

Cuprins

Introducere: De ce ingrediente?	11
Partea I	
Ingrediente esențiale	17
Capitolul 1	
Găsește-ți „De ce-ul”	19
Capitolul 2	
Despre așteptări	37
Capitolul 3	
Obiectivele și evitarea amânării	53
Capitolul 4	
De la somn și alimentație la mișcarea fizică	75
Partea a II-a	
Ingrediente de creștere	91
Capitolul 5	
Sistemul de planificare	93
Capitolul 6	
Rutina zilnică și obiceiurile	111

10 12 ingrediente pentru productivitate. Rezultate mai bune și mai mult timp liber

Capitolul 7	
Sistemul de urmărire a sarcinilor	125
Capitolul 8	
Prioritizarea sarcinilor	139
Partea a III-a	
Ingrediente de consistență	151
Capitolul 9	
Atenția	153
Capitolul 10	
Răbdarea	167
Capitolul 11	
Limitarea întreruperilor frecvente	177
Capitolul 12	
Următorul nivel de concentrare	195
Concluzii: Creează-ți propria rețetă	211
Referințe.....	221