

Obsah

Jak získat čas	11
Nemám čas číst tuto knihu	17
Časové naladění	
(A) Dravci a holubice	33
(B) Individuální pojetí času	42
(C) Časová diskontinuita	56
(D) Spěchoholici	65
(E) Křivka pozornosti	77
(F) Mañana	87
Dobře strávený čas	
(G) Rozlišení radosti	99
(H) Hledání cesty	113
(I) Jak si stanovit cíle	123
(J) Plánování pro ty, kdo neradi plánují	133
Převzmete velení	
(K) Nadměrná angažovanost	149
(L) Zabitý čas	160
(M) Vyrušování	166
(N) Vytrvalí delikventi	175
(O) Jak říkat ne, a přitom být oblíbený	182
(P) Rychlé čtení	192
Lidská moc	
(Q) Kraťoučkové schůze	217
(R) Jak se zbavit zátěže	231
(S) Jak přimět zaneprázdněné osoby, aby si na nás udělaly čas	240
(T) Kultura otráveného času	249
Počátek času	260
Literatura	271
Rejstřík	276
Poděkování	283