

Obsah

Úvod	11
Proč je kniha psaná pro ženy	14
Jak s knihou pracovat	16
Pracujte se svou energií	21
Spánek a odpočinek	29
Jak tedy dosáhnout kvalitního spánku	33
Meditace a odpočinek během dne	41
Jídlo jako palivo	45
Jak na to	49
Střevní mikrobiom	57
Pitný režim	58
Doplňky stravy	59
Pohyb	63
Jak na to	64
Pořádek šetří energii	70
Jak se soustředit	74
Práce v cyklech	84
Shrnutí kapitoly Pracujte se svou energií	91
Organizace pracovního a osobního života	95
Práce s prioritami	99
Plánování je návyk	109

Denní plánování	115
Týdenní plánování	125
Roční plánování	136
Plánování dlouhodobých úkolů	141
Správa e-mailové schránky	144
Projektové řízení a jeho principy	153
Procesy	155
Jak projektový nástroj vybrat	157
Jak projektový nástroj zavést do týmu a dlouhodobě používat	162
Týmová pravidla	164
Debrief a vyhodnocení projektu	169
Každá ušetřená vteřina se počítá	170
Jaké použít nástroje	172
Pravidla používání projektového nástroje	179
Jak mít zorganizované dokumenty	181
Jak efektivně komunikovat	184
Nástrojové workflow	187
Plánování v praxi	189
Co není v zápisu, neexistuje	192
Shrnutí kapitoly Organizace pracovního a osobního života	194
Co když se nedaří	199
Naučte se říkat NE	205
Vracíme se zpátky k prioritám	206
Komunikace je základ	207
Znejte svoje hranice	208
FOMO	209
Říkejte si o pomoc	211
Mějte čas pro sebe	218
Naučte se pracovat s chaotickými lidmi okolo vás	223
Sladování kariéry/práce & rodičovství	226
Střet s realitou	228

Práce s energií	229
Nouzové tlačítko	232
Nastavení režimu	233
Podpůrný klub	234
Každá minuta se počítá	236
Potřeby v pracovním prostředí	237
Shrnutí kapitoly Co když se nedaří	239
Závěr	241
Použitá a doporučená literatura	244