

# Spis treści

	Wprowadzenie	7
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	Jak motywować się do działania?	17
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	Jak stawiać sobie cele?	41
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	Jak planować działania?	63
<b>ROZDZIAŁ 4</b>	Jak pamiętać o wszystkim?	95
<b>ROZDZIAŁ 5</b>	Jak odpoczywać?	121
<b>ROZDZIAŁ 6</b>	Jak się koncentrować?	149
<b>ROZDZIAŁ 7</b>	Jak budować relacje?	167
	Załączniki	191
	Podziękowania	229
	Notatki	231