

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό σημείωμα	9
Εισαγωγή: Αλλάξτε τη ζωή σας θέτοντας συγκεκριμένους στόχους	11
Μέρος 1 Εντοπίστε το σημείο εστίασης	17
1 Πώς να εστιάζετε στο πολύτιμο 20%	19
2 Πώς να εστιάζετε στους πρωταρχικούς σας στόχους	33
Μέρος 2 Στρατηγικές εστίασης	51
3 Πώς να οργανώσετε επικοινωνητικά το χρόνο σας	53
4 Πώς να ξεπεράσετε ό,τι εμποδίζει τη στοχευμένη σκέψη	71
5 Πώς να επικεντρωθείτε στα δυνατά σας σημεία ...	87
6 Πώς να καταπολεμήσετε (επιτέλους) την αναβλητικότητα	101

Μέρος 3 Εργαλεία εστίασης	115
7 Πώς να αξιοποιήσετε τη στρατηγική των εναλλακτικών προσωπικοτήτων (alter ego) ...	117
8 Πώς να χειρίζεστε τους άλλους	125
9 Πώς η σωστή χρήση της γλώσσας θα εξασφαλίσει εκπληκτικά αποτελέσματα;	137
10 Πώς να εστιάζετε στις χρήσιμες πληροφορίες	157
11 Πώς να κατακτήσετε την κορυφή μιας στοίβας ... εγγράφων	167
12 Πώς να δαμάσετε το «τέρας» του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	181
13 Πώς να πετύχετε στις συσκέψεις και στις δημόσιες σχέσεις	195
 Μέρος 4 Συνθέτοντας τα επιμέρους σε όλο ..	211
14 Πώς να αντιμετωπίσετε τις προθεσμίες και τα έργα που «τρέχουν» ταυτόχρονα	213
15 Πώς να διατηρήσετε την ικανότητα στόχευσης ...	233
16 Μια συγκεντρωτική ματιά σε όσα μάθατε, για να κατακτήσετε όλους τους στόχους σας	239