

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)

Co ludzie sukcesu robią przed śniadaniem? Co ludzie sukcesu robią w weekend? Co ludzie sukcesu robią w pracy? Praca zawodowa, życie codzienne, weekendy — czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, ile czasu przecieka Ci przez palce, ile godzin i dni marnujesz na bezużyteczne, nudne, frustrujące zajęcia, ile szans bezpowrotnie w ten sposób odrzucasz? Dlaczego nigdy nie udaje Ci się wykroić wolnej chwili na poczytanie ulubionej książki, naukę języka czy wyjazd w Himalaje? I co robią inni, którym jakoś się to udaje? Wierz lub nie, ale oni mają dokładnie tyle samo czasu co Ty, równie skomplikowaną sytuację rodzinną, zawodową i towarzyską — tylko są znacznie lepiej zorganizowani. Jeśli czujesz, że masz już dość nerwowych poranków, spóźnionych terminów, atmosfery wiecznego pośpiechu i bezproduktywnej pracy, sięgnij po tę książkę. Znajdziesz tu trzy krótkie poradniki, które odmieniły już życie tysięcy ludzi. Ich autorka pokaże Ci, jak po mistrzowsku wykorzystać poranki, osiągnąć maksimum produktywności w pracy i spędzić weekend tak, by czuć się naprawdę fantastycznie. Na potrzeby książki Laura Vanderkam przeprowadziła wywiady z najróżniejszymi ludźmi sukcesu: dyrektorami, artystami, ludźmi wolnych zawodów, a także przekopła się przez mnóstwo badań dotyczących zarządzania czasem. Podpowie Ci, jak zmienić zgubne nawyki, rozbawi Cię i skłoni do myślenia. Nigdy więcej nie trać czasu!