

OBSAH

Jste chronický „odkladač“?	5
Návyk prokrastinace (aneb „Jak nedotahovat věci do konce“)	9
7 způsobů, jak omlouvat prokrastinaci	12
APN 1: Při rozhodování používejte pravidlo 80/20	18
APN 2: Každou činnost posuzujte podle tzv. SMART cílů	24
APN 3: Zaznamenávejte si své nápady	31
APN 4: Vytvořte si systém se 43 složkami	35
APN 5: Udělejte si pořadník činností	38
APN 6: Na všechno mějte připravený kontrolní seznam	43
APN 7: Slučte navzájem podobné rutinní úkoly	47
APN 8: Jednorázové úkoly a projekty	51
APN 9: Naplánujte si týdenní hodnocení	54
APN 10: Udělejte si měsíční zhodnocení	59
APN 11: Řekněte „ne“ nepodstatným aktivitám	63
APN 12: Mapujte svůj pokrok a úspěchy	66
APN 13: Začněte po ránu s MIT	70
APN 14: Určujte priority metodou ABCDE	73
APN 15: Vycvičte si smysl pro naléhavost.	76
APN 16: Buďte otevřeně zodpovědní	80
APN 17: Začněte od nejmenších cílů	83
APN 18: Odměňte se	86

APN 19: Osvojte si dovednosti potřebné pro určitý projekt	89
APN 20: Vytvořte si rezervní motivaci	96
APN 21: Využívejte vizualizačních technik	99
APN 22: Buďte trpěliví	101
APN 23: Dokážu to za třicet dní	103
Závěr (aneb „Jak začít už dnes“)	105
Prohlášení	109
Další knihy S. J. Scotta	110