

Оглавление

9	Часть I. У вас проблемы с пунктуальностью?
11	Почему мы опаздываем
23	Почему так здорово всюду и всегда успевать
31	Почему непунктуальные люди непунктуальны
39	Часть II. Семь методов лечения непунктуальности
41	Первый метод лечения. Кто я? Посмотрите правде в глаза
57	Второй метод лечения. Избавьтесь от синдрома чрезмерной занятости
81	Третий метод лечения. Слезьте с «американских горок»
101	Четвертый метод лечения. Развивайте дисциплину
127	Пятый метод лечения. Станьте сосредоточенным и организованным
145	Шестой метод лечения. Играйте по правилам
163	Седьмой метод лечения. Уважайте себя
181	Часть III. Ключи к успеху
183	Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки
193	Все в ваших руках: заключительное слово
195	Для «ранних птишек». Как жить и работать с теми, кто постоянно опаздывает
227	Приложение А. План действий
232	Приложение Б. Инструкции по медитации
241	Библиография
244	От автора