

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Wstęp	7

AKT 1: PROBLEMY I DECYZJE

SCENA 1	Poranna lawina maili	15
SCENA 2	Projekt, od którego boli głowa	34
SCENA 3	Żonglerka pięcioma zadaniami	49
SCENA 4	Jak mówić „nie” temu, co nas dekoncentruje	65
SCENA 5	Jak osiągnąć najlepszą efektywność mózgu	82
SCENA 6	Jak omijać przeszkody	96

ANTRAKT: PRZEDSTAWIAMY REŻYSERA

AKT 2: NIE TRACĆ GŁOWY W SYTUACJACH PODBRAMKOWYCH

SCENA 7	Gdy sytuacja nas przerasta	129
SCENA 8	Tonąc w odmętach niepewności	151
SCENA 9	Gdy oczekiwania wymykają się spod kontroli	174

AKT 3: WSPÓŁDZIAŁAJ Z INNYMI

SCENA 10	Jak zmieniać wrogów w przyjaciół	195
SCENA 11	Gdy wszystko wydaje się niesprawiedliwe	215
SCENA 12	Walka o status	231

AKT 4: UŁATWIAJ ZMIANĘ

SCENA 13	Gdy inni się pogubią	253
SCENA 14	Jak zmienić całą społeczność	273
Bisy		298
Dodatkowe informacje		303
Podziękowania		305
Dodatkowe źródła		307
Glosariusz		343
O autorze		349
Indeks		351