

Obsah

ÚVOD	15
Jak obvykle naše snahy dopadají?	18
Co nám přinese návrat do průměru?	21
Jak číst tento návod?	24
Dvě části návodu	28
Prozaici vzdělávání a básníci vzdělávání	29
Máte před sebou jeden z modelů ADK	35
První dojem	37
Hlavní výhoda ADK oproti běžným diářům	40
Proč je to ohromné?	42
Čím začít ve využívání ADK?	46
Doporučený postup	52
Co máme ve vlastních rukou	52
Časové horizonty shora dolů	53
Kam psát seznam cílů	54
Pravý sloupec na zelené stránce se symbolem klíče	61
Měsíční plány	66
Týdenní plán	69
Značení důležitosti úkolů	71

Struktura Denního plánu	75
Jak se bránit proti restům	80
Co když rubriky v denním formuláři nestačí?	89
Nebud'te maximalisty	92
Proč se kamarádit s ADK?	94
Formulář "Nezapomeň"	95
Kdy přicházejí nejčastěji nápady?	101
Formulář "Poznámky" v ADK	102
Psychická příprava - somatizační program	104
Další formuláře v ADK	107
Proč dva telefonní seznamy v ADK?	111
Pojistka	115
Plastové obaly	116
Barevné oddělovače	118
Obal s kroužkovou mechanikou	120
Kazeta s formuláři	121
Doplňky, pomůcky, příslušenství	121
Popis všeobecných novinek a jednotlivých modelů ADK	123
Kurzíva pro básníky vzdělávání (prozaici nemusí číst)	129
Práce mozku	129

Chcete být oblíbení?	138
Profesionální koncentrace	140
Jak to dopadá, když profesionální koncentraci neovládáme	141
Psychoekonomický horor	147
Jak nepřestat?	149
Pozor na haló efekt!	149
Stanovte si jasně cíl	150
Cíl musí být přiměřený	151
Pozor na autoprojekci	152
O nechuti k novotám	153
Tajemství vln alfa a paměti	155
Dva telefonní seznamy	159
Výstřižky	160
O děláním si reklamy	161
Nápor na systém	165
Kaňovo levopravo	167
Návratný list s připomínkami	171

*Vážení paní, vážený pane,
děkuji Vám za to, že jste zvolili výrobu
právě naší společnosti. Doufám, že Vám pomůže při
hospodaření s Vaším časem. Čas je opravdu to, čeho
máme každý stejně. A nutno podotknout, že bohužel
každý stejně málo. To, jak si ho budeme vážit a jak
s ním budeme zacházet, říká našemu ohledu i nám
něco o nás samých.....*

Daniel Guryča, ředitel ADK Grada