

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
CZĘŚĆ 1: Twoje 168 godzin	21
1. Mit ciągłego braku czasu	23
2. Twoje kluczowe kompetencje	49
CZĘŚĆ 2: W pracy	73
3. Praca właściwa dla Ciebie	75
4. Twój kalendarz	107
5. Anatomia przełomu	139
CZĘŚĆ 3: W domu	167
6. Nowa ekonomia domowa	169
7. Nie pierz swoich rzeczy	201
8. Życie pełnią życia	231

Część 4: 168 godzin — dzień po dniu	261
9. Trudna misja bycia spełnionym	263
Podziękowania	299
Przypisy	303