

Оглавление

Часть I

Вы думаете, что знаете это

Глава 1. На пороге перемен	11
Глава 2. Находим новое определение году	18
Глава 3. Эмоциональная связь	28
Глава 4. Выбросьте свой годовой план	34
Глава 5. Одна неделя – одна задача	39
Глава 6. Лицом к лицу с правдой	44
Глава 7. Сохраняйте целеустремленность	51
Глава 8. Ответственность – ваш свободный выбор	56
Глава 9. Заинтересованность и обещания	60
Глава 10. Цените настоящее	65
Глава 11. Преднамеренный дисбаланс	70

Часть II

Начинаем действовать

Глава 12. Система действий	77
Глава 13. Создайте видение своего будущего	88
Глава 14. Разработайте свой 12-недельный план	102
Глава 15. Контроль над выполнением плана	122
Глава 16. Оценка своих действий	136
Глава 17. Ежедневно контролируйте свое время	147
Глава 18. Контроль событий	165
Глава 19. Обещания себе на следующие 12 недель	176
Глава 20. Ваши первые 12 недель	193
Глава 21. Заключение и 13-я неделя	212
Список использованной литературы	215