

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Co ludzie sukcesu robią przed śniadaniem?	9
Poranne szaleństwo	11
Kwestia siły woli	15
Rzeczy ważne, ale nie pilne	20
Jak zmienić poranną rutynę?	31
Co ludzie sukcesu robią w weekend?	39
Paradoks weekendów	41
Jak zaplanować weekend?	53
Skróć listę rzeczy do zrobienia	62
Jak zapewnić sobie cudowny weekend?	70
Żyj pełnią życia	72

Co ludzie sukcesu robią w pracy?	77
Wstęp. Sekret oszałamiającej wydajności	79
Reguła 1. Śledź upływ czasu	87
Reguła 2. Planuj	91
Reguła 3. Zwiększ swoje szanse na sukces	96
Reguła 4. Naucz się odróżniać pracę od innych zajęć	100
Reguła 5. Ćwicz	109
Reguła 6. Regularnie zwiększaj kapitał kariery	115
Reguła 7. Znajdź czas na przyjemności	121
 Dodatek	 125
Nowe poranki, nowe życie	125
Jak wprowadzić zmiany w swoim życiu?	153
50 wskazówek, jak lepiej zarządzać czasem	156
 O autorce	 168