

Spis treści

Rozdział I. Krok wstecz	7
1. Wprowadzenie	9
2. Era rozproszenia	12
3. Jak ważne jest skupienie	20
4. Piękno życia poza siecią	26
5. Rytuały skupienia	35
 Rozdział II. Uwolnić się od przeszkadzajek	 41
1. Spowolnienie strumienia	43
2. Nie musisz odpowiadać	51
3. Wyzbądź się potrzeby bycia na bieżąco	54
4. Jak nie spędzić życia w skrzynce pocztowej	58
5. Korzyści płynące z rozproszenia	61
6. Dlaczego rezygnowanie bywa trudne	64
7. Narzędzia do zwalczania przeszkadzajek	69

Rozdział III. Upraszczenie	75
1. Porządkowanie otoczenia	77
2. Zwalnianie tempa	86
3. Unoszenie się z prądem	94
4. Działanie przez niedziałanie	100
5. Trzy strategie nadawania priorytetów zadaniom	105
6. Pozbywanie się celów	108
7. Odnaleźć prostotę	113
Rozdział IV. Skup się	121
1. Prosty system dokonywania niezwykłych rzeczy	123
2. Jednozadaniowość a produktywność	128
3. Siła skupienia się na małych zadaniach	136
4. Czytanie i prowadzenie researchu w skupieniu	140
5. Ruch, życie poza siecią i skupienie	144
Rozdział V. Inni	151
1. Skupienie a rodzicielstwo	153
2. Problemy innych	160
3. Zmiana kultury pracy w firmie	169
Od tłumacza	174