

Spis treści

Wstęp	7
Część 1. Prostota	9
Pozbądź się bałaganu	9
Rób jedną rzecz naraz	12
Zredaguj swoje zobowiązania	15
Wyliminuj wszystko oprócz tego, co niezbędne	17
Nie staraj się skreślić wszystkich punktów z listy	21
Sztuka nicnierobienia	23
Oczyść swój umysł	29
72 wskazówki pomagające osiągnąć prostotę	33
Jedź wolniej	46
Część 2. Wydajność	49
Nadaj sens każdemu dniowi, czyli określanie Najważniejszych Zadań	49
Skup się na Wielkich Kamieniach	50
Wyczyść swoją skrzynkę odbiorczą	53
Posprzątaj biurko	55
Zostań rannym ptaszkiem	58
Odzyskaj motywację, gdy chwilowo ją utracisz	63
Jak najlepiej spędzić najbardziej leniwe dni?	69
Odpręż się po dużym stresie	73

Część 3. Szczęście	77
Ucz się okazywać współczucie	77
Ucieknij przed materializmem	83
Praktyczne wskazówki, jak stosować złotą regułę etyczną	88
Akceptuj krytykę z gracją i ze zrozumieniem	93
Uwierz w ludzkość i w potęgę życzliwości	98
Uwierz w siebie	102
Żyj świadomie	112
Podziękowania	117