

Оглавление

Предисловие	6
ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ: КАК ПОБОРОТЬ НЕЖЕЛАНИЕ	8
Тайм-менеджмент — искусство управлять временем.....	9
Почему вы ничего не успеваете	12
Жизнь — не качели.....	13
Если дело — табак.....	15
Вот пришла «лягушка»	16
Ход «слоном» в борьбе с менталитетом.....	17
Метод кнута и пряника	18
Первый шаг к успеху	19
ГЛАВА 2. ПРИОРИТЕТЫ: ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ НА ГЛАВНОЕ	21
Научитесь говорить «нет»	22
Говорить «нет» только один раз.....	25
Нам все равно.....	28
Делегирование задач.....	30
Что является самым главным	31
Что важнее сегодня	34
С дальним прицелом.....	35
Второй шаг к успеху.....	35
ГЛАВА 3. ЦЕЛИ: КАК ПРЕТВОРИТЬ МЕЧТЫ В ЖИЗНЬ	37
Как научиться управлять собой.....	38
Зри в корень.....	40
Переоценка ценностей.....	42
Не только получать, но и отдавать	43
Момент истины.....	44
Жизненные ориентиры	45
Постановка долгосрочных целей	47
Конкретизация — вещь необходимая	49
Третий шаг к успеху	50

ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ:**МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ****БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 51**

Гибкое, или контекстное, планирование..... 53

День — неделя — год 56

Решение рутинных задач..... 59

Сколько минут уходит на мытье пола..... 61

Маленькие секреты..... 62

Четвертый шаг к успеху..... 66

ГЛАВА 5. СЕМЬЯ ИЛИ РАБОТА 67

Важней всего погода в доме..... 68

Никто не должен знать, что вы карьеристка..... 71

Организуйте время в семейных отношениях 78

Пятый шаг к успеху 83

ГЛАВА 6. ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО:**КАК ВСЕ УСПЕТЬ 85**

Планируем домашние заботы..... 86

Непреложные истины..... 92

Примеры из жизни (положительные и не очень) 96

Мужчиной быть проще 98

Шестой шаг к успеху 100

ГЛАВА 7. ПОГЛОТИТЕЛИ ВРЕМЕНИ:**ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ ЭФФЕКТИВНО 101**

Поглотители времени..... 102

Как учитывать коэффициент мусорного времени
при планировании 105

Хронометраж 110

Измерение данных..... 111

Типичный поглотитель времени..... 113

Как найти время на тайм-менеджмент..... 115

Седьмой шаг к успеху 116

ГЛАВА 8. РАБОЧИЙ ДЕНЬ:**НЕ ПРИНОСИТЕ ОТЧЕТЫ ДОМОЙ 118**

Опоздала — не спеши..... 125

Точность — вежливость королев..... 126

Форс-мажорные обстоятельства..... 127

Творчество и самодисциплина совместимы..... 128

Экономим время..... 131

Восьмой шаг к успеху..... 136

ГЛАВА 9. ОТДЫХ: КАК СДЕЛАТЬ ЕГО ЭФФЕКТИВНЫМ 137

Лучший отдых — это сон..... 138

Отдыхаем на работе..... 151

Девятый шаг к успеху..... 154

Заключение..... 155

ПРИЛОЖЕНИЕ. РЕЦЕПТЫ БЫСТРОЙ КУХНИ 158