

Co czeka na ciebie wewnątrz tej KSIĄŻKI?

12

WSTĘP I PODZIĘKOWANIA **O tej książce: ona jest inna!**

Lubię tworzyć książki, które różnią się od innych. Wyglądają inaczej, a ty możesz w nich pisać, podejmując podczas lektury różne działania. Moim celem było właśnie rozbudzenie twojego zaangażowania w sferach: umysłowej, emocjonalnej i fizycznej.

19

ROZDZIAŁ 1 **EKSPRESOWE rozwiązania: dwie proste drogi do transformacji**

Nie musisz czytać całej książki, by poznać dwie proste strategie, które pomogą ci pokonać prokrastynację i nauczą cię stuprocentowego skupienia, potrzebnego do osiągania zamierzonych celów. Jeżeli chcesz się zapoznać z ekspresowym rozwiązaniem, wystarczy, że przeczytasz ten krótki rozdział.

31

ROZDZIAŁ 2 **Skupienie jest tajemnym składnikiem dokonania**

Umiejętność skupiania się jest niezbędna każdemu, kto próbuje osiągnąć w życiu coś znaczącego. Pisząc o skupieniu, mam tu na myśli zdolność do zablokowania czynników rozpraszających, uciszenia hałasu i skoncentrowania się na tym, co należy zrobić, żeby dopiąć swego.

43

ROZDZIAŁ 3 **Prokrastynacja rodzi wątpliwości... SKUPIENIE buduje pewność**

Przyjrzymy się powodom, dla których ociągasz się z podejmowaniem pewnych działań i tym samym sabotujesz własne wysiłki. Dowiodę, że umiejętność skupiania się jest niezwykle wartościowa, a ty możesz ją osiągnąć bez większego trudu.

51

ROZDZIAŁ 4 **Wyobraź sobie krajobraz po zwycięstwie**

Co mogłabyś/mógłbyś osiągnąć, gdybyś umiała/umiał odpowiednio się skupić? Jak wyglądałoby twoje życie, gdyby udało ci się ograniczyć prokrastynację? Przeanalizujemy, z czym zazwyczaj ociągają się prokrastynatorzy, co mogłoby się zdarzyć, gdyby udało ci się zwalczyć w sobie takie skłonności, oraz jak będą wyglądały kumulujące się konsekwencje prokrastynacji, jeśli jej nie przezwyciężysz.

66

ROZDZIAŁ 5: CEL**Doprecyzuj swoje DLACZEGO**

Dopiero wtedy, gdy poznasz swoje DLACZEGO, znajdziesz wystarczająco istotny powód, by ostatecznie pokonać prokrastynację i zyskać klarowny obraz spraw, na których musisz się skupić, żeby stać się najlepszą wersją siebie.

94

ROZDZIAŁ 6: PLANY**Ustal, CO chcesz osiągnąć**

Skąd masz wiedzieć, na czym się skupić, jeśli nie masz przed sobą jasno postawionego celu? Ten rozdział pomoże ci zdefiniować twoje najważniejsze cele, a potem określić konkretne działania, jakie musisz podjąć, by stworzyć realistyczne i wykonalne plany, do których podejdziesz z pełnym zaangażowaniem.

114

ROZDZIAŁ 7: PRIORYTETY**Określ, KIEDY chcesz to osiągnąć**

Dzięki temu fragmentowi książki zdołasz określić i zhierarchizować swoje priorytety, zdecydujesz, gdzie chcesz skierować swoją energię, a także nauczysz się wykazywać proaktywnością w dążeniu do wyznaczonych celów.

130

ROZDZIAŁ 8: PROAKTYWNOŚĆ**Zrozum, JAK to osiągniesz**

W tym rozdziale czeka na ciebie zbiór narzędzi, technik i wskazówek, dzięki którym ruszysz do przodu, odzyskasz kontrolę nad swoim życiem i porzucisz postawę reaktywną na rzecz proaktywnej.

161

ROZDZIAŁ 9**Ciesz się swoją podróżą**

Nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które byłoby lekarstwem na wszelkie problemy. Wszyscy musimy uczyć się przez całe życie, choć przy okazji starajmy się też doceniać naszą podróż, gdyż tym właśnie jest nasza egzystencja – szeregim doświadczeń, z których możemy wyciągać wnioski. Zaprezentuję różne narzędzia i zasoby, z których możesz skorzystać, przyjmując w życiu postawę proaktywną, podążając za swoimi pasjami i tworząc plany.

183

O autorze – Keith Abraham