

Spis treści

Podziękowania 7

WSTĘP Czas porozmawiać o czasie 9

ROZDZIAŁ 1 Gdy chcesz zarządzać swoim czasem... 14

Miernik intensywności zadań 14

Bufor czasowy 26

Zadanie na deser 34

Rozgrzewka dla mózgu 40

Dźwignia zmiany biegów 53

ROZDZIAŁ 2 Gdy chcesz się zorganizować... 65

Tygodniowa karteczka samoprzylepna 65

Lista z różnościami 75

Pojemniki czasowe 80

Kodowanie kolorami 92

Baza rzeczy 100

Polowanie na rzeczy 107

Poranne i wieczorne rytuały 112

ROZDZIAŁ 3 Gdy chcesz poczuć motywację... 128

Muzyczny motywator 128

Murokruszarka 139

Kompas intencjonalny 148

ROZDZIAŁ 4 Gdy chcesz osiągnąć swoje cele... 156

Krajalnica celów 156

Patron celu 164

Notatnik do śledzenia celów 170

Planer z nagrodami 178

ROZDZIAŁ 5 Gdy chcesz czuć spokój i pewność siebie... 189

Rejestrator decyzji 189

Wybieracz słów 195

Deska surfustringowa 201

Centrum spokoju 206

Dziennik do zapisywania dobrych rzeczy 209

Bibliografia 213

O Autorce 216