

<i>Dla kogo jest ta książka?</i>	5
<i>Dlaczego napisałem tę książkę</i>	6
<i>Wstęp</i>	9

CZĘŚĆ I

CZYM JEST KONCENTRACJA I DLACZEGO JEST TAK WAŻNA

1. Różne rodzaje skupienia	15
2. Skupienie i produktywność	17

CZĘŚĆ II

WIEDZ, CZEGO CHCESZ

3. Potęga wizji	23
4. Piętnaście kluczowych pytań, które pomogą ci uzyskać jasność	25
5. Ustalenie własnych wartości	32
6. Tworzenie atrakcyjnej wizji	35
7. Wzmocnienie znaczenia swoich powodów	37
8. Cztery motywatory	40

CZĘŚĆ III

SKUTECZNE PLANOWANIE

9. Dzielenie swoich celów na mniejsze elementy	47
10. Jak stworzyć system odpowiedzialności, który działa	55

CZĘŚĆ IV

ROZWIJANIE NICZYM NIEZMAŁONEGO SKUPIENIA

11. Priorytetyzacja	61
12. Podejście do zadania we właściwy sposób	65
13. Spraw, by przewróciła się właściwa kostka domina	70
14. Mniej znaczy więcej	73
15. Planowanie wszystkiego	85
16. Skupienie się na jednym dużym projekcie naraz	88
17. Podnoszenie poziomu własnej energii	95

CZĘŚĆ V

POZBAŹ SIĘ SYNDROMU BŁYSZCZĄCEGO OBIEKTU

18. Dlaczego wciąż gonisz za kolejną wielką sprawą	101
19. Pokonaj syndrom błyszczącego obiektu	111
20. Ocena wartości informacji	117
21. Jak wybrać odpowiedni produkt dla siebie	123
22. Jak ocenić wartość kursu	133
23. Zrozumienie znaczenia bycia mistrzem	139

CZĘŚĆ VI

PRZEWYCIĘŻANIE PROKRASTYNACJI

24. Dziesięć prostych kroków do pokonania prokrastynacji	161
25. Jak pokonać perfekcjonizm	168

CZĘŚĆ VII

SIEDEMNAŚCIE STRATEGII ZWIĘKSZAJĄCYCH KONCENTRACJĘ

Strategie zwiększające koncentrację	175
<i>Podsumowanie</i>	178
<i>O autorze</i>	181
<i>Przewodnik po działaniach</i>	183