

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Rozdział 1. Zarządzanie zadaniami, nie czasem	13
Planuj w piątki	17
Jak zrobić listę zadań	19
Zmień podejście do spotkań	24
Skoncentruj się na rezultatach	28
Zastanów się, co jest pilne	30
Rozdział 2. Złapanie właściwego rytmu	33
Dobry początek	35
Dopasuj najistotniejsze zadania do swoich najwydajniejszych godzin	37
Walcz z rozpraszaczami	39
Rób przerwy	44
Zostaw sobie jeden pusty dzień (lub kilka godzin codziennie)	47
Dobre zakończenie	49
Dzienny rytm a dzieci	50
Zorganizuj sobie życie	53
Rozdział 3. Budowanie zespołu	55
Odtwórz spotkania przy dystrybutorze wody	58
Szukaj nowych relacji	61
Spotykaj się	63
Powiększaj swój zespół	65
Zbuduj swój domowy zespół	67

Rozdział 4. Myślenie na wielką skalę	71
Stwórz listę stu marzeń	71
Zaprojektuj realistyczny idealny tydzień	73
Stań się ideowym przywódcą	74
Zbieraj informacje zwrotne	78
Próbuj nowych rzeczy	79
Zgadź się na wielkie rzeczy	81
Zachowaj gotowość na zmianę	82
Rozdział 5. Optymalizacja dobrego samopoczucia	85
Usiądź wygodnie	87
Kup dobre długopisy	89
Kup taśmy do ćwiczeń	90
Dobrze się odżywiaj	92
Przeżywaj małe przygody	92
Ciesz się połączeniem życia zawodowego z prywatnym	94
O autorce	96