

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
1 Zastanów się, czego chcesz od życia	15
2 Czujny kierowca	17
3 Zamiast porannej kawy	19
4 Ułatw sobie medytowanie	21
5 Problematyczne poniedziałki	23
6 Każdy dzień zaczynaj z pełnym zapasem energii!	25
7 Skupiaj się nawet podczas najbardziej nieprzyjemnych zadań	27
8 Odświeżająca pięciominutowa przerwa	29
9 Diabeł tkwi w szczegółach	32
10 Czytanie nudnego tekstu	33
11 Zostań mołem książkowym	35
12 Blokada pisarska	36
13 Skup się na celu swoich treści	38
14 Kreatywna działalność artystyczna	40
15 Test lękowy	42
16 Nerwowy umysł, rozproszony umysł	45
17 Delektuj się każdym kęsem	47
18 Budowanie więzi w skupieniu	49
19 Gotowanie w skupieniu	51
20 Nie dopuść do popołudniowego spadku formy	53
21 Długa droga	55
22 Materiał do zapamiętania	57
23 Najlepszy czas w Twoim życiu	59

24	Ważna prezentacja	61
25	Pod presją	63
26	Jak przetrwać najnudniejsze zebranie	65
27	Czytanie z ekranu	67
28	Praca w skupieniu na komputerze	69
29	Delektuj się czasem wolnym	71
30	Pora na porządki	73
31	Otoczenie, które rozprasza uwagę	76
32	Czy słyszysz to, co ja?	78
33	Silny niepokój	80
34	Wyjście z dołka	82
35	Lekarstwo na poczucie przytłoczenia	84
36	Sen dla lepszej koncentracji	86
37	Walka z wypaleniem	88
38	Skupienie uwagi w nieznanym otoczeniu	90
39	Komunikuj się w skupieniu	92
40	Utrzymywanie skupienia	94
41	Gonitwa myśli	95
42	Bólu, bólu, przemiń	97
43	Trenuj z głową!	99
44	To skomplikowane	101
45	Budowanie koncentracji	103
46	Od senności do skupienia	106
47	Mózg na łonie natury	108
48	Skup się w tej chwili	110
49	Zwiększenie poziomu energii	112
50	Strach przed tym, że coś Cię omija	114
51	Przywiązywanie wagi do szczegółów	116
52	Wygranie z wyczerpaniem umysłowym	118
53	Chodzenie po ścianach	120

54	Skupienie się do wewnątrz	123
55	Słyszałeś to?	125
56	Kreatywne skupienie	127
57	Skup się na pozytywach	129
58	Lepsze skupienie wzroku	131
59	Jednozadaniowość	132
60	Uspokój się i skup się z powrotem	134
61	Dzień pełen emocji	137
62	Porozciągaj swój „mięsień skupienia”	139
63	Zapanuj nad swoją impulsywnością	141
64	Idealna organizacja	143
65	Zawsze w ruchu	145
66	Same początki i żadnego końca	147
67	Postępuj zgodnie z instrukcjami	149
68	Gdzie ja to położyłem?	151
69	Koniec ze spóźnialstwem	153
70	Cyfra osiem	155
71	Naucz się czegoś nowego	157
72	Przyływ dopaminy	159
73	Jak się czujesz?	161
74	Nadmierne pobudzenie	163
75	Natrętne negatywne myśli	165
	ŹRÓDŁA	169
	LITERATURA	171
	O AUTORCE	174