

Оглавление

<i>Вступление. Кто я?</i>	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Моя формула успеха	19
Что такое ЛВП?	27
Кто вы? Л — Личность	28
Путь к самопознанию	29
Где вы находитесь? В — Возможность	31
Заграждения, окольные пути и открытые дороги	33
Что с этим делать? П — Продуктивность	35
Упражнения	38
ГЛАВА ВТОРАЯ. Единственный человек, чье одобрение вам нужно, — это вы	43
Объект, а не субъект	50
Ловушка занятого человека	56
Голоса в голове	58
Начните с «Ом»	63
Упражнения	66
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. На поводу у «да», «извините» и «надо»	69
Нет значит нет	76
#SorryNotSorry	86
Сущий дьявол: слово «надо»	89
Упражнения	92

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Как интернет перевернул ход игры в пользу женщин	93
Интернет: за и против	104
Вы и веб	107
Упражнения	110
ГЛАВА ПЯТАЯ. «Отличницам» без четких целей посвящается ...	111
Чего вы хотите?	118
Правило трех	120
«Большая тройка»	121
Сожаления. Они у вас будут	125
Как выработать выдержку	127
#ТВТ: Город разбитого стекла	131
План действий	132
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Боже, храни аутсорсинг	133
Семидневный челлендж «Я слежу за временем»	143
Что оставить, а что — вычеркнуть?	147
Играйте на своих сильных сторонах	148
Просчитайте аутсорсинг	150
Делегирование требует практики	151
Приложения и онлайн-сервисы	153
Упражнения	156
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. И снова о тайм-менеджменте	157
Умный график	166
Двигаться вперед означает не ждать	168
Позвольте себе решать, как проводить время	170
Микроцели	171
Спринты на продуктивность	173
Удовольствие тоже требует времени	177
Упражнения	179
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Люди: свои, чужие и опасные	181
Эмоциональное заражение	190
Заразительное поведение	191

Оглавление

Семь типов токсичных людей	193
Еще три типа людей, с которыми нужно быть осторожнее	198
Ваши люди	201
Как найти наставника	203
Коллеги	206
Упражнения	206
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Создание ЛВП-плана	211
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Прощание с выгоранием	225
Усталость и выгорание: есть разница?	236
Жизнь в собственных ценностях	238
«Ом» каждый день	239
Создание границ	240
Управление временем	242
Сон	243
Эпилог. Что дальше?	247