

Spis treści

Wprowadzenie 5

Część I Śmierć brakowi elastyczności, niech żyje wolność! 14

1. Płynne życie, sztywne cele 16

2. Potęga wolności 24

Część II Elastyczność i giętkość 32

3. Elastyczność to siła 34

4. Nowy wymiar elastyczności 41

Część III Motywacja uaktywnia się przez wybór 54

5. Przełom w motywacji 56

6. Kotwiczenie celu dla wielopoziomowych korzyści 66

Część IV Mądrzejsza strategia, lepsze wyniki 82

7. Projekt strategii i systemu 84

8. Konsekwencje wyboru 103

Część V Elastyczne nawyki: pełne wdrożenie 120

9. Elastyczne nawyki w siedmiu prostych krokach 122

10. Zaawansowane strategie i taktyki 165

11. Jak codziennie odnosić sukcesy z elastycznymi nawykami 179

12. Wnioski 205

Elastyczne nawyki — przewodnik po produktach 217

Kalendarz śledzenia elastycznych nawyków 219

Plakat Elastyczne nawyki 2.0 231

Plakat nawyku interaktywnego (edycja limitowana) 245

Gwiazda nawyku 253

Podziękowania 259

Inne książki Stephena Guise'a 260

Przypisy 261