

WPROWADZENIE	9
---------------------------	----------

CZĘŚĆ I: DLACZEGO NIE ZACZYNASZ DZIAŁAĆ?	15
---	-----------

ROZDZIAŁ 1. LĘK

To coś absolutnie nierzeczywistego	17
---	-----------

Które lęki są realne, a które wyimaginowane?	18
--	----

Dwa rodzaje lęku	20
------------------------	----

Nie próbuj odrzucać lęku — naucz się go akceptować	22
--	----

Jakiego przyszłego cierpienia starasz się uniknąć?	25
--	----

Zalety lęku	29
-------------------	----

ROZDZIAŁ 2. TOŻSAMOŚĆ

Nie jesteś osobą, za którą się uważasz	34
---	-----------

Jaką historię sobie opowiadasz?	38
---------------------------------------	----

Aby zmienić tożsamość, należy zacząć działać	45
--	----

Rób to, o czym myślisz i mówisz	50
---------------------------------------	----

Spędź dzień jako osoba, którą chcesz się stać	51
---	----

ROZDZIAŁ 3. CEL

Czego chcesz?	
Jaka jest Twoja racja bytu?	
Siedem warstw „dlaczego”	

ROZDZIAŁ 4. WIZUALIZACJA

Pomost do działania	
Normalizowanie upragnionej przyszłości	
Czerp energię z upragnionej przyszłości	

CZĘŚĆ II: JAK ZACZAĆ DZIAŁAĆ?

ROZDZIAŁ 5. KIERUNEK

Włącz swój wewnętrzny GPS	
Kierunek — gdzie chciałbyś się znaleźć?	8
Działanie — zaczynaj, przestawaj, kontynuuj	8
Czas — to daleka droga	8
Życie może być łatwe teraz, a trudne potem — i vice versa	9

ROZDZIAŁ 6. ROZKOJARZENIE

Destabilizator efektywnego działania	9
Telefony komórkowe	9
Powiadomienia	10
Inni ludzie	10
Środowisko fizyczne	10
Środowisko społeczne	10

ROZDZIAŁ 7. KROK PO KROKU

Jak załatwiać sprawy?	114
Zaczynaj każdy dzień od drobnych zwycięstw	115
Produktywność kontra zapracowanie	120
Ile masz energii?	121
Planowanie energetyczne	125
Nie należy pracować bez przerwy	127

ROZDZIAŁ 8. KONCENTRACJA

Tajemnica produktywności	131
Technika Pomodoro	133
Koncentracja wzrokowa	137
Oświetlenie	139
Dźwięk	141
Partner trzymający rękę na pulsie	142
Ruch	143
Zimna woda	145

CZĘŚĆ III: TWORZENIE NAWYKÓW I ICH UTRWALANIE 147

ROZDZIAŁ 9. KONSEKWENCJA

Co robić, aby nie tracić efektywności?	149
Tajemnice dyscypliny	152
Uwalniaj się dzięki rytuałom	156
Działania w skali mikro przynoszą efekty w skali makro	158
Konsekwentnie rób postępy, ale nie myśl o absolutnej perfekcji	163

ROZDZIAŁ 10. NAWYKI

Co zrobić, aby działać bez wysiłku	168
Identyfikowanie nawyków	171
Nawyki — zworniki	172
Łączenie nawyków	175
Ustal nowy standard	176

ROZDZIAŁ 11. NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Nauka o modyfikowaniu mózgu	181
Plastyczność pasywna	182
Plastyczność dezadaptacyjna	183
Plastyczność adaptacyjna	185
Stawiaj czoła wyzwaniom	189
Sen — czas, w którym dochodzi do realnych zmian	191
Co liczy się bardziej: talent czy umiejętności?	192

ROZDZIAŁ 12. DOPAMINOWY UKŁAD NAGRODY

Zakochaj się w ciężkiej pracy	196
Dopamina to jest to	198
Czym jest nagroda dopaminowa?	200
Siła celów cząstkowych	203

EPILOG	207
---------------------	------------

PRZYPISY KOŃCOWE	215
-------------------------------	------------