

Spis treści

Ważna uwaga	13
Wstęp. Od <i>Skuszonych</i> do <i>Nierozpraszalnych</i>	15
Rozdział 1. A Ty jakie masz supermoce?	19
Rozdział 2. Nierozpraszalność	23
Część 1. Zapanuj nad bodźcami wewnętrznymi	29
Rozdział 3. Co tak naprawdę nas motywuje?	31
Rozdział 4. Zarządzanie czasem to zarządzanie bólem	37
Rozdział 5. Uporaj się z dekoncentracją od wewnątrz	43
Rozdział 6. Zmień nastawienie do wewnętrznych bodźców	47
Rozdział 7. Zmień nastawienie do zadania	51
Rozdział 8. Zmień nastawienie do temperamentu	55
Część 2. Znajdź czas na trakcję	61
Rozdział 9. Daj sobie czas na wartości	63
Rozdział 10. Kontroluj starania, nie rezultaty	69
Rozdział 11. Zaplanuj czas na ważne relacje	73
Rozdział 12. Uzgodnij grafik ze współpracownikami	79

Część 3. Nie daj się bodźcom zewnętrznym	85
Rozdział 13. Zadaj fundamentalne pytanie	87
Rozdział 14. Nie daj się przerwom w pracy	93
Rozdział 15. Nie daj się e-mailom	99
Rozdział 16. Nie daj się grupowym pogaduszkom	107
Rozdział 17. Nie daj się spotkaniom	111
Rozdział 18. Nie daj się smartfonowi	115
Rozdział 19. Nie daj się pulpitowi	121
Rozdział 20. Nie daj się artykułom online	125
Rozdział 21. Nie daj się kanałom informacyjnym	131

Część 4. Unikaj atrakcji dzięki paktom	137
Rozdział 22. Potęga zobowiązań	139
Rozdział 23. Zapobiegaj dekoncentracji za pomocą paktów starań	143
Rozdział 24. Zapobiegaj dekoncentracji za pomocą paktów kosztów	149
Rozdział 25. Zapobiegaj dekoncentracji za pomocą paktów tożsamości ...	155

Część 5. Jak się nie rozpraszać w miejscu pracy	161
Rozdział 26. Dekoncentracja jest oznaką dysfunkcji	163
Rozdział 27. Eliminowanie źródeł dekoncentracji jest sprawdzianem kultury organizacyjnej	169
Rozdział 28. Nierozpraszcność w miejscu pracy	175

Część 6. Jak wychować nierozpraszcane dzieci (i dlaczego wszyscy potrzebujemy psychologicznych składników odżywczych)	181
Rozdział 29. Unikaj wygodnych wymówek	183
Rozdział 30. Poznaj ich wewnętrzne bodźce	189
Rozdział 31. Znajdź wspólny czas na trakcję	197
Rozdział 32. Pomóż im się uporać z zewnętrznymi bodźcami	203
Rozdział 33. Ucz je zawierać własne pakt	207

Część 7. Nierozpraszalność w relacjach międzyludzkich 211

Rozdział 34. Rozsiewaj przeciwcięża społeczne wśród przyjaciół 213

Rozdział 35. Bądź nierozpraszalnym partnerem 219

Dodatki 223

Czy podobała Ci się ta książka? 225

Streszczenia rozdziałów 227

Szablon harmonogramu 231

Dziennik dekoncentracji 233

Podziękowania 235

Współpracownicy 238

Przypisy końcowe 245

Klub dyskusyjny *Nierozpraszalnych* 269

O autorach 272