

Po co i dla kogo ta książka? 6

Część 1

PRODUKTYWNOŚĆ – efektywne decyzje i wykorzystanie czasu 23

Rozdział 1. Prawa i zasady produktywności 26

Rozdział 2. Elastyczne planowanie 50

Rozdział 3. Zarządzanie informacjami i zadaniami 65

Część 2

EUSTRES – efektywne zarządzanie emocjami i stresem 95

Rozdział 1. Mechanizm reakcji stresowej 99

Rozdział 2. Twój profil reakcji stresowej 113

Rozdział 3. Techniki redukcji poziomu stresu 125

Rozdział 4. Zarządzanie emocjami i stresem 140

Część 3

SYNERGIA – efektywne zarządzanie relacjami i współpraca 161

Rozdział 1. Relacje asertywne 163

Rozdział 2. Empatia i wpływ 171

Rozdział 3. Synergia współpracy 186

Rozdział 4. Delegowanie zadań 191

Część 4

DOBROSTAN – efektywne zarządzanie energią, zdrowiem i finansami .. 197

Rozdział 1. Zarządzanie swoją energią 199

Rozdział 2. Zarządzanie swoim zdrowiem, aktywność fizyczna i odżywianie 210

Rozdział 3. Zarządzanie finansami osobistymi 231

60 praktyk systemu efektywności osobistej 4 x 4 241