

## INDICE

---

Prefazione alla nuova edizione	ix
Informazioni su questo libro	xiii
Parte Prima – Superare la procrastinazione	1
Capitolo 1 – Fallo oggi, non domani	3
A volte tutti fuggiamo	4
Fallo oggi, non domani	5
Capitolo 2 – Cosa faccio quando non riesco a concentrarmi	7
Capitolo 3 – Come battere la procrastinazione (secondo la scienza)	13
Battere la procrastinazione	15
La forza di volontà non funziona. I sistemi sì.	17
Capitolo 4 – Come usare il tempo per migliorare l'efficacia personale	19
Fase 1. Conoscere l'uso del proprio tempo	20
Fase 2. Identificare il lavoro non produttivo	21
Fase 3. Eliminare le attività spreca-tempo	21
Capitolo 5 – Le abitudini delle persone improduttive che non devi copiare	23
Lavorare troppo	23
Preoccuparsi troppo	24
Essere testardi	24

Controllare le cose	25
Fuggire dalla vita	26
Dire di sì	26
Non scrivere le cose	26
Essere duri con se stessi	27
Trascurare la formazione personale	27
Odiare le regole	28
Buone notizie: sei tu a stabilire le regole!	28
Capitolo 6 – Il rituale serale di trenta minuti che ti aiuterà a vincere	31
Dal minuto 0 al minuto 10: concludi la giornata	32
Dal minuto 10 al minuto 20: esamina l’agenda di domani	32
Dal minuto 20 al minuto 25: prepara i vestiti	33
Dal minuto 25 al minuto 30: visualizza	33
Capitolo 7 – La disconnessione da Internet migliora la concentrazione	35
Disconnettiti da Internet	36
Sono passato da “sempre connesso” a “sempre disconnesso”	37
Capitolo 8 – La ragione più grande per cui molti tergiversano	39
Capitolo 9 – Un’antica abitudine per sfruttare la concentrazione	43
Il potere di avere un mantra	44
Capitolo 10 – Come concentrarsi meglio: gestisci la tua attenzione	47
Capitolo 11 – Bonus: impegnati in un obiettivo e fallo sapere	49
Qual è il tuo obiettivo? Dillo!	50
Il momento è adesso	51
Parte Seconda – Migliorare la produttività	53
Capitolo 12 – Gli smartphone danneggiano la produttività	55
Cambiare il comportamento d’uso dello smartphone	56
Capitolo 13 – Il perfezionismo distrugge la produttività	59

Capitolo 14 – Come leggere cento libri all’anno	65
Capitolo 15 – Prenditi una vacanza per ridurre lo stress	71
Capitolo 16 – Eliminare il browsing insensato	75
La soluzione: eliminare il browsing	76
Capitolo 17 – Venti cose che ti renderanno più produttivo che mai	77
Capitolo 18 – Il tempo fuori dal lavoro migliora davvero la tua vita	83
Prevenire è meglio che curare	84
Capitolo 19 – Time Blocking per migliorare la concentrazione	89
Capitolo 20 – Ho smesso di allenarmi ogni giorno: ecco cosa è successo	93
Vuoi trovare il tuo obiettivo di fitness?	95
Capitolo 21 – Se vuoi essere più produttivo, hai bisogno di una pausa	97
La soluzione è semplice: fai una pausa di 5 minuti ogni 30 minuti di lavoro.	98
Parte Terza – Ottenere di più	101
Capitolo 22 – Non sai cosa vuoi?	
Migliora queste sette abilità universali	103
Accetta l’incertezza	103
Scopri la tua direzione, non la tua destinazione	105
Lavora sulle abilità universali	106
Capitolo 23 – Lascia l’ufficio in orario e non portare il lavoro a casa	109
Lavorare troppo a lungo è improduttivo	110
Esci dall’ufficio in orario	110
Lascia il lavoro al lavoro	111
Capitolo 24 – La costanza è la base: migliora dello 0,1% ogni giorno	113
Perché questo esercizio migliora la produttività	114

Capitolo 25 – Chi l’ha detto che devi uscire dalla tua zona di comfort?	117
Dove sono le persone magiche di cui si parla?	118
Fatti strada da un luogo di comfort	119
“Che aspetto hanno quelle fondamenta?”	119
Capitolo 26 – Se ci credi, puoi farcela	121
La convinzione è uno strumento pratico che puoi usare per plasmare la realtà	122
Chi vuole diventare un barbone e morire da solo?	123
Puoi ottenere qualsiasi cosa (purché tu ci creda)	124
Capitolo 27 – Non competere, crea!	125
La vita è abbondante	126
Se non riesci a trovare la carriera giusta, creane una	126
Capitolo 28 – La forza viene dalla ripetizione	129
Ripeti le basi	130
Resta un principiante	130
Sii grande. Resta grande.	132
Capitolo 29 – Come misuro la mia vita	133
Capitolo 30 – Perché dovresti vivere come se fossi immortale	137
Capitolo 31 – Il potere della somma	141
Il successo si somma	141
L’impatto della somma a lungo termine	143
Post-scriptum	147