

Spis treści

Wstęp 13

Przez większość czasu trzymamy się wartości domyślnych 16

Poznaj dwóch gości, którzy mają hopla na punkcie czasu 21

Przedakcja, część I: iPhone, który nie odwraca uwagi 22

Przedakcja, część II: nasze dziwaczne poszukiwania metody pozwalającej znaleźć czas 27

Cztery wnioski płynące ze sprintów, które mieliśmy okazję organizować 28

Jak działa system znajdowania czasu 33

Znajdowanie czasu składa się z zaledwie czterech kroków powtarzanych każdego dnia 33

Najważniejszy punkt: zacznij każdy dzień, wybierając kwestię, na której się skupisz 34

Laser: pokonaj czynniki rozpraszające, by znaleźć czas na najważniejszy punkt dnia 36

Energia: wykorzystaj ciało, by zatroszczyć się o prawidłowe funkcjonowanie umysłu 36

Refleksja: dopasowuj i udoskonalaj swój system 37

Metoda postępowania związana z systemem znajdowania czasu: wybierz, przetestuj, powtórz 38

Perfekcja nie jest konieczna 39

"Codzienne" nastawienie 40

NAJWAŻNIEJSZY PUNKT 43

Stracone miesiące 46

Co będzie najważniejszym punktem Twojego dnia? 50

Trzy metody wyboru Twojego najważniejszego punktu 51

Ufaj swojemu instynktowi, jeśli chodzi o wybór najlepszej czynności stanowiącej najważniejszy punkt dnia 55

STRATEGIE ZWIĄZANE Z NAJWAŻNIEJSZYM PUNKTEM

Wybierz swój najważniejszy punkt 59

1. Zapisz to sobie 61
2. Dzień świstaka (czyli "wróć do dnia wczorajszego") 62
3. Stwórz ranking swojego życia 63
4. Grupuj drobne rzeczy 66
5. Lista rzeczy, które można byłoby zrobić 69
6. Lista z podziałem na palniki 70
7. Zorganizuj indywidualny sprint 73

Znajdź czas na swój najważniejszy punkt 77

8. Umieść swój najważniejszy punkt w terminarzu 79
9. Blokuj czas w swoim terminarzu 81
10. Zrównaj z ziemią swój terminarz 83
11. Olej to do momentu, w którym będziesz mógł się z tym uporać 84
12. Po prostu powiedz "nie" 85
13. Zaprojektuj swój dzień 87
14. Zostań skowronkiem 91
15. Wieczór to czas na najważniejsze sprawy 94
16. Gdy masz dosyć, zakończ pracę 96

LASER 99

Romans z pocztą elektroniczną 103

Działania zmierzające do przeprojektowania YouTube'a 104

Dlaczego basenom infinity tak trudno się oprzeć? 106

Nie czekaj, aż technologia odda Ci Twój czas 110

Twórz przeszkody dla czynników odwracających uwagę 112

STRATEGIE ZWIĄZANE Z LASEREM

Zacznij rządzić swoim telefonem 115

17. Wypróbuj telefon, który Cię nie rozprasza 117

18. Wyloguj się 122

19. Pozbądź się powiadomień 123

20. Wyczyść swój ekran startowy 125

21. Noś zegarek 126

22. Pozbądź się urządzeń 127

Trzymaj się z dala od basenów infinity 129

23. Zrezygnuj z porannego sprawdzania, co słychać w internecie 131

24. Zablokuj kryptonit odwracający Twoją uwagę 132

25. Ignoruj aktualności 134

26. Odlóż swoje zabawki 136

27. Lataj bez wi-fi 138

28. Podłącz internet do regulatora czasowego 139

29. Zrezygnuj z dostępu do internetu 142

30. Zamień pozorne zwycięstwa na te prawdziwe 143

31. Przekształć w narzędzia to, co odwraca Twoją uwagę 143

32. Wystrzegaj się kraterów czasowych 146

33. Kibicuj swojemu ulubionemu zespołowi sportowemu tylko wtedy, gdy mu się dobrze powodzi 147

Okiełznaj swoją skrzynkę odbiorczą 151

34. Zajmuj się pocztą elektroniczną pod koniec dnia 154

35. Uwzględnij w terminarzu czas przeznaczony na zajmowanie się e-mailami 155

36. Raz w tygodniu opróżniaj skrzynkę odbiorczą 155

37. Zachowuj się tak, jak gdyby wiadomości były listami 156

38. Nie spiesz się z odpowiadaniem 156

39. Ukształtuj na nowo oczekiwania 158

40. Skonfiguruj pocztę elektroniczną tak, by służyła wyłącznie do wysyłania wiadomości 160

41. Zaplanuj wakacje bez dostępu do sieci 161

42. Zablokuj sobie dostęp 162

Uczyń z telewizji "okazjonalną przyjemność" 165

43. Nie oglądaj serwisów informacyjnych 168

44. Umieść telewizor w kącie pomieszczenia 168

45. Zrezygnuj z telewizora na rzecz projektora 169

46. Stosuj filozofię "à la carte", a nie "jesz, ile chcesz" 170

47. Jeżeli coś kochasz, puść to wolno 171

Osiągnij stan przepływu 173

48. Zamknij drzwi 175

49. Wymyśl sobie nieprzekraczalny termin 175

50. Wysadź w powietrze swój najważniejszy punkt dnia 177

51. Sięgnij po ścieżkę dźwiękową związaną z trybem lasera 178

52. Nastaw urządzenie pokazujące upływ czasu 179

53. Wystrzegaj się uroku wymyślnych narzędzi 180

54. Zaczynaj na papierze 182

Zachowaj pełne skupienie 185

55. Stwórz listę "przypadkowych pytań" 187

56. Przyjrzyj się jednemu oddechowi 187

57. Pozwól sobie na znudzenie 188

58. Zaakceptuj to, że nie potrafisz ruszyć z miejsca 188

59. Zrób sobie dzień wolnego 189

60. Daj z siebie wszystko 189

ENERGIA 193

Nie składasz się wyłącznie z mózgu 195

Budzisz się przy akompaniamencie ryku tygrysa szablozębnego 198

Współczesny styl życia jest dziełem przypadku 201

Gromadź energię, zachowując się jak jaskiniowiec 203

STRATEGIE ZWIĄZANE Z ENERGIA

Zapewnij sobie ruch 207

- 61. Ćwicz każdego dnia (ale nie zgrywaj bohatera) 209
- 62. Pozdzieraj sobie zelówki 213
- 63. Zapewnij sobie trochę niewygody 215
- 64. Wciśnij w plan dnia niezwykle krótki trening 217

Spożywaj prawdziwe jedzenie 221

- 65. Jedz niczym łowca-zbieracz 223
- 66. Zamień swój talerz w Central Park 224
- 67. Zaakceptuj poczucie głodu 225
- 68. Korzystaj z przekąsek tak, jak małe dzieci 227
- 69. Jedz ciemną czekoladę 228

Używaj kofeiny w optymalny sposób 231

- 70. Obudź się, zanim sięgniesz po kofeinę 236
- 71. Skorzystaj z kofeiny, nim zaliczysz zjazd 236
- 72. Utnij sobie kofeinową drzemkę 237
- 73. Utrzymaj poziom energii, korzystając z zielonej herbaty 238
- 74. Użyj trybu turbo, by zająć się swoim najważniejszym punktem dnia 239
- 75. Dowiedz się, kiedy przypada Twój ostatni dzwonek 239
- 76. Odetnij cukier 240

Odetnij się od świata 241

- 77. Stań się leśnym człowiekiem 243
- 78. Użyj jakiegoś wybiegu, by pomedytować 244
- 79. Zostaw słuchawki w domu 249
- 80. Rób sobie prawdziwe przerwy 250

Nadaj pewnym sprawom osobisty charakter 253

- 81. Spędzaj czas ze swoim plemieniem 255

82. Jadaj z dala od ekranów 257

Śpij jak w jaskini 259

83. Niech najważniejszym elementem wyposażenia Twojej sypialni będzie łóżko 261

84. Upozoruj zachód słońca 262

85. Utnij sobie drzemkę 264

86. Nie serwuj sobie jet lagu 265

87. Gdy trzeba użyć masek z tlenem, najpierw załóż swoją 267

Refleksja 269

Zmieniaj swoje dni na lepsze przy użyciu metody naukowej 271

Rób notatki, by śledzić swoje wyniki (i wykazywać się szczerością) 273

Drobne zmiany przekładają się na duże efekty 276

Zacznij realizować dziś plany na "kiedyś" 279

Skrócona instrukcja pozwalająca zacząć znajdować czas 286

Przykładowe plany dnia 287

Dodatkowe lektury dla osób mających hopla na punkcie czasu 293

Podziękowania 297

Informacje na temat ilustracji 302

Czytelnicy testowi książki Zarządzaj swoim czasem 303