

[opis]

Czy zawsze realizujesz swoje plany i kończysz rozpoczęte zadania? Czy też częściej po złożeniu obietnicy lub podjęciu postanowienia udaje Ci się rozpocząć pracę i... porzucasz ją nieukończoną? Niekiedy niepokonaną przeszkodą okazują się zaledwie pierwsze oznaki zmęczenia czy zasadniczo niewielkie trudności. Często po prostu coś ciekawszego lub przyjemniejszego odwraca Twoją uwagę. Tymczasem umiejętność zamiany zamiaru w rzeczywistość jest niezwykle ważna zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. To dość trudna sztuka, gdyż pokonanie własnego lenistwa i prokrastynacji wymaga sporego wysiłku i wytrwałości.

Dzięki tej książce łatwiej opanujesz trudną sztukę kończenia rozpoczętych zadań. Dowiesz się, skąd się bierze niechlubna skłonność do niepodjęcia działań i w jaki sposób wzmocnić motywację. Ustanowisz własne reguły, których przestrzeganie zbliży Cię do wyznaczonych celów. Dowiesz się, jakie nastawienie sprzyja realizacji zadań i jak zapanować nad nastrojami, które mogą obniżyć Twoją efektywność. Sporo miejsca poświęcono strategiom walki z prokrastynacją. Nauczysz się łączyć obowiązek z przyjemnością, dzięki czemu wytrwanie w pracy stanie się o wiele łatwiejsze. Przekonasz się również, jak ważne jest zapewnienie odpowiedniego skupienia uwagi, i dowiesz się, w jaki sposób zastosować regułę 40 - 70 w skutecznym pokonywaniu własnej beczynności.

W tej książce:

- przyczyny blokowania własnej aktywności
- sztuka automotywacji
- wypracowanie nastawienia na realizację
- pokonywanie prokrastynacji
- omijanie pułapek samodyscypliny
- codzienne napędzanie sukcesu

**Przestań się zastanawiać. Po prostu zacznij działać!**

[spis]

**Wstęp 5**

**Rozdział 1. Przestań myśleć i zacznij działać 9**

**Rozdział 2. Bądź ciągle na głodzie 29**

**Rozdział 3. Stwórz manifest 45**

**Rozdział 4. Nastawienie ukierunkowane na realizację 61**

**Rozdział 5. Jak pokonać prokrastynację? 73**

**Rozdział 6. Strefa skupienia uwagi 83**

**Rozdział 7. Śmiertelne pułapki 111**

**Rozdział 8. Codzienne systemy napędzające sukces 123**

**Podsumowanie 141**