

OBSAH

- Předmluva** - 11 -
- O této knize** - 15 -
- Jak číst tuto knihu** - 22 -
- Část I: Jak zatočit s prokrastinací** - 23 -
- Začněte dnes, ne zítra - 25 -
- Co dělám, když se nedokážu soustředit - 30 -
- Jak zatočit s prokrastinací (vědecky podložené) - 35 -
- Jak přestat ztrácet čas a zvýšit
svoji osobní efektivitu - 43 -
- Špatné návyky neproduktivních lidí,
kterým se raději vyhněte - 47 -
- 30 minutová večerní rutina,
která vám změní život - 55 -
- Proč odpojení od internetu zlepší
vaši koncentraci - 59 -
- Hlavní důvod, proč většina lidí
v životě prokrastinuje - 63 -
- Tento prastarý zvyk vám pomůže
dosáhnout maximální soustředěnosti - 67 -

Jak se lépe soustředit: mějte svou pozornost
pod kontrolou - 72 -

Bonus: Stanovte si cíl a řekněte o něm ostatním - 75 -

Část II: Jak být produktivnější - 79 -

Chytré telefony škodí vaší produktivitě víc,
než si myslíte - 81 -

Jak perfekcionismus ničí vaši produktivitu - 85 -

Jak přečíst 100 knih za rok - 91 -

Dopřejte si dovolenou - zvýší vaši produktivitu
a sníží stres - 96 -

Přestaňte bezmyšlenkovitě brouzdat
po internetu - 101 -

20 věcí, jak být produktivnější než kdy dřív - 103 -

Proč si od práce potřebujete odpočinout
a jak vám to zlepší výkon i život - 109 -

Blokování času: zlepšete soustředění
a udělejte více smysluplné práce - 115 -

Přestal jsem denně cvičit a takhle to dopadlo - 120 -

Chcete být produktivnější? Dejte si pauzu - 124 -

Část III: Jak dosáhnout více - 127 -

Nevíte, co chcete? Zaměřte se na těchto
7 klíčových dovedností - 129 -

Odcházejte z práce včas a nenoste si ji domů - 134 -

Důslednost je klíčová: zlepšujte
se každý den o 0,1 % - 138 -

Kdo říká, že musíte opustit svou komfortní zónu? - 141 -
Pokud tomu věříte, můžete toho dosáhnout - 146 -
Nesoupeřte. Tvořte! - 151 -
Veškerá síla vychází z opakování - 155 -
Jak měřím svůj život - 159 -
Proč byste měli žít, jako byste byli nesmrtelní - 164 -
Síla složeného efektu: můžete dosáhnout čehokoliv, pokud se přestanete snažit dělat všechno - 168 -

Doslov - 173 -