

Obsah

ÚVOD

Je načas promluvit si o čase 11

KAPITOLA 1

Když chcete ovládnout svůj čas... 15

Měřič intenzity úkolu 15

Časový nárazník 25

Úkolový zákusek 31

Rozcvička pro mozek 36

Řadicí páka 46

KAPITOLA 2

Když si chcete zorganizovat práci 55

Týdenní lepicí lístek 55

Seznam rozmanitostí 62

Časové kontejnery 66

Barevné kódování 75

Stanice pro věci 81

Zátah na věci 87

Denní zarážky 91

KAPITOLA 3

Když se chcete cítit motivovaní... 103

Hudební motivátor 103

Drtič zdí 111

Kompas záměrů 119

KAPITOLA 4

Když chcete dosahovat svých cílů... 125

Kráječ cílů 125

Sponzor cíle 131

Sledovač cílů 136

Plánovač odměn 142

KAPITOLA 5

Když chcete cítit klid a sebevědomí... 151

Sledovač rozhodnutí 151

Přepínač slov 155

Surf frustrace 159

Klidný střed 162

Deník dobrých věcí 164

Poděkování 167

Zdroje informací o duševním zdraví 169

Literatura 171