁNÍ	10
PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ	11
ÚVOD	15
Od prokrastinace k výkonu	16
Nový pohled na prokrastinaci	17
Jak neodkládat život	19
Očekávejte zázračné změny	22
1. PROČ PROKRASTINUJEME	25
VAROVNÉ SIGNÁLY PROKRASTINACE	25
POZITIVNÍ POHLED NA ČLOVĚKA	28
SÁM SOBĚ NEJVĚTŠÍM KRITIKEM	30
PROKRASTINOVAT SE VYPLÁCÍ	36
Prokrastinace může být vyjádřením zlosti	39
Prokrastinací se často bráníme strachu ze selhání	41
Prokrastinace nám často pomáhá vyhnout se strachu z úspěchu	44
2. JAK PROKRASTINUJEME	51
ZJISTĚTE, JAK TRÁVÍTE ČAS	51
PROKRASTINAČNÍ DENÍK	57
PRVNÍ VELKÝ KROK K ÚSPĚCHU: NAVOZENÍ POCITU BEZPEČÍ	63
PROKRASTINACE A ÚZKOST V PĚTI FÁZÍCH	66
3. JAK VÉST VNITŘNÍ DIALOG	71
KONTRAPRODUKTIVNÍ SDĚLENÍ	72
„MUSÍM“ – SPOUŠTĚČ STRESU	73
„MĚL BYCH“ – SPOUŠTĚČ DEPRESE	76

SÍLA VOLBY	78
OD ODPORU K ODHODLÁNÍ	80
UMĚT ŘÍCI NE	82
PĚT VNITŘNÍCH PŘESVĚDČENÍ, KTERÝMI SE PROKRASTINÁTOŘI	
LIŠÍ OD VÝKONNÝCH A ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ	84
1. Negativní myšlenka „Musím“	84
2. Negativní myšlenka „Musím to dokončit“	85
3. Negativní myšlenka „Ten projekt je tak velký a důležitý“	85
4. Negativní myšlenka „Musím být dokonalý“	86
5. Negativní myšlenka „Na zábavu nemám čas“	88
4. ZÁBAVA BEZ VÝČITEK, KVALITNĚ ODVEDENÁ PRÁCE	91
JAK DŮLEŽITÉ JE MÍTI VOLNO	93
POZITIVNÍ SEBEMOTIVACE	97
OD ZÁBAVY BEZ VÝČITEK KE KVALITNĚ ODVEDENÉ PRÁCI	103
5. KDYŽ SE NÁM NEDAŘÍ ZAČÍT	107
TROJICE NEJVĚTŠÍCH PŘEKÁŽEK	108
Nástroj č. 1: Krokové myšlení a zpětný kalendář	109
Nástroj č. 2: Práce s obavami	115
Nástroj č. 3: Opakovaný start	121
Každý začátek je dobrý začátek	128
6. ANTIROZVRH	129
I ÚSPĚŠNÍ LIDÉ POTŘEBUJÍ SYSTÉM	131
OBRÁCENÁ PSYCHOLOGIE	134
JAK POUŽÍVAT ANTIROZVRH	137
PŘIZPŮSOBTE SI SVŮJ ANTIROZVRH	150
7. ZAŽIJTE FLOW	155
VYUŽIJTE LÉPE SVÉ MOZKOVÉ KAPACITY	157
JE TO JEN VÁŠ PRVNÍ KONCEPT	159
NAUČTE SE SOUSTŘEDIT	160
FOCUSING	162

RELAXAČNÍ CVIČENÍ	166
ZAŘAĎTE FLOW DO SVÉHO PROGRAMU	168
8. UMEĚTE SI CESTU K ÚSPĚCHU	173
NACVIČTE SI ZDOLÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK	174
ODOLNOST A VYTRVALOST	176
Odolnost	176
Vytrvalost	180
NENECHTE SE ROZPTYLOVAT	182
MENTÁLNÍ NÁCVIK A MENTÁLNÍ PROGRAMOVÁNÍ	186
EFEKTIVNÍ STANOVOVÁNÍ CÍLŮ	188
Vyhněte se překážkám	190
9. PROKRASTINÁTOŘI V NAŠEM ŽIVOTĚ	195
PROKRASTINUJÍCÍ PODŘÍZENÍ	196
LOAJALITA, NEBO POSLUŠNOST	198
Vyžadování poslušnosti	198
Výzva ke spolupráci	199
DŮRAZ KLAĎTE NA ZAPOČETÍ PRÁCE, NIKOLI NA JEJÍ DOKONČENÍ	200
Důraz na dokončení úkolu	200
Dávejte jasné pokyny, čím začít	201
ROZDÁVAT KRITIKU, NEBO DOSTÁVAT VÝSLEDKY	203
Kritika	203
Pochvala	204
Výzva ke zlepšení	204
Jasně deklarujte priority	206
Buďte rozhodní	206
Buďte spravedliví a často odměňujte	207
Poskytujte konstruktivní zpětnou vazbu	207
ŽIVOT S PROKRASTINÁTOŘEM	208
SLOVO ZÁVĚREM	213
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	215