

Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie: Zjedz tę żabę	15
1. Nakryj do stołu	23
2. Planuj każdy dzień z wyprzedzeniem.....	29
3. Stosuj jak najczęściej zasadę 80/20.....	35
4. Zastanów się nad konsekwencjami	39
5. Zwlekanie kontrolowane	47
6. Nieustannie stosuj metodę ABCDE	51
7. Koncentruj się na zagadnieniach kluczowych	55
8. Zasada trzech zadań	61
9. Dobrze się przygotuj, zanim rozpocznieś	69
10. Krok po kroku, czyli od beczki do beczki	73
11. Podwyższaj swoje kwalifikacje	77
12. Rozpoznaj swoje główne ograniczenia	81
13. Zmobilizuj się	87
14. Zmuś się do działania	91
15. Technika może być najgorszym wrogiem.....	95
16. Technika może być wspaniałym służącym	101

17. Koncentracja uwagi	107
18. Plasterki salami i ser szwajcarski	111
19. Strategia wydzielania czasu	115
20. Stan wyższej konieczności	119
21. Każde zadanie traktuj indywidualnie	123
 Podsumowanie: Plan działania	 127