

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Парадокс времени	13
Кому из нас не хватает времени?	17
Дневник времени	19
Сколько времени нам отведено?	22
Грани свободы	25
Начало пути	28
Глава 1. Возделывайте свой сад	32
Куда на самом деле уходит время?	38
Мои 8784 часа	41
«Слепые пятна»	46
Осознанность дает время	50
Новые привычки	54
Как найти свободное время	57
«Реалистичный идеальный день»	61
Принятие ответственности	66

Глава 2. Живите так, чтобы было что вспомнить	74
Как мозг запоминает?	79
Чем сегодня отличается от других дней?	82
Ваша интересная жизнь	90
Три «Я»	92
Избалованное дитя внутри нас	96
Как ухаживать за воспоминаниями	99
Возвращение домой и боль	104
Глава 3. Не заполняйте свое время полностью	107
Когда «ничего» лучше, чем «что-то»	115
«Окно» длиной в час	118
Амнистия времени	122
Измените свои будни	126
Дивиденды времени	131
Отложите уже свой телефон!	136
Глава 4. Задерживайтесь в моменте	142
Жизнь в настоящем	146
Как больше никогда не опаздывать	149
Научитесь смаковать	156
Культ смака	162

Глава 5. Инвестируйте в свое счастье 171

Связь между счастьем и временем 174

Счастье за деньги 176

Угощайте себя «пряниками» 182

Сначала заплатите себе 184

Непреходящие наслаждения 189

Посмотрите другими глазами 195

Дисциплина радости 198

Глава 6. Отпускайте 204

Плата за ожидания 210

Забудьте о лучшем 213

Лучше, чем ничего 219

Секрет продуктивности 224

Любовь — это принятие 227

Глава 7. Проводите больше времени с людьми 231

Как люди расширяют наше время 235

Планируйте общение 237

Количество или качество? 240

О коллегах и лидерстве 246

Протяните руку 251

Как найти время для друзей 256

Будьте избирательными 259

Мир чужими глазами 263

Эпилог	266
Упражнения и вопросы	269
Следите за своим временем	269
Возделывайте свой сад	270
Живите так, чтобы было что вспомнить	271
Не заполняйте свое время полностью	271
Задерживайтесь в моменте	272
Инвестируйте в свое счастье	273
Отпускайте	274
Проводите больше времени с людьми	274
Ссылки	275