

# SPIS TREŚCI

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Ważne cytaty dotyczące samodyscypliny . . . . .</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>Wstęp . . . . .</b>                                                     | <b>9</b>  |
| <b>Moja historia . . . . .</b>                                             | <b>11</b> |
| <b>Czego się dowiecie z <i>Ogarnij się</i> . . . . .</b>                   | <b>19</b> |
| <b>CZĘŚĆ I</b>                                                             |           |
| Podstawy samodyscypliny . . . . .                                          | 23        |
| Zdefiniowanie samodyscypliny . . . . .                                     | 25        |
| Dlaczego samodyscyplina jest ważna . . . . .                               | 32        |
| Samodyscyplina a opóźniona gratyfikacja . . . . .                          | 40        |
| Samodyscyplina w sytuacjach stresowych . . . . .                           | 48        |
| Błędne i często powtarzane przekonania<br>na temat samodyscypliny. . . . . | 54        |
| Samodyscyplina a siła woli. . . . .                                        | 61        |
| Samodyscyplina a motywacja . . . . .                                       | 67        |
| Przeszkody na drodze do osiągnięcia samodyscypliny                         | 76        |
| <b>Część II</b>                                                            |           |
| 10 kroków do osiągnięcia samodyscypliny. . . . .                           | 89        |
| Krok 1: Nakreśl małe, sensowne i możliwe<br>do osiągnięcia cele . . . . .  | 91        |
| Krok 2: Opracuj metodę pozwalającą<br>śledzić postępy . . . . .            | 98        |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Krok 3: Zyskaj pewność odnośnie do powodów . . .                     | 105 |
| Krok 4: Naucz się zarządzać oporem . . .                             | 111 |
| Krok 5: Sprecyzuj, co poświęcasz . . .                               | 117 |
| Krok 6: Stosuj regułę 10–10–10 . . .                                 | 124 |
| Krok 7: Pogódź się z dyskomfortem dzięki treningowi                  | 132 |
| Krok 8: Przekształć działania w systemy . . .                        | 138 |
| Krok 9: Minimalizuj wpływ i zarządzaj czynnikami stresogennymi . . . | 145 |
| Krok 10: Wybaczaj sobie potknięcia . . .                             | 153 |
| Dodatkowy krok 1: Bądź odpowiedzialny                                |     |
| przed drugą osobą . . .                                              | 159 |
| Dodatkowy krok 2: Stwórz system nagród/konsekwencji. . .             | 164 |
| Dodatkowy krok 3: Określ wzór do naśladowania . . .                  | 170 |
| Plan osiągnięcia samodyscypliny:                                     |     |
| minutowe streszczenie . . .                                          | 176 |

### Część III

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Jak zachować samodyscyplinę przez całe życie . . .                  | 181 |
| Tworzenie nawyków samodyscypliny . . .                              | 183 |
| Umacnianie nawyków samodyscypliny . . .                             | 189 |
| Zarządzanie nawykami samodyscypliny . . .                           | 195 |
| Wpływ dokonywanych wyborów życiowych na nawyki samodyscypliny . . . | 201 |
| Ostatnie uwagi na temat tego, jak wieść zdyscyplinowane życie . . . | 207 |
| <b>Czy spodobało się wam <i>Ogarnij się?</i> . . .</b>              | 209 |
| <b>O autorze . . .</b>                                              | 211 |