

Nigdy więcej spóźnień! Przez punktualność do sukcesu.

Autor: [Diana DeLonzor](#)

Spóźnialstwo:

- obniża Twoją wiarygodność;
- wywiera wpływ na życie innych osób;
- może zniszczyć Twoją karierę.

Nie wyobrażam sobie, żeby komuś lektura tej książki nie przyniosła pożytku. Polecam ją innym ludziom zarówno na gruncie towarzyskim, jak i zawodowym. Punktualność liczy się nie tylko w biurze.

Bill Bednarski

wiceprezydent OEM i Licensing Technology, Tyco International

Są ludzie, którzy przez całe życie spoglądają na zegarek, a mimo to zawsze się spóźniają.

Anton Pawłowicz Czechow

Sprzeciwiasz się tyranii zegarków? A może Twoje biorytmy są rozregulowane? Czy też zwyczajnie starasz się zerwać z wizerunkiem perfekcjonisty? Ile jeszcze wymówek potrafisz wymyślić, spóźniając się na spotkanie? Aby nadrobić stracony czas, przyspieszasz kroku, zaczynasz się pocić, stres rośnie. Już wyobrażasz sobie pełne dezaprobaty miny osób, które na Ciebie czekają, jeszcze kilka dodatkowych minut i zaczną się wymówki... Zastanawiasz się, gdzie podział się ten kwadrans, który teraz bardzo by Ci się przydał?

Czas jest znacznie bardziej elastyczny, niż przypuszczasz. Możesz go rozciągać i formować wedle własnych potrzeb. Proponujemy Ci siedem niezwykle skutecznych kuracji, dzięki którym przezwyciężysz wszelkie złe nawyki, pozerające Twój cenny czas. Odzyskane minuty, a nawet całe godziny sprawią, że Twoje życie nabierze nowych barw. Podniesiesz poczucie własnej wartości i zyskasz ogromne uznanie w oczach innych ludzi.

Dziesięć minut stanowi wielką różnicę!

- Staw czoło konsekwencjom własnego spóźnialstwa.
- Wprawiaj się w przekraczaniu własnych ograniczeń.
- Naucz się zdobywać kontrolę w konstruktywny sposób.
- Rozsądnie planuj swój dzień.
- Ustal swoje cele i stosuj nagrody.

Spis treści:

Dedykacja (8)

Podziękowania (9)

Tuzin najlepszych wymówek w przypadku spóźnienia (11)

Część I: Spóźnialscy

Spóźnienie (15)

Co jest takiego wspaniałego w przychodzeniu na czas? (25)

Co stoi za niepunktualnością spóźnialskich? (33)

Część II: Siedem kuracji dla spóźnialskich

Kuracja nr 1: Kto, ja? Spójrz prawdzie w oczy (41)

Kuracja nr 2: Zwalcz syndrom bycia zajęтым (55)

Kuracja nr 3: Zejdź z karuzeli (77)

Kuracja nr 4: Wzmacniaj swoją dyscyplinę (95)

Kuracja nr 5: Skoncentruj się i zorganizuj (117)

Kuracja nr 6: Przestrzegaj reguł (135)

Kuracja nr 7: Szanuj siebie (151)

Część III: Klucz do sukcesu

Kilka słów na temat zmiany nawyków (173)

Jesteś sam. Uwagi końcowe (181)

Dla punktualnych (183)

Dodatek A (211)

Dodatek B (217)

Bibliografia (227)

Skorowidz (231)