

Przedmowa do wydania drugiego	9
O książce	15
Jak czytać tę książkę	23

CZĘŚĆ I JAK POKONAĆ PROKRASTYNACJĘ... 25

Zrób to dzisiaj, nie jutro	27
Co robię, kiedy nie mogę się skupić.	33
Jak pokonać prokrastynację (podejście naukowe)... ..	39
Jak przestać marnować czas i poprawić wydajność..	47
Nawyki osób nieefektywnych, których nie powinno się naśladować.	52
Trzydziestominutowy wieczorny rytuał, który pomaga wygrywać	61
Bycie offline poprawia koncentrację	67
Najważniejszy powód, dla którego większość ludzi odkłada wszystko na później	72
Starożytny nawyk, dzięki któremu poprawisz skupienie	77
Jak osiągnąć skupienie – zarządzaj swoją uwagą	82
BONUS: Wybierz sobie cel i opowiedz o nim innym	85

CZĘŚĆ II JAK POPRAWIĆ WYDAJNOŚĆ 91

Smartfony obniżają wydajność bardziej niż myślisz .	93
Perfekcjonizm ma negatywny wpływ na efektywność	98
Jak czytać sto książek rocznie	105
Jedź na urlop, a poprawisz wydajność i obniżysz poziom stresu	112
Wyliminuj bezmyślne scrollowanie	118
Dwadzieścia pomysłów, które sprawią, że będziesz bardziej efektywny niż kiedykolwiek wcześniej..	121
Dlaczego urlop poprawia jakość pracy i życia	129
Blokowanie czasu: popraw koncentrację i załatwiaj więcej ważnych spraw	137
Co się stało, kiedy przestałem regularnie ćwiczyć? ..	143
Badania pokazują, że jeśli chcesz być bardziej wydajny, musisz odpoczywać	148

CZĘŚĆ III JAK WIĘCEJ OSIĄGNAĆ 153

Nie wiesz, czego chcesz? Popracuj nad siedmioma uniwersalnymi umiejętnościami	155
Wychodź z biura punktualnie i nie zabieraj pracy do domu	162
Najważniejsza jest konsekwencja – poprawa o 0,1 proc. każdego dnia	167
Czy koniecznie musisz wyjść ze strefy komfortu? ..	171
Uwierz, a na pewno dasz radę	177

Nie konkuruj, twórz!	183
----------------------------	-----

Siła to rezultat wielu powtórzeń	188
--	-----

Jak ocenić swoje życie	193
------------------------------	-----

Powinieneś żyć tak, jakbyś był nieśmiertelny.	199
--	-----

Moc kumulacji: możesz osiągnąć co chcesz, o ile przestaniesz próbować robić wszystko naraz	204
--	-----

Postłowie	211
-----------------	-----