

SPIIS

- 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 uczyć 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 czei 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 rozpraszaczami

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 sprzątnia (choć czasem się przydają),
czyli porządek wokół nas
- 160 ROZDZIAŁ 20. Porządek – jak bałagan – nie robi 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