

Spis treści

Przedmowa	Niszczycielskie zapracowanie	7
	Jesteśmy w błędzie	7
	Zapracowanie	8
	Nadmiar	13
	Spróbujmy wypłatać się z pętli zapracowania	17
	Nie jest to łatwe	19
Wprowadzenie	Zbyt zajęci, żeby przeczytać tę książkę?	21
Część pierwsza	MISTRZOSTWO	29
Rozdział 1	Przestań zarządzać czasem! (...i trochę posurfuj)	31
	Zarządzanie czasem nie jest pomocne	32
	Od kontroli do mistrzostwa	35
	Popuśćmy wodze	37
	Odrobina niedbalstwa	38
	Nie dajmy się zdominować pakietowi wejściowemu	40
	Budujmy poczucie mistrzostwa osobistego	44
Rozdział 2	Dokonuj właściwych wyborów (Bojownik wspaniały i śmiertelne przejedzenie)	54
	Zwalczmy bezmyślność	56
	Zapracowanie to rozwiązanie łatwe	64
	Co za dużo, to niezdrowo	71
Rozdział 3	Zarządzanie uwagą (Jak lepiej wykorzystać pofałdowaną tkaninę ukrytą pod naszą czaszką)	79
	Chodzi o uwagę, nie o czas	80

	Koncentracja uwagi	82
	Skupianie uwagi	91
	Odświeżanie uwagi	96
Rozdział 4	Podjmij negocjacje w sprawie swojego życia (...aby utrzymać pociski w bezpiecznej odległości)	105
	Negocjujmy, chcąc się wydostać z pętli zapracowania	106
	Czas powiedzieć „nie”	113
Część druga	DYFERENCJACJA	123
Rozdział 5	Przestań być aż tak produktywny! (Zajmij się raczej strategią)	125
	„Kto ma więcej?”	126
	Ukierunkowanie strategiczne	130
	Mniej znaczy więcej	142
Rozdział 6	Oddziaływanie przez innowacje (Nie bądź niewidzialny)	151
	Imperatyw innowacyjności	152
	Bądźmy kreatywni	154
	Od pomysłu do innowacji	158
Rozdział 7	Zapracowanie to okropna marka (Wypracuj sobie lepszy znak firmowy)	166
	Znaczenie marki	167
	Ustalmy swoją markę	170
	Budujmy swoją markę	175
Rozdział 8	Podążaj swoją własną drogą (...naprawiając radia myśleniem)	181
	Podążajmy swoją własną drogą	183
	Zapracowanie to unikanie	184
	Skończmy z prokrastynacją!	189
	Zapracowanie to pozycja obronna	197
Część trzecia	ZAANGAŻOWANIE	215
Rozdział 9	Przestań walczyć o „więcej”! (Na pierwszym miejscu postaw wartości)	217
	Brak zaangażowania	219
	Nowe podejście do sukcesu	221

	„Więcej” to nie wszystko	222
	Sukces inaczej	227
	Co jest dla nas naprawdę cenne	231
Rozdział 10	Zacieśniaj więzi	
	<i>(Dlaczego czujemy się lepiej, mając mniej znajomych)</i>	241
	Wszyscy potrzebujemy kogoś bliskiego	243
	Mniej znaczy więcej – zredukujmy liczbę kontaktów	245
	Być razem	252
	Siła pozytywnych emocji	259
Rozdział 11	Od ekscytacji do radości	
	<i>(Oda na cześć głębi)</i>	268
	Ekscytacja a szczęście	270
	Sięgnijmy głębiej	271
	Jak zagłębić się w swoich trzech sekundach	280
	Sięgnijmy w głąb siebie	286
Rozdział 12	Zerwij pętlę zapracowania	
	<i>(...udowadniając, że twoje intencje są prawdziwe)</i>	298
	Próby zmian na ogół się nie udają	300
	Co zamierzacie zmienić	301
	Siedem strategii	302
	Głęboka zmiana	311
	Czego się nauczyłem	319
	Trudne wybory	319
	Koncentracja	320
	Nie chodzi o czas	321
	Czas martwy	321
	Duże kawałki	322
	Okienka	322
	Co z oczu, to z serca	323
	Rytuały	323
	Obecność to nie tylko czas	324
	Jestem bardziej sobą	325
	Książki, które warto przeczytać	327
	Przypisy	333
	Podziękowania	347