

Obsah

01. DVOJITÁ VÝHRA	11
02. KULT PŘEPRACOVANOSTI	29
03. NAŠE MNOHOVRSTEVNATÉ ŽIVOTY	
PRAVIDLO 1: Práce je jednou z mnoha různých životních cest	53
NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY: Definujte si svou vlastní dvojitou výhru	73
04. SVOBODA DÍKY OMEZENÍ	
PRAVIDLO 2: Omezení podporují výkonnost, tvořivost a svobodu	79
NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY: Omezte svůj pracovní den	93
05. PŘÍSLIB ROVNOVÁHY	
PRAVIDLO 3: Rovnováha mezi pracovním a osobním životem skutečně existuje	99
NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY: Naplánujte si podstatné věci.....	117
06. PLODNÁ PAUZA	
PRAVIDLO 4: V nepracování je neuvěřitelná síla	121
NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY: Věnujte se koníčku, který vám dělá radost	139
07. NOVÝ ÚHEL POHLEDU NA SPÁNEK	
PRAVIDLO 5: Odpočinek je základem smysluplné, produktivní práce	145
NÁCVIK DVOJITÉ VÝHRY: Začněte den pořádným spánkem	159
08. VYTVÁŘENÍ VLASTNÍ DVOJITÉ VÝHRY	165
POZNÁMKY	185
PODĚKOVÁNÍ	199
REJSTŘÍK	203