

SPIS TREŚCI

Jak posługiwać się tą książką	8
Wprowadzenie: Poznaj Zofię	9
1. Nakryj do stołu	"
2. Planuj każdy dzień z wyprzedzeniem	17
3. Stosuj jak najczęściej zasadę 80/20	23
4. Zastanów się nad konsekwencjami	27
5. Zwlekane kontrolowane	31
6. Nieustannie stosuj metodę A B C D E	37
7. Koncentruj się na zagadnieniach kluczowych	41
8. Zasada trzech zadań	45
9. Dobrze się przygotuj, zanim rozpoczniesz	49
10. Krok po kroku, czyli od beczki do beczki	51
11. Podwyższaj swoje kwalifikacje	53
12. Rozpoznaj swoje główne ograniczenia	57
13. Zmobilizuj się	63
14. Zmuś się do działania	69
15. Technika może być najgorszym wrogiem	73
16. Technika może być wspaniałym służącym	79
17. Koncentracja uwagi	83
18. Plasterki salami i ser szwajcarski	87
19. Strategia wydzielania czasu	91
20. Stan wyższej konieczności	95
21. Każde zadanie traktuj indywidualnie	99
Na zakończenie: Plan działania	101