

Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie: Zjedz tę żabę	15
CZĘŚĆ 1. Trzy filary sukcesu	23
1. Poczucie własnej wartości	25
2. Osobista odpowiedzialność	33
3. Cele	39
CZĘŚĆ 2. Jak organizować własny czas	45
4. Nakryj do stołu	47
5. Planuj każdy dzień z wyprzedzeniem	53
6. Ucz się, wykorzystując długie i krótkie przedziały czasowe	59
7. Stosuj ciągle zasadę 80/20	65
8. Plasterki salami i ser szwajcarski	71
CZĘŚĆ 3. Uczysz się czegoś, co cię nie interesuje, a mimo to dobrze sobie radzisz	75
9. Zastanów się nad konsekwencjami	77
10. Krok po kroku, czyli od beczki do beczki	85
11. Zmuś się do działania	89
12. Każde zadanie traktuj indywidualnie	93

CZĘŚĆ 4. Presja osiągania sukcesów	97
13. Stan wyższej konieczności	99
14. Zmobilizuj się	105
15. Naucz się, jak się uczyć	109
16. Rozpoznaj swoje główne ograniczenia	115
17. Koncentruj się na zagadnieniach kluczowych	123
 CZĘŚĆ 5. Proaktywne radzenie sobie ze stresem i jego przyczynami	129
18. Dobrze się przygotuj, zanim zaczniesz	131
19. Koncentracja uwagi	135
20. Technika może być okropnym władcą	143
21. Technika może być wspaniałym służącym	149
22. Stosuj zwleknięcie kontrolowane	157
 Podsumowanie	161
Pomoce edukacyjne	165
 Internetowe programy szkoleniowe Briana Trący: Klucz do pełnego sukcesu w każdej dziedzinie twojego życia	169