

Spis treści

Wstęp	7
1. Praca zdalna wczoraj i dziś (wyzwania dzisiejszego świata)	11
2. Jak zorganizować swoją przestrzeń do pracy?	19
Zapanuj nad czynnikami zewnętrznymi	20
Zapanuj nad czynnikami wewnętrznymi	37
Jak podnieść swoją skuteczność?	47
Jak wyznaczać priorytety?	53
Jak nauczyć się planowania?	58
Jak zabrać się za realizację zadań?	72
Dlaczego warto pracować w blokach czasowych?	79
Jak wzmocnić swoją koncentrację?	86
Dlaczego multitasking nie działa?	93
3. Jak mieć więcej energii?	103
Jak nastawić swój naturalny zegar biologiczny?	104
Jak zadbać o higienę snu?	114
Dlaczego powinniśmy nauczyć się w końcu odpoczywać?	121
Jak dobrze zacząć i zakończyć dzień?	133
4. Jak lepiej rozumieć siebie i innych?	153
Jak skutecznie prosić o pomoc?	154
Jak nauczyć się patrzeć na świat z innej perspektywy?	166
Jak odnaleźć życiową równowagę?	180
Zakończenie	189