

SPIS TREŚCI

SKUPIENIE

PRACA I ŻYCIE	6
1 NIE POTRZEBUJESZ WIĘCEJ CZASU	20
2 WZÓR NA SZCZĘŚCIE I WZÓR NA WARTOŚĆ	48
3 WYBORY, NAGRODY I UŚMIECH PRZYSZŁEGO JA.....	58
4 TU I TERAZ Oraz (nie)jeden błąd poznawczy, który powstrzymuje Cię przed ciężką pracą	70
5 ILUZJA PLANOWANIA I NIEPOPRAWNY OPTYMIZM	88
6 CZAS, UWAGA I ŻYCIE KAŻDEGO DNIA	110
7 ŚWIADOMY WYBÓR – GŁĘBSZA PRACA I SKUPIONA UWAGA	118
8 CZY COŚ CIĘ ROZPRASZA, CZY TY SIĘ ROZPRASZASZ?	132
9 CISZEJ! TU SIĘ PRACUJE Czyli, jak kontekst warunkuje pracę w skupieniu	148

10	ŁAZIK NA MARSIE I (NIE)PODZIELNA UWAGA O tym, dlaczego monotasking jest lepszy niż multitasking i jak wypełniać pole uwagi	194
11	JESTEM KIM? O tym, jak nasze przekonania wpływają na nawyki, a dyscyplina może nas stwarzać	226
12	KĄPIEL W GÓRSKIM POTOKU I DOPAMINOWY HAJ Czyli o tym, jak wygląda neurobiologia skupienia i dlaczego warto się wyspać.....	240
13	TYCINAWYKI I MAKROEFEKTY Czyli jak w praktyce zastosować wiedzę o nawykach pracy głębokiej i nauczyć się uczyć?	268
14	GŁĘBOKA PRACA NAD PRACĄ GŁĘBOKĄ Czyli, jak krok po kroku wdrażać zasady i tworzyć podstawy głębszego życia	314
	BIBLIOGRAFIA	344