

Dziś wszyscy jesteśmy wciąż zajęci. Niemal natychmiast reagujemy na pojawiające się wyzwania, doskonalimy swoją produktywność i wydajność, wykonujemy coraz więcej zadań. Jesteśmy zalewani informacjami, a nasz dzień pracy przypomina ciągły wyścig. Brak czasu, zmęczenie i dekoncentracja stały się plagą naszych czasów. Wolne chwile, które uda nam się znaleźć, tracimy na korzystanie z telefonów i laptopów, scrollowanie wpisów i lajków w social mediach. W tym świecie łatwo zgubić to, co jest naprawdę ważne. Najpiękniejsze chwile życia umykają naszej uwadze i co gorsza, pamięci w zalewie jednakowo wypełnionych zajęciami i stresujących dni szaleńczego wyścigu za... Właśnie, za czym?

Jeśli chcesz odzyskać spokój w codziennym życiu i przestać marzyć o dobie rozciągniętej do 60 godzin, przeczytaj tę książkę. Znajdziesz tu klarowny opis łatwego do wdrożenia systemu, który składa się z czterech prostych elementów, nie wymaga realizacji irracjonalnych czy nierealnych pomysłów i pozwala na odzyskanie kontroli nad swoim czasem. Dzięki nowym nawykom i sposobom myślenia przestaniesz reagować na zalew bodźców nowoczesnego świata i zaczniesz świadomie znajdować czas na to, co uznasz za istotne. Metoda, którą poznasz, nie polega na radykalnej transformacji stylu życia, a na dokonywaniu niewielkich zmian i świadomym kształtowaniu swoich zachowań. Odzyskasz zgubioną kreatywność, odnajdziesz zadowolenie z każdego dnia, a żadna ważna chwila nie umknie więcej Twojej świadomości.

W tej publikacji znajdziesz cztery kluczowe elementy systemu znajdowania czasu:

- najważniejszy punkt: jedna chwila dnia, na której się skupisz
- laser: znajdowanie czasu na najważniejszy punkt
- energia: dbanie o ciało, dzięki czemu umysł działa poprawnie
- refleksja: dostrajanie i udoskonalanie systemu

Odzyskaj przestrzeń w kalendarzu - i w swoim umyśle!

Spis treści

Wstęp 13

- Przez większość czasu trzymamy się wartości domyślnych 16
- Poznaj dwóch gości, którzy mają hopla na punkcie czasu 21
- Przedakcja, część I: iPhone, który nie odwraca uwagi 22
- Przedakcja, część II: nasze dziwaczne poszukiwania metody pozwalającej znaleźć czas 27
- Cztery wnioski płynące ze sprintów, które mieliśmy okazję organizować 28

Jak działa system znajdowania czasu 33

- Znajdowanie czasu składa się z zaledwie czterech kroków powtarzanych każdego dnia 33

- Najważniejszy punkt: zacznij każdy dzień, wybierając kwestię, na której się skupisz 34
- Laser: pokonaj czynniki rozprasające, by znaleźć czas na najważniejszy punkt dnia 36
- Energia: wykorzystaj ciało, by zatroszczyć się o prawidłowe funkcjonowanie umysłu 36
- Refleksja: dopasowuj i udoskonalaj swój system 37
- Metoda postępowania związana z systemem znajdowania czasu: wybierz, przetestuj, powtórz 38
- Perfekcja nie jest konieczna 39
- "Codzienne" nastawienie 40

NAJWAŻNIEJSZY PUNKT 43

- Stracone miesiące 46
- Co będzie najważniejszym punktem Twojego dnia? 50
- Trzy metody wyboru Twojego najważniejszego punktu 51
- Ufaj swojemu instyktowi, jeśli chodzi o wybór najlepszej czynności stanowiącej najważniejszy punkt dnia 55
- STRATEGIE ZWIĄZANE Z NAJWAŻNIEJSZYM PUNKTEM
- Wybierz swój najważniejszy punkt 59
 - 1. Zapisz to sobie 61
 - 2. Dzień świstaka (czyli "wróć do dnia wczorajszego") 62
 - 3. Stwórz ranking swojego życia 63
 - 4. Grupuj drobne rzeczy 66
 - 5. Lista rzeczy, które można byłoby zrobić 69
 - 6. Lista z podziałem na palniki 70
 - 7. Zorganizuj indywidualny sprint 73
- Znajdź czas na swój najważniejszy punkt 77
 - 8. Umieść swój najważniejszy punkt w terminarzu 79
 - 9. Blokuj czas w swoim terminarzu 81
 - 10. Zrównaj z ziemią swój terminarz 83
 - 11. Olej to do momentu, w którym będziesz mógł się z tym uporać 84
 - 12. Po prostu powiedz "nie" 85
 - 13. Zaprojektuj swój dzień 87
 - 14. Zostań skowronkiem 91
 - 15. Wieczór to czas na najważniejsze sprawy 94
 - 16. Gdy masz dosyć, zakończ pracę 96

LASER 99

- Romans z pocztą elektroniczną 103
- Działania zmierzające do przeprojektowania YouTube'a 104
- Dlaczego basenom infinity tak trudno się oprzeć? 106
- Nie czekaj, aż technologia odda Ci Twój czas 110
- Twórz przeszkody dla czynników odwracających uwagę 112
- STRATEGIE ZWIĄZANE Z LASEREM
- Zacznij rządzić swoim telefonem 115
 - 17. Wypróbuj telefon, który Cię nie rozprasza 117
 - 18. Wyloguj się 122

- 19. Pozbądź się powiadomień 123
- 20. Wyczyść swój ekran startowy 125
- 21. Noś zegarek 126
- 22. Pozbądź się urządzeń 127
- Trzymaj się z dala od basenów infinity 129
 - 23. Zrezygnuj z porannego sprawdzania, co słyhać w internecie 131
 - 24. Zablokuj kryptonit odwracający Twoją uwagę 132
 - 25. Ignoruj aktualności 134
 - 26. Odłóż swoje zabawki 136
 - 27. Lataj bez wi-fi 138
 - 28. Podłącz internet do regulatora czasowego 139
 - 29. Zrezygnuj z dostępu do internetu 142
 - 30. Zamień pozorne zwycięstwa na te prawdziwe 143
 - 31. Przekształć w narzędzia to, co odwraca Twoją uwagę 143
 - 32. Wystrzegaj się kraterów czasowych 146
 - 33. Kibicuj swojemu ulubionemu zespołowi sportowemu tylko wtedy, gdy mu się dobrze powodzi 147
- Okiełznaj swoją skrzynkę odbiorczą 151
 - 34. Zajmuj się pocztą elektroniczną pod koniec dnia 154
 - 35. Uwzględnij w terminarzu czas przeznaczony na zajmowanie się e-mailami 155
 - 36. Raz w tygodniu opróżniaj skrzynkę odbiorczą 155
 - 37. Zachowuj się tak, jak gdyby wiadomości były listami 156
 - 38. Nie spiesz się z odpowiadaniem 156
 - 39. Ukształtuj na nowo oczekiwania 158
 - 40. Skonfiguruj pocztę elektroniczną tak, by służyła wyłącznie do wysyłania wiadomości 160
 - 41. Zaplanuj wakacje bez dostępu do sieci 161
 - 42. Zablokuj sobie dostęp 162
- Uczyń z telewizji "okazjonalną przyjemność" 165
 - 43. Nie oglądaj serwisów informacyjnych 168
 - 44. Umieść telewizor w kącie pomieszczenia 168
 - 45. Zrezygnuj z telewizora na rzecz projektora 169
 - 46. Stosuj filozofię "a la carte", a nie "jesz, ile chcesz" 170
 - 47. Jeżeli coś kochasz, puść to wolno 171
- Osiągnij stan przepływu 173
 - 48. Zamknij drzwi 175
 - 49. Wymyśl sobie nieprzekraczalny termin 175
 - 50. Wysadź w powietrze swój najważniejszy punkt dnia 177
 - 51. Sięgnij po ścieżkę dźwiękową związaną z trybem lasera 178
 - 52. Nastaw urządzenie pokazujące upływ czasu 179
 - 53. Wystrzegaj się uroku wymyślnych narzędzi 180
 - 54. Zaczynaj na papierze 182
- Zachowaj pełne skupienie 185
 - 55. Stwórz listę "przypadkowych pytań" 187
 - 56. Przyjrzyj się jednemu oddechowi 187
 - 57. Pozwól sobie na znudzenie 188
 - 58. Zaakceptuj to, że nie potrafisz ruszyć z miejsca 188
 - 59. Zrób sobie dzień wolnego 189
 - 60. Daj z siebie wszystko 189

ENERGIA 193

- Nie składasz się wyłącznie z mózgu 195
- Budzisz się przy akompaniamencie ryku tygrysa szabłoźębnego 198
- Współczesny styl życia jest dziełem przypadku 201
- Gromadź energię, zachowując się jak jaskiniowiec 203
- STRATEGIE ZWIĄZANE Z ENERGIĄ
- Zapewnij sobie ruch 207
 - 61. Ćwicz każdego dnia (ale nie zgrywaj bohatera) 209
 - 62. Pozdzieraj sobie zelówki 213
 - 63. Zapewnij sobie trochę niewygody 215
 - 64. Wciśnij w plan dnia niezwykle krótki trening 217
- Spożywaj prawdziwe jedzenie 221
 - 65. Jedz niczym łowca-zbieracz 223
 - 66. Zamień swój talerz w Central Park 224
 - 67. Zaakceptuj poczucie głodu 225
 - 68. Korzystaj z przekąsek tak, jak małe dzieci 227
 - 69. Jedz ciemną czekoladę 228
- Używaj kofeiny w optymalny sposób 231
 - 70. Obudź się, zanim sięgniesz po kofeinę 236
 - 71. Skorzystaj z kofeiny, nim zaliczysz zjazd 236
 - 72. Utnij sobie kofeinową drzemkę 237
 - 73. Utrzymaj poziom energii, korzystając z zielonej herbaty 238
 - 74. Użyj trybu turbo, by zająć się swoim najważniejszym punktem dnia 239
 - 75. Dowiedz się, kiedy przypada Twój ostatni dzwonek 239
 - 76. Odetnij cukier 240
- Odetnij się od świata 241
 - 77. Stań się leśnym człowiekiem 243
 - 78. Użyj jakiegoś wybiegu, by pomedytować 244
 - 79. Zostaw słuchawki w domu 249
 - 80. Rób sobie prawdziwe przerwy 250
- Nadaj pewnym sprawom osobisty charakter 253
 - 81. Spędzaj czas ze swoim plemieniem 255
 - 82. Jadaj z dala od ekranów 257
- Śpij jak w jaskini 259
 - 83. Niech najważniejszym elementem wyposażenia Twojej sypialni będzie łóżko 261
 - 84. Upozoruj zachód słońca 262
 - 85. Utnij sobie drzemkę 264
 - 86. Nie serwuj sobie jet lagu 265
 - 87. Gdy trzeba użyć masek z tlenem, najpierw załóż swoją 267

Refleksja 269

- Zmieniaj swoje dni na lepsze przy użyciu metody naukowej 271
- Rób notatki, by śledzić swoje wyniki (i wykazywać się szczerością) 273
- Drobne zmiany przekładają się na duże efekty 276

Zacznij realizować dziś plany na "kiedyś" 279

- Skrócona instrukcja pozwalająca zacząć znajdować czas 286
- Przykładowe plany dnia 287
- Dodatkowe lektury dla osób mających hopla na punkcie czasu 293
- Podziękowania 297
- Informacje na temat ilustracji 302
- Czytelnicy testowi książki Zarządzaj swoim czasem 303