

Podobno w dzisiejszych, szalonych czasach my, kobiety, nie możemy mieć wszystkiego. Nie można równocześnie rozwijać się zawodowo, należycie dbać o rodzinę, ćwiczyć, pilnować wizyt u fryzjera, nadążać za trendami w modzie i kulturze, a przy tym wciąż mieć swoje pasje. Musimy więc wybrać: rodzina albo kariera, a przez resztę życia wmawiać sobie, że przecież nie dało się inaczej. Nieprawda! Możemy mieć wiele obowiązków, wykonywać różne zadania, a mimo to wciąż czerpać dużo radości z czasu poświęconego sobie.

Aby to udowodnić, wiele mądrych kobiet mogących pochwalić się wymiernymi sukcesami zebrało twarde, liczbowe dane o tym, co dokładnie robiły godzina po godzinie przez wiele dni. Dzięki temu można było wyodrębnić kobiece strategie zarządzania czasem i pokazać, jak można spełniać się na wielu polach i nie tracić kontroli nad upływającymi godzinami. Zebrane rejestry pozwoliły również na wskazanie, gdzie kryją się cenne zasoby czasu do wykorzystania. Dzięki tej pięknie napisanej, inspirującej książce dowiesz się, jak postępować i na co zwrócić uwagę, aby cieszyć się wszystkim, co może przynieść Ci życie, i nie rezygnować z niczego wartościowego.

W tej książce:

- fascynująca historia projektu Mozaika
- równowaga w pracy zawodowej i strategię sukcesu zawodowego
- obowiązki domowe i czas dla rodziny
- techniki ułatwiania sobie życia
- dbanie o siebie: sen, ćwiczenia, drobne radości

Czym tak naprawdę jest dobre, wypełnione po brzegi życie?

Spis treści

Wprowadzenie (7)

Rozdział 1. Mozaika (11)

PRACA

Rozdział 2. Szukaj równowagi (43)

Rozdział 3. Przejmij kontrolę nad swoim czasem (73)

Rozdział 4. Otwórz się na sukces (125)

DOM

Rozdział 5. Znajdź czas dla rodziny (165)

Rozdział 6. Ułatwiał sobie życie (207)

TY

Rozdział 7. Zadbaj o siebie (255)

Rozdział 8. Ciesz się chwilą (291)

Rozdział 9. Pełnia kontroli (323)

Podziękowania (353)

Przypisy (355)

Skorowidz (365)