

Obsah

Jak získat čas	11
Nemám čas číst tuto knihu	17
Časové naladění	
Ⓐ Dravci a holubice	33
Ⓑ Individuální pojetí času	42
Ⓒ Časová diskontinuita	56
Ⓓ Spěchoholici	65
Ⓔ Křivka pozornosti	77
Ⓕ Mañana	87
Dobře strávený čas	
Ⓖ Rozlišení radosti	99
Ⓕ Hledání cesty	113
Ⓖ Jak si stanovit cíle	123
Ⓖ Plánování pro ty, kdo neradi plánují	133
Převezměte velení	
Ⓖ Nadměrná angažovanost	149
Ⓖ Zabitý čas	160
Ⓖ Vyrušování	166
Ⓖ Vytrvalí delikventi	175
Ⓖ Jak říkat ne, a přitom být oblíbený	182
Ⓖ Rychlé čtení	192
Lidská moc	
Ⓖ Kraťoučké schůze	217
Ⓖ Jak se zbavit zátěže	231
Ⓖ Jak přimět zaneprázdněné osoby, aby si na nás udělaly čas	240
Ⓖ Kultura otráveného času	249
Počátek času	260
Literatura	271
Rejstřík	276
Poděkování	283