

OBSAH

Předmluva	7
O autorovi	9
Úvod	11

ČÁST 1

Jak se zaměřit na správné cíle	15
--------------------------------	----

KAPITOLA 1

Jak se zaměřit na klíčových dvacet procent	17
--	----

KAPITOLA 2

Jak se zaměřit na nejdůležitější cíle	27
---------------------------------------	----

ČÁST 2

Strategie pro dosažení lepší koncentrace	43
--	----

KAPITOLA 3

Jak lépe hospodařit s časem	45
-----------------------------	----

KAPITOLA 4

Jak si poradit s překážkami, které vám brání v koncentraci	59
--	----

KAPITOLA 5

Jak se koncentrovat na věci, které fungují	71
--	----



KAPITOLA 6

Jak (jednou provždy) skoncovat s prokrastinací 81

ČÁST 3

Jak dosáhnout lepší koncentrace 91

KAPITOLA 7

Jak využít strategii alter ega 93

KAPITOLA 8

Jak jednat s druhými 101

KAPITOLA 9

Jak dosáhnout skvělých výsledků díky umění mluvit 109

KAPITOLA 10

Jak se snáze soustředit na důležité informace 125

KAPITOLA 11

Jak pokořit horu papírů 133

KAPITOLA 12

Jak zkrotit e-mailovou příšeru 145

KAPITOLA 13

Jak zvládnout porady a navazování kontaktů 153

ČÁST 4

Spojte všechno dohromady 163

KAPITOLA 14

Jak zvládat více projektů naráz a nezešít z termínů 165

KAPITOLA 15

Jak si udržet nově nabytou schopnost koncentrace 179

KAPITOLA 16

Příběhy úspěšných 187

KAPITOLA 17

Jak spojit vše dohromady a dosáhnout vysněných cílů 197