

# Spis treści

|                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp .....</b>                                                         | <b>7</b>   |
| <b>1. Praca zdalna wczoraj i dziś (wyzwania dzisiejszego świata) .....</b> | <b>11</b>  |
| <b>2. Jak zorganizować swoją przestrzeń do pracy? .....</b>                | <b>19</b>  |
| Zapanuj nad czynnikami zewnętrznymi .....                                  | 20         |
| Zapanuj nad czynnikami wewnętrznymi .....                                  | 37         |
| Jak podnieść swoją skuteczność? .....                                      | 47         |
| Jak wyznaczać priorytety? .....                                            | 53         |
| Jak nauczyć się planowania? .....                                          | 58         |
| Jak zabrać się za realizację zadań? .....                                  | 72         |
| Dlaczego warto pracować w blokach czasowych? .....                         | 79         |
| Jak wzmocnić swoją koncentrację? .....                                     | 86         |
| Dlaczego multitasking nie działa? .....                                    | 93         |
| <b>3. Jak mieć więcej energii? .....</b>                                   | <b>103</b> |
| Jak nastawić swój naturalny zegar biologiczny? .....                       | 104        |
| Jak zadbać o higienę snu? .....                                            | 114        |
| Dlaczego powinniśmy nauczyć się w końcu odpoczywać? .....                  | 121        |
| Jak dobrze zacząć i zakończyć dzień? .....                                 | 133        |
| <b>4. Jak lepiej rozumieć siebie i innych? .....</b>                       | <b>153</b> |
| Jak skutecznie prosić o pomoc? .....                                       | 154        |
| Jak nauczyć się patrzeć na świat z innej perspektywy? .....                | 166        |
| Jak odnaleźć życiową równowagę? .....                                      | 180        |
| <b>Zakończenie .....</b>                                                   | <b>189</b> |