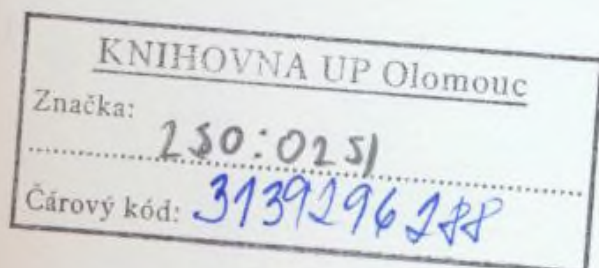


Obsah

Část I: Zázračné ráno

Úvod	10
Zázrak v 5.00	12
Pozoruhodné výhody Zázračného rána	13
Najděte si vlastní čas vstávání	14
Jste připraveni ovládnout svůj den před snídaní?	15
Čtyři sliby	17
Jak číst tuto knihu	18
Stručná poznámka týkající se nových nápadů a čtenářských očekávání	18
Shrnutí: Ovládnutí dne ještě před snídaní	20
Akční plán kapitoly 1	21
Hledání velikosti	22
Pohodlí: Překážka na cestě k velikosti	23
10 zásadních výhod časného vstávání	27
Shrnutí: Proč je časně vstávání tak úžasné	35
Akční plán kapitoly 2	36
Nadšený skok z postele	37
Sedm kroků, které umožňují konečně se stát ranním člověkem	37
Rychlá a drsná metoda	44
Často kladené otázky	44
Jsem vzhůru, co mám dělat teď?	48
Shrnutí: Jak se z noční sovy změnit v ranního skřivánka	49
Akční plán kapitoly 3	50



Položení základů	52
Cestovní mapa vašeho úspěchu	52
Nejvyšší a ideální já	54
Sedm kroků k výjimečné produktivitě	55
Krok 1: Definujte největší cíle svého života	59
Shrnutí: Ranní plán a nejvyšší cíle	62
Akční plán kapitoly 4	63
Zapomeňte na stanovení ročních cílů	65
Proč dlouhodobé plánování nefunguje	66
Na čem právě nyní nejvíce záleží	68
Krok 2: Čtvrtletní systém	69
Shrnutí: Váš čtvrtletní systém	80
Akční plán kapitoly 5	80
Silné celoživotní návyky	82
Návyky a čtvrtletní systém	83
Krok 3: Základní a doplňkové návyky	84
Propojení celkového schématu s každodenními činnostmi	90
Shrnutí: Základní a doplňkové návyky	91
Akční plán kapitoly 6	92
Navrhněte si své ideální rutiny	96
Krok 4: Vaše ideální rutiny	97
Čtyři typy ranních rutin	103
Navrhněte svou ideální ranní rutinu	105
Shrnutí: Navrhněte si svou ideální ranní rutinu	111
Akční plán kapitoly 7	112
Závratná produktivita	114
Krok 5: Strategie produktivity	115
Kombinace všech metod	127

Shrnutí: Strategie produktivity	129
Akční plán kapitoly 8	130
Sledování zásadních pokroků	133
Krok 6: Sledování zásadních pokroků	134
Denní přehled	135
Týdenní přehled	137
Měsíční přehled	141
Čtvrtletní přehled	143
Roční přehled	145
Shrnutí: Sledování zásadních pokroků	148
Akční plán kapitoly 9	148
Ranní profesionál	151
Krok 7: Pokročilé strategie	152
Shrnutí: Pokročilé strategie	161
Akční plán kapitoly 10	161
Část III: Akční plán Zázračného rána	
Akční plán zázračného rána	164
Třicetidenní plán pro kompletní praxi	165
Celkové shrnutí: Zázračné ráno ve třech krocích	173
Shrnutí: Třicetidenní akční plán	174
Akční plán kapitoly 11	174
Čas na odvážné rozhodnutí	176
Ranní nástroje	178
Seznam ambiciózních akcí	180
<i>Literatura</i>	182
<i>Poděkování</i>	186
<i>O autorovi</i>	189