

SPIS TREŚCI

Zaczynamy! 
↓

1. Wprowadzenie	5	<input type="checkbox"/>
Po co powstała ta książka?	7	<input type="checkbox"/>
Dlaczego #kursoksiążka?	10	<input type="checkbox"/>
Jak pracować z tą #kursoksiążką?	14	<input type="checkbox"/>
Czego potrzebujesz do pracy z celami?	24	<input type="checkbox"/>
2. Po co Ci te cholerne cele?	51	<input type="checkbox"/>
Cele a planowanie – co ma piernik do wiatraka?	53	<input type="checkbox"/>
Błędy, które popełniasz przy planowaniu i realizacji celów	66	<input type="checkbox"/>
Analiza Twojego podejścia do celów	76	<input type="checkbox"/>
Analiza Twoich dawnych celów	86	<input type="checkbox"/>
3. Jak znaleźć swój cel?	107	<input type="checkbox"/>
Mocne strony a realizacja celów	112	<input type="checkbox"/>
Twoje wartości a realizacja celów	130	<input type="checkbox"/>
Analiza stanu obecnego	146	<input type="checkbox"/>
Pytania pomagające w określaniu celów	158	<input type="checkbox"/>
4. Motywacja do realizacji celów	167	<input type="checkbox"/>
Motywacja a dyscyplina	169	<input type="checkbox"/>
Jak realizować cel, gdy brak nam motywacji?	172	<input type="checkbox"/>
Mój zespół wsparcia	182	<input type="checkbox"/>
Silna wola	192	<input type="checkbox"/>

5.	Definiowanie i ustalanie celów	203	<input type="checkbox"/>
	O co chodzi z tymi ambitnymi celami?	205	<input type="checkbox"/>
	Ile celów realizować w jednym czasie?	210	<input type="checkbox"/>
	Krótko – czy długoterminowe cele?	218	<input type="checkbox"/>
	Model definiowania naszych celów	222	<input type="checkbox"/>
6.	Tworzenie planu działania	235	<input type="checkbox"/>
	Po co robić plan działania?	238	<input type="checkbox"/>
	Jak przekładać cele na działania?	240	<input type="checkbox"/>
	Burza mózgu	242	<input type="checkbox"/>
	Tworzenie harmonogramu i planu działania	250	<input type="checkbox"/>
7.	Realizowanie celów każdego dnia	257	<input type="checkbox"/>
	Ile czasu codziennie poświęcać swoim celom?	260	<input type="checkbox"/>
	Kiedy jest najlepszy czas na realizowanie swoich celów?	262	<input type="checkbox"/>
	Jak wpisać cele w swój normalny dzień?	264	<input type="checkbox"/>
	Cykl realizowania nowych celów	267	<input type="checkbox"/>
	Krzywa efektywności dobowej	271	<input type="checkbox"/>
	Analiza Twojego planu dnia	276	<input type="checkbox"/>
	Monitorowanie swoich celów	284	<input type="checkbox"/>
	Ocenianie swojego celu	291	<input type="checkbox"/>
8.	Zakończenie	299	<input type="checkbox"/>