

## Spis treści

Wstęp 7

1. Praca zdalna wczoraj i dziś (wyzwania dzisiejszego świata) 11

2. Jak zorganizować swoją przestrzeń do pracy? 19

Zapanuj nad czynnikami zewnętrznymi 20

Zapanuj nad czynnikami wewnętrznymi 37

Jak podnieść swoją skuteczność? 47

Jak wyznaczać priorytety? 53

Jak nauczyć się planowania? 58

Jak zabrać się za realizację zadań? 72

Dlaczego warto pracować w blokach czasowych? 79

Jak wzmocnić swoją koncentrację? 86

Dlaczego multitasking nie działa? 93

3. Jak mieć więcej energii? 103

Jak nastawić swój naturalny zegar biologiczny? 104

Jak zadbać o higienę snu? 114

Dlaczego powinniśmy nauczyć się w końcu odpoczywać? 121

Jak dobrze zacząć i zakończyć dzień? 133

4. Jak lepiej rozumieć siebie i innych? 153

Jak skutecznie prosić o pomoc? 154

Jak nauczyć się patrzeć na świat z innej perspektywy? 166

Jak odnaleźć życiową równowagę? 180

Zakończenie 189