

Obsah

Úvod	11
Prečo je kniha písaná pre ženy	14
Ako s knihou pracovať	16
Pracujte so svojou energiou	23
Spánok a odpočinok	31
Ako dosiahnuť kvalitný spánok	35
Meditácia a odpočinok počas dňa	44
Jedlo ako palivo	47
Ako na to	52
Črevný mikrobióm	59
Pitný režim	60
Doplňky stravy	62
Pohyb	65
Ako na to	66
Poriadok šetrí energiu	72
Ako sa sústrediť	77
Práca v cykloch	87
Zhrnutie kapitoly Pracujte so svojou energiou	94
Organizácia pracovného a osobného života	99
Práca s prioritami	103
Plánovanie je návyk	113
Denné plánovanie	119
Metóda todo-today	119

Týždenné plánovanie	129
Ročné plánovanie	141
Plánovanie dlhodobých úloh	146
Správa e-mailovej schránky	149
Projektové riadenie a jeho princípy	158
Procesy	160
Ako projektový nástroj vybrať	162
Ako projektový nástroj zaviesť do tímu a dlhodobo používať	167
Tímové pravidlá	169
Debrief a vyhodnotenie projektu	174
Každá ušetrená sekunda sa počíta	175
Aké použiť nástroje	178
Pravidlá používania projektového nástroja	186
Ako mať zorganizované dokumenty	188
Ako efektívne komunikovať	190
Nástrojové workflow	193
Plánovanie v praxi	195
Čo nie je v zápise, neexistuje	199
Zhrnutie kapitoly Organizácia pracovného a osobného života	201
Čo ak sa nedarí	207
Naučte sa hovoriť NIE	213
Vraciame sa späť k prioritám	214
Komunikácia je základ	215
Poznajte svoje hranice	216
FOMO	217
Pýtajte si pomoc	219
Majte čas pre seba	226
Naučte sa pracovať s chaotickými ľuďmi okolo vás	231
Zladovanie kariéry & rodičovstva	234
Stret s realitou	237

Práca s energiou	238
Núdzové tlačidlo	241
Nastavenie režimu	242
Podporný klub	243
Každá minúta sa počíta	245
Potreby v pracovnom prostredí	246
Zhrnutie kapitoly Čo keď sa nedarí	248
Záver	250
Použitá a odporúčaná literatúra	253