

SPIS

8	Jak znaleźć czas na czytanie tej książki?
9	Czy da się zostać Panią Swojego Czasu?
10	Zamiast wprowadzenia
14	ROZDZIAŁ 1. Jak zostałam Panią Swojego Czasu, czyli niby dlaczego miałabyś przeczytać moją książkę
20	ROZDZIAŁ 2. Dlaczego i po co uczę kobiety zarządzania czasem? (I tylko kobiety!)
22	ROZDZIAŁ 3. Żyjemy w biegu i ponosimy tego konsekwencje. I nie jest to fajne
28	ROZDZIAŁ 4. Czy wiesz, że masz pewne podejście do czasu? To ono powoduje problemy
30	ROZDZIAŁ 5. Mity na temat zarządzania czasem
40	ROZDZIAŁ 6. Działaj małymi krokami
44	ROZDZIAŁ 7. Nawyki, których nie lubisz, i rytuały, które kochasz
46	ROZDZIAŁ 8. Zmianę zacznij od siebie. Nie ma, że boli
50	ROZDZIAŁ 9. Nawyki i rutyna w zarządzaniu czasem
60	ROZDZIAŁ 10. To, co robisz rano, ma znaczenie, czyli dobry początek dnia
68	ROZDZIAŁ 11. Wieczorem nie oddajemy czci komputerom, czyli dobry koniec dnia
74	ROZDZIAŁ 12. PO CO jesteś na świecie, czyli trochę o celach
88	ROZDZIAŁ 13. Planowanie jest do... pupy, czyli dlaczego tak go nienawidzimy
114	ROZDZIAŁ 14. Nie odkładaj na później, czyli ta cholerna prokrastynacja
128	ROZDZIAŁ 15. My, kobiety, umiemy robić wiele czynności jednocześnie, czyli największe kłamstwo wszech czasów
132	ROZDZIAŁ 16. Co Ci przeszkadza w czytaniu tej książki, czyli jak radzić sobie z rozpraszcaczami

TREŚCI

140	ROZDZIAŁ 17. Fajnie jest być online. Ale trzeba umieć to robić!
146	ROZDZIAŁ 18. 3, 2, 1, start! Praca w blokach czasowych
154	ROZDZIAŁ 19. Nienawidzę porządków i sprzątanía (choć czasem się przydadają), czyli porządek wokół nas
160	ROZDZIAŁ 20. Porządek – jak bałagan – nie zrobi się sam. Odkładaj na miejsce
164	ROZDZIAŁ 21. Ile masz mejli w swojej skrzynce? Najwyższy czas na mądre zarządzanie skrzynką odbiorczą
172	ROZDZIAŁ 22. Zrobione jest lepsze od doskonałego. Perfekcjonizm nie pomaga w byciu zorganizowaną
178	ROZDZIAŁ 23. Jestem zaręczysta i dobrze mi z tym, czyli co ma pewność siebie do czasu
184	ROZDZIAŁ 24. Gdy będę miała chwilkę, to zajmę się sobą, czyli jeszcze jedna ściema wszech czasów
192	ROZDZIAŁ 25. A co, jeśli mnie wyśmieją? Lęk i strach nie pomagają w działaniu
200	ROZDZIAŁ 26. Szukasz motywacji do działania? To szukaj. Ale jeszcze lepiej – działaj. O samodyscyplinie
206	ROZDZIAŁ 27. Zarządzanie czasem innych, czyli co zrobić, jeśli inni nie chcą się zorganizować
212	ROZDZIAŁ 28. Metody, techniki i aplikacje do zarządzania czasem. I to ważne, że są (prawie) na końcu
218	Zakończenie i kopniak w tyłek
222	Chcesz pogadać?
224	Książki o organizacji i zarządzaniu czasem, które polecam