

SPIS TREŚCI

Prezent dla Ciebie	7
Prześlanie	8
Przedmowa	9
Czego się tu nauczysz?	15
Jak najlepiej wykorzystać tę książkę?	19
Część I. Fundament	23
Definicja koncentracji!	25
Dlaczego tracimy koncentrację?	31
10 największych przeszkód w utrzymaniu koncentracji	36
7 sposobów, w jaki poprawa umiejętności koncentracji wpłynie na Twoje życie	43
Quiz: Czy naprawdę masz problem z koncentracją?	49
Część II. Jak stworzyć warunki, które ułatwią koncentrację?	53
Oświetlenie	55
Hałasy w tle	57
Warunki w miejscu pracy	60
Temperatura otoczenia	63
Jakość powietrza	66
Zapachy	68
Denerwująca obecność innych ludzi	71
Organizacja pracy	74

Bałagan	77
Rejestrowanie upływu czasu	80
Tablica suchościeralna	83

Część III. 23 strategie działań, które błyskawicznie poprawią Twoją koncentrację 87

Strategia 1. Ustaw alarm	89
Strategia 2. Ogranicz liczbę codziennych zadań do pięciu	92
Strategia 3. Poznaj swój powód	94
Strategia 4. Rozpoczynaj każdą sesję nauki/pracy od ćwiczenia aerobowego	97
Strategia 5. Uwijaj się, łapiąc pomysły	100
Strategia 6. Identyfikacja wyzwalaczy, które uruchamiają rozkojarzenie	103
Strategia 7. Codzienna kontrola list zadań	107
Strategia 8. Pracuj przy muzyce, która pomoże Ci wejść na poziom przepływu	110
Strategia 9. Rób częste przerwy	114
Strategia 10. Idź na krótki spacer	117
Strategia 11. Skup się na pojedynczym zadaniu	120
Strategia 12. Przetwarzanie wsadowe — łącz podobne zadania w jeden blok	124
Strategia 13. Uporządkuj swój dzień, dzieląc go na bloki	128
Strategia 14. Odetnij się	131
Strategia 15. Ogranicz czas, który spędzasz na spotkaniach ...	133
Strategia 16. Zresetuj oczekiwania innych	137
Strategia 17. Wyłącz telefon	140
Strategia 18. Zarządzanie poziomami energii	143
Strategia 19. Medytacja	147
Strategia 20. Ogranicz dostęp do e-maili	149

Strategia 21. Nie broń się przed codzienną rutyną (ciesz się tymi automatyzmami!)	153
Strategia 22. Przyhamuj swojego wewnętrznego perfekcjonistę	157
Strategia 23. Zmniejsz poziom przyjmowanej kofeiny	160

Część IV. Bonus. Jak się koncentrować,

gdy pracujesz w kawiarni	163
Zajmij miejsce naprzeciw ściany	165
Nie patrz na drzwi	167
Zakładaj słuchawki	169
Słuchaj muzyki instrumentalnej w pętli powtórzenia	171
Przyzwyczaj innych ludzi, żeby Ci nie przeszkadzali	173
Ostatnie uwagi na temat błyskawicznej koncentracji	175
Czy podobała Ci się moja książka?	176
O autorze	179
Inne książki Damona Zahariadesa	181
Podkreć swoją produktywność	185