

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
-----------------	---

ROZDZIAŁ 1.

Od czego zacząć?	21
Twój pomysł na życie	24
Ułożenie systemu wartości	31
Wybieranie kierunków działania	33
Relacje z innymi	39
PODSUMOWANIE	52

ROZDZIAŁ 2.

Motywacja i jej pułapki	55
Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna	58
Mit optymistycznego myślenia	69
Czynniki motywujące	81
Jak korzystać z motywacji, gdy bardzo Ci się nie chce	95
PODSUMOWANIE	105

ROZDZIAŁ 3.

Jak organizować czas, gdy go nie masz?	107
Ustalanie priorytetów	113
Dostosowanie planów i oczekiwań do okoliczności	119
Przygotowanie na turbulencje	123
6 sposobów działania z minimalną ilością czasu	129
PODSUMOWANIE	138

ROZDZIAŁ 4.

Metody zarządzania sobą w czasie, które polecam	139
Wcześniejsze przygotowanie i półskładniki	140
Wyznaczanie zadań, ich podział i bloki do realizacji	143
Łączenie zadań	150
PODSUMOWANIE	152

ROZDZIAŁ 5.

Praca w trybie organizacji kwartału, miesiąca, tygodnia, dnia	153
Czy listy to-do mają sens?	156
Planowanie roczne i kwartalne jako punkt wyjścia	171
Organizacja miesięcznego i tygodniowego kalendarza zadań	181
Planowanie dnia odpornego na niepowodzenia	186
PODSUMOWANIE	193

ROZDZIAŁ 6.

Metody coachingowe wspierające Twoje działania	195
Idealny doradca	197
System przypominania	201
Listy z przyszłości	207
Metoda Walta Disneya	210
6 kluczowych pytań	215
Metoda 5 pytań „dlaczego?”	219
PODSUMOWANIE	223

ROZDZIAŁ 7.

Nawyki, które utrudniają działanie, i jak się z nimi rozprawić	225
Celebrowanie codzienności	228
Entrepornografia	231
Zrobię wszystko!	234
Idealny moment, idealne okoliczności	240

Pozbywanie się niechcianych nawyków	245
PODSUMOWANIE	252
ROZDZIAŁ 8. Jak rozumieć swoje reakcje	
i mieć na nie wpływ?	255
Dlaczego rezygnujesz z działania i jak to zmienić?	256
Rozmowa z samym sobą w codziennych chwilach	262
PODSUMOWANIE	267
ROZDZIAŁ 9.	
Jak poradzić sobie, gdy wydaje nam się,	
że wszystko się sypie?	269
Radzenie sobie w niekomfortowych sytuacjach	275
Wychodzenie z momentów kryzysu	280
Tworzenie planu naprawczego	284
PODSUMOWANIE	293
ZAKOŃCZENIE	295