

Obsah

Předmluva	7
Úvod	12
Část první	
Tři pilíře úspěchu	19
1 Sebeúcta	20
2 Osobní zodpovědnost	27
3 Cíle	33
Část druhá	
Naučte se organizovat svůj čas	40
4 Udělejte si pořádek na stole	41
5 Naplánujte si každý den předem	48
6 Studujte strategicky – využívejte delší a kratší časové úseky	54
7 Aplikujte na vše pravidlo 80/20	59
8 Rozkrájejte úkol na malé kousky	65
Část třetí	
Jak studovat něco, co vás nebaví, a přesto mít dobré výsledky	69
9 Zvažte důsledky	70
10 Postupujte od značky ke značce	78
11 Motivujte se k činu	82
12 Vypořádejte se s každým úkolem	86

Část čtvrtá

Tlak na výkon	90
13 Vypěstujte si smysl pro naléhavost	91
14 Vyvíjejte na sebe tlak	96
15 Naučte se učit	100
16 Identifikujte svá nejslabší místa	105
17 Soustřeďte se na klíčové oblasti	112

Část pátá

Proaktivní zvládání stresu a co je jeho příčinou	118
18 Než začnete, pořádně se připravte	119
19 Soustřeďte se	123
20 Moderní technologie jsou špatným pánem	130
21 Moderní technologie jsou skvělým sluhou	136
22 Praktikujte kreativní prokrastinaci	144

Závěr	148
--------------	-----

Poznámky	152
-----------------	-----

Vzdělávací zdroje	154
--------------------------	-----

O autorech	157
-------------------	-----