

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	<b>8</b>
---------------------	----------

## **ROZDZIAŁ 1.**

<b>ZROZUM SWOJE ODKŁADANIE NA PÓŹNIEJ</b>	<b>14</b>
---	-----------

Odkładanie w całej swojej okazałości .....	16
--	----

Odkładanie na później kontra prokrastynacja .....	18
---	----

Twoje geny nie są winne! .....	20
--------------------------------	----

Oto jak twoje myśli i emocje cię hamują .....	22
---	----

A to dzieje się w mózgu .....	24
-------------------------------	----

Opowieść o muchach w słoiku .....	26
-----------------------------------	----

Małe kroki prowadzą do sukcesu .....	28
--------------------------------------	----

Bądź realistą! .....	30
----------------------	----

## **ROZDZIAŁ 2.**

<b>UZYSKAJ OGÓLNY ZARYS</b>	<b>32</b>
-----------------------------	-----------

Jak okiełznać chaos w głowie .....	34
------------------------------------	----

Krok 1: uzyskaj ogólny zarys sytuacji .....	36
---	----

Zestawienie twoich spotkań .....	38
----------------------------------	----

Przegląd twoich projektów i planów .....	40
--	----

Przegląd twoich zadań .....	42
-----------------------------	----

Krok 2: ustal priorytety .....	44
--------------------------------	----

Ustalanie priorytetów za pomocą macierzy Eisenhowera ..	46
---	----

Ustalanie priorytetów za pomocą właściwych pytań .....	48
--	----

Krok 3: decyzja .....	50
-----------------------	----

Jak podjąć konkretną decyzję? .....	52
-------------------------------------	----

### **ROZDZIAŁ 3.**

<b>ŁATWE WYZNACZANIE CELÓW</b>	<b>54</b>
Czym właściwie są cele? .....	56
Osiągnięcie celów za pomocą metody SMART .....	58
Zestaw narzędzi do formułowania celów .....	60
Dlaczego cele często gubią się w codziennym życiu .....	62

### **ROZDZIAŁ 4.**

<b>PLANOWANIE I ZARZĄDZANIE CZASEM</b>	<b>64</b>
Wyjdź z paraliżu decyzyjnego! .....	66
Narzędzie: 7-punktowe planowanie .....	67
Planowanie dnia w trzech wariantach .....	70
Opcja 1: klasyczna lista rzeczy do zrobienia (tzw. Listy to-do) .....	72
Opcja 2: plan dzienny .....	74
Opcja 3: bloki czasowe .....	76
10 + 1 Szybkich wskazówek dotyczących codziennego planowania .....	78

### **ROZDZIAŁ 5.**

<b>REALIZACJA</b>	<b>80</b>
Odkładanie na później jako regulacja emocji .....	82
Druga strona medalu – strefa cienia .....	83
Pięć kroków do lepszej samoregulacji .....	84
Rozwijanie strategii rozwiązań – inspiracja .....	93

## **ROZDZIAŁ 6.**

### **REZERWY ENERGII I WEWNĘTRZNA BATERIA 98**

Dlaczego stres blokuje nasze działania .....	100
Jak stres wpływa na twoją wewnętrzną baterię .....	101
Pożeracze energii w codziennym życiu .....	102
Energetyzatory w codziennym życiu .....	104
Aktywne przerwy są ważne .....	106
„Nie mam na to czasu” – czy rzeczywiście tak jest? .....	108

## **ROZDZIAŁ 7.**

### **MNIEJ ROZPROSZENIA, WIĘCEJ SKUPIENIA 110**

Telefon komórkowy jako zabójca skupienia! .....	112
Koniec rozpraszających myśli .....	115
W jaki sposób techniki zarządzania czasem mogą pomóc w utrzymaniu koncentracji .....	117
Narzędzie 1: prawo Parkinsona .....	118
Narzędzie 2: technika Pomodoro .....	120
Narzędzie 3: zasada Pareto .....	122

### **KONIEC Z ODKŁADANIEM NA PÓŹNIEJ! 126**

Życzę ci... .....	128
-------------------	-----

O Autorce .....	131
-----------------	-----