

# Obsah

## ÚVOD

**Je načase promluvit si o čase** 11

## KAPITOLA 1

**Když chcete ovládnout svůj čas...** 15

Měřič intenzity úkolu 15

Časový nárazník 25

Úkolový zákusek 31

Rozcvička pro mozek 36

Řadicí páka 46

## KAPITOLA 2

**Když si chcete zorganizovat práci** 55

Týdenní lepicí lístek 55

Seznam rozmanitostí 62

Časové kontejnery 66

Barevné kódování 75

Stanice pro věci 81

Zátah na věci 87

Denní zarážky 91

## KAPITOLA 3

**Když se chcete cítit motivovaní...** 103

Hudební motivátor 103

Drtič zdí 111

Kompas záměrů 119

#### KAPITOLA 4

### **Když chcete dosahovat svých cílů... 125**

Kráječ cílů 125

Sponzor cíle 131

Sledovač cílů 136

Plánovač odměn 142

#### KAPITOLA 5

### **Když chcete cítit klid a sebevědomí... 151**

Sledovač rozhodnutí 151

Přepínač slov 155

Surf frustrace 159

Klidný střed 162

Deník dobrých věcí 164

*Poděkování 167*

*Zdroje informací o duševním zdraví 169*

*Literatura 171*