

Оглавление

11	От автора
15	Вступление
16	От прокрастинации к продуктивности
17	Новое определение прокрастинации
20	Привычка действовать незамедлительно
23	Ждите чудесной перемены
25	Глава 1. Причины прокрастинации
26	Признаки прокрастинации
29	Взгляд на человеческую природу
32	Наши самые строгие критики — мы сами
40	Польза прокрастинации
59	Глава 2. Каким образом мы прокрастинируем
60	Как вы проводите свое время?
62	Расписание Фрэн
67	Таблица учета прокрастинации
74	Создаем безопасность: первый большой шаг к преодолению прокрастинации

85	Глава 3. Как вести внутренний диалог
86	Разрушительные мыслеобразы
95	Сила собственного выбора
102	Пять установок, отличающих прокрастинатора от продуктивного человека
111	Глава 4. Отдых и развлечения без чувства вины — залог продуктивности
114	Важность отдыха
119	Самомотивация по «методу пряника»
126	От отдыха и развлечений без чувства вины — к плодотворной работе
131	Глава 5. Снятие блоков, мешающих действовать
132	Три основных блока
133	Способ № 1. Трехмерное мышление и реверсивный календарь
141	Способ № 2. Пусть ваше волнение работает на вас
150	Способ № 3. Постоянное начинание
161	Глава 6. Антирасписание
163	Даже тем, кто работает продуктивно, нужна система
168	Реверсивная психология
172	Как использовать Антирасписание
187	Корректировка Антирасписания
195	Глава 7. Работа в состоянии «потока»
197	Более активное использование своих умственных способностей

200	Это всего лишь первый эскиз
202	Учимся фокусироваться
203	Упражнение на концентрацию
209	Упражнение на релаксацию
212	Внедрение состояния «потока» в свою программу
219	Глава 8. Тонкая настройка вашего прогресса
220	«Запланированные остановки»
223	Способность быстро восстанавливать силы и выносливость
231	Концентрация: контролируем то, что отвлекает
235	Мысленная прорисовка и предварительное программирование
238	Эффективное целеполагание
245	Глава 9. Прокрастинатор в вашей жизни
246	Как управлять людьми, которые прокрастинируют
249	Выполнять — не значит угождать
251	Фокусируемся на начале работы, а не на ее завершении
254	Получение результатов или критических замечаний
261	Жизнь с прокрастинатором
267	Послесловие
269	Благодарности
271	Об авторе
271	Другие книги Нейла Фьоре
273	Примечания