

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе (то есть обо мне).....	9
Об этой книге.....	11
Поймите, что важно для вас.....	17
Как устроена эта книга.....	18
Как читать эту книгу.....	22
ЧАСТЬ I. ПОБЕДА НАД ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ	23
Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня.....	25
Что я делаю, когда не могу сосредоточиться.....	33
Как справиться с прокрастинацией (научно доказанный метод).....	41
Сила воли не работает, а система — да.....	49
Как перестать тратить время попусту и повысить собственную эффективность.....	52
Привычки людей с низкой производительностью, которые лучше не повторять.....	60
Этот получасовой ежевечерний ритуал поможет вам дать своей жизни волшебного пенделя.....	75
Почему отключение от интернета способствует повышению концентрации.....	82
Главная причина прокрастинации во всем мире.....	89
Этот древний прием поможет вам сосредоточиться.....	96
Как повысить концентрацию: управляйте вниманием (а не временем).....	104

ЧАСТЬ II. КАК ПОВЫСИТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ	111
Смартфоны вредят производительности гораздо больше, чем вы думаете	113
Как перфекционизм снижает продуктивность ...	119
Как же победить темную сторону прокрастинации и перфекционизма?.....	125
Как прочесть 100 книг за год... ..	130
Возьмите отпуск: это повышает производительность и снижает стресс	140
Откажитесь от бездумного брожения по интернету.....	151
20 вещей, которые повысят вашу производительность до небывалого уровня	155
Отдых способствует ПОВЫШЕНИЮ качества работы и жизни — и вот почему	166
Разбивая работу на блоки, вы лучше концентрируетесь	178
Я перестал делать упражнения каждый день — и вот что из этого вышло	186
Если хотите повысить производительность, значит, согласно исследованиям, пора сделать паузу	193
ЧАСТЬ III. КАК ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО	199
Не знаете, чего хотите? Развейте эти семь универсальных навыков	201
Уходите с работы вовремя и не берите работу с собой.....	212
Секрет в постоянстве: каждый день делайте на 0.1% больше	219
Кто сказал, что нужно обязательно покинуть зону комфорта?	224

Если можно представить, значит, можно и достичь	234
Можно добиться чего угодно, если верить в это	239
Не соревнуйтесь. Творите!	242
Повторение — мать учения	248
Как измерить свою жизнь	256
Почему нужно жить так, будто ты бессмертен	263
Важность накопления: если перестанете пытаться достичь всего и сразу, то сможете добиться чего угодно	270
Постскриптум	279
Бесплатная рассылка	281
Алфавитный указатель	282