

Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie: zjedz tę żabę	15
1. Nakryj do stołu	23
2. Planuj każdy dzień z wyprzedzeniem	29
3. Stosuj zasadę 80/20 gdzie się da	35
4. Zastanów się nad konsekwencjami	39
5. Zwlekanie kontrolowane	47
6. Nieustannie stosuj metodę ABCDE	51
7. Koncentruj się na zagadnieniach kluczowych	55
8. Prawo trzech zadań	61
9. Dobrze się przygotuj, zanim rozpoczniesz	69
10. Krok po kroku, czyli od beczki do beczki	73
11. Podwyższaj swoje kwalifikacje	77
12. Okaż swoje szczególne zdolności	81
13. Rozpoznaj swoje główne ograniczenia	85
14. Zmobilizuj się	91
15. Maksymalne wykorzystanie energii	95
16. Zmusz się do działania	101

17. Nie daj się uzależnić technice	105
18. Plasterki salami i ser szwajcarski	113
19. Strategia wydzielania czasu	117
20. Stan wyższej konieczności	121
21. Każde zadanie traktuj indywidualnie	125
 Podsumowanie: plan działania	 129