

**CO LUDZIE  
SUKCESU  
ROBIĄ  
PRZED  
ŚNIADANIEM**



**LAURA VANDERKAM**

Tytuł oryginału: What the Most Successful People Do Before Breakfast

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-2144-1

Copyright © Laura Vanderkam, 2012, 2013

All rights reserved. No part of this product may be reproduced, scanned, or distributed in any printed or electronic form without permission.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2016 by Helion SA. All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/porwee>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp	5
<b>Co ludzie sukcesu robią przed śniadaniem?</b>	<b>9</b>
Poranne szaleństwo	11
Kwestia siły woli	15
Rzeczy ważne, ale nie pilne	20
Jak zmienić poranną rutynę?	31
<b>Co ludzie sukcesu robią w weekend?</b>	<b>39</b>
Paradoks weekendów	41
Jak zaplanować weekend?	53
Skróć listę rzeczy do zrobienia	62
Jak zapewnić sobie cudowny weekend?	70
Żyj pełnią życia	72

<b>Co ludzie sukcesu robią w pracy?</b>	<b>77</b>
Wstęp. Sekret oszałamiającej wydajności	79
Reguła 1. Śledź upływ czasu	87
Reguła 2. Planuj	91
Reguła 3. Zwiększ swoje szanse na sukces	96
Reguła 4. Naucz się odróżniać pracę od innych zajęć	100
Reguła 5. Ćwicz	109
Reguła 6. Regularnie zwiększaj kapitał kariery	115
Reguła 7. Znajdź czas na przyjemności	121
<b>Dodatek</b>	<b>125</b>
Nowe poranki, nowe życie	125
Jak wprowadzić zmiany w swoim życiu?	153
50 wskazówek, jak lepiej zarządzać czasem	156
O autorce	168

# JAK ZMIENIĆ PORANNĄ RUTYNĘ?

Badając poranne nawyki różnych osób, odkryłam, że najlepsze wykorzystanie tej pory dnia wymaga przeprowadzenia procesu, który obejmuje pięć etapów.

## 1. Zapisuj, co robisz

Jeżeli chcesz lepiej wykorzystywać swój czas, musisz najpierw dowiedzieć się, jak dokładnie go spędzasz. Jeśli próbowałeś kiedyś schudnąć, to wiesz, że dietetycy zazwyczaj zalecają, aby zapisywać wszystkie swoje posiłki, ponieważ w ten sposób lepiej chronimy się przed bezmyślnym podjadaniem. Tak samo jest z czasem. Zapisuj, co robisz, tak często, jak zdołasz, i możliwie najbardziej szczegółowo. Te informacje bardzo Ci się przydadzą. Możesz pobrać formularz ze strony <http://lauravanderkam.com/books/168-hours/manage-your-time/> albo zapisywać wszystko w zeszycie lub na komputerze w dokumencie Worda.

Nawet jeśli zależy Ci tylko na zmianie porannej rutyny, spróbuj zapisywać wszystko, co robisz od rana do wieczora przez cały tydzień (168 godzin). Dlaczego warto to zrobić? Ponieważ rozwiązanie porannych problemów często można znaleźć, analizując swoją aktywność o innych porach dnia. Być może jesteś zbyt zmęczony rano, bo chodzisz późno spać. Gdy przyjrzyj się informacjom na temat tego, jak spędzasz późne wieczory, zauważysz, że nie robisz w tym czasie niczego, co jest pilne ani szczególnie przyjemne. Późny program telewizyjny możesz nagrać i obejrzeć kiedy indziej —

---

\* Materiały w języku angielskim — *przyp. red.*

na przykład o 6.30 rano podczas treningu na bieżni stacjonarnej. Większość Twoich współpracowników nie będzie oczekiwała natychmiastowej odpowiedzi na e-maile, które wysłali Ci między godziną 23.00 a 8.00 rano, więc po co w ogóle zaglądać do skrzynki w tym czasie? A jeżeli wieczorami sprzątasz dom, to pamiętaj, że następnego dnia znów będzie brudno, a Ty już nigdy nie odzyskasz tego czasu. Jeśli nie potrafisz spać w bałaganie, spróbuj ograniczyć się do wysprzątania sypialni i zamknij drzwi, aby nie widzieć pozostałych pomieszczeń.

Jeżeli zaś chodzi o same poranki, to może być tak, że choć spędzasz je w bardzo zorganizowany w sposób, jest on sprzeczny z wyznawanymi przez Ciebie wartościami. Prześledź dokładnie wszystkie poranne czynności i spróbuj zakwestionować swoje założenia. Co koniecznie musi się wydarzyć, a co nie? Być może wyznajesz zasadę, że „dobra matka przygotowuje dzieciom drugie śniadanie do szkoły”, ale dam głowę, iż wiele kobiet, które uważasz za wspaniałe matki, daje swoim dzieciom pieniądze, żeby kupiły sobie coś do jedzenia w szkole. Być może uważasz, że „pracownik musi zawsze być w pracy przed szefem”, ponieważ taką zasadę wpajał Ci Twój ojciec, a tymczasem Twój szef jest rozczarowany, iż nie może mieć firmy tylko dla siebie przez pierwszą godzinę pracy! Czy Twoje wymagania związane z dbaniem o siebie nie są trochę wygórowane? Czy Twoje dzieci naprawdę wymagają, żeby wszystko za nie robić, chociaż są już na tyle duże, by wiele rzeczy móc zrobić samodzielnie? To właśnie było problemem w moim domu, dlatego gdy postanowiłam zmienić poranną rutynę, poświęciłam trochę czasu na nauczanie moich dzieci, aby stały się bardziej samodzielne. Czas, który obecnie tracisz na sprawdzanie zawartości plecaka, możesz spędzić na miłej rozmowie z dzieckiem. Jeżeli uważasz, że przygotowywanie kanapek albo przychodzenie do firmy wcześniej niż szef jest Twoim priorytetem, to tego nie zmieniaj, ale uświadom sobie, że to jest kwestia Twojego wyboru, a nie coś, co „musisz” robić.

## 2. Wyobraź sobie idealny poranek

Gdy już będziesz mieć zebrane informacje na temat tego, jak spędzasz czas, zastanów się, jak wyglądałby Twój idealny poranek. Dla mnie zaczynałby się od porannego biegania (albo może od seksu o świcie, zgodnie z sugestią mojego czytelnika). Potem zjadłabym śniadanie razem z całą rodziną i wypiłabym dobrą kawę, a później, po wyprawieniu wszystkich z domu, skupiłabym się na jakimś długofalowym projekcie, takim jak książka, i napisałabym coś na prywatnym blogu. Oto kilka pomysłów na wartościowe poranne nawyki:

malowanie, rysowanie, fotografia (jeśli na dworze jest jasno), prowadzenie albumów z wycinkami, rękodzieło, pisanie poezji, nauka gry na instrumencie muzycznym (jeśli mieszkasz sam), czytanie i analizowanie tekstów religijnych, joga, zumba, spacer, trenowanie do półmaratonu, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia pod okiem trenera, podnoszenie ciężarów, modlitwa, czytanie przypowieści religijnych, oglądanie własnych albumów ze zdjęciami albo przeglądanie listy kontaktów i modlenie się za różne osoby imiennie, medytacja, pisanie listy rzeczy, za które jesteś wdzięczny, pisanie bloga, pisanie „porannych stron” (zgodnie z radą Julii Cameron zawartą w jej książce *Droga artysty*), napisanie opowiadania o długości około tysiąca słów, pisanie dziennika, pisanie listów z podziękowaniami, czytanie artykułów w czasopismach branżowych, udział w regularnych spotkaniach różnych klubów, rodzinne śniadania, smażenie jajecznicy albo pieczenie ciastek wspólnie z dziećmi, wspólne czytanie w ramach rodzinnego klubu książki, czytanie bajek dzieciom, przeczytanie wszystkich sztuk Szekspira, przeczytanie najlepszych powieści XX wieku, słuchanie muzyki poważnej (na przykład *Złoto Renu* Wagnera), zabawa z dziećmi, prace artystyczne z dziećmi, praca w ogrodzie, ćwiczenie razem z partnerem, wypróbowywanie nowych przepisów (każdego ranka innego), strategiczne planowanie kariery, tworzenie długofalowego planu rozwoju swojej kariery zawodowej, przeprowadzanie burzy mózgu w celu stworzenia nowych linii działalności biznesowej albo projektu sprzedaży, wymyślanie nowych projektów lub inicjatyw, nauka, kurs internetowy (taki, w którym masz możliwość pracy we własnym tempie)

### 3. Zaplanuj logistykę

Jak połączyć tę wizję ze swoim obecnym życiem? Ile czasu zajmie Ci Twój nowy rytuał? Nie zakładaj, że musisz go dodać do czasu, jaki obecnie spędzasz na przygotowywaniu się do wyjścia, ani że musisz wychodzić do pracy wcześniej niż dotychczas. Przeznaczenie porannych godzin na ważne zajęcia ma tę zaletę, że dzięki temu skrócisz czas wykonywania czynności, które trwają dłużej, niż powinny. Jeśli wiesz, że masz 15 minut na prysznic, to zajmie Ci on 15 minut; jeżeli powiesz sobie, że masz tylko 5 minut, to z pewnością zmieścisz się w tym czasie. No chyba że Twoim idealnym porannym rytuałem są rozmyślenia pod prysznicem — w takim przypadku pozostań tam tak długo, jak tylko chcesz. Zastanów się, jak ma wyglądać Twój poranny harmonogram. Co musi się wydarzyć, żeby został zrealizowany? O której godzinie musiałbyś wstawać i (co najważniejsze) o której będziesz musiał chodzić spać, żeby zapewnić sobie odpowiednią dawkę snu? Czy jesteś w stanie iść do łóżka o tej porze? Ludzie, którzy są przyzwyczajeni do późnego chodzenia spać, mogą mieć problemy ze zmianą dotychczasowej pory na tę, która wynika z odjęcia ośmiu godzin od planowanej godziny pobudki. Na szczęście istnieje wiele sposobów, żeby wyciszyć się przed zaśnięciem i zapewnić sobie spokojny sen w nocy. Przestań oglądać telewizję i sprawdzać pocztę elektroniczną godzinę przed pójściem do łóżka (istnieją naukowe dowody, że światło monitora lub ekranu zaburza cykl snu). Zadbaj o to, żeby w Twojej sypialni było ciemno i nieco chłodno. Używaj stoperów, jeśli inni domownicy wciąż są na nogach i hałasują. Wypróbuj różne metody wyciszania organizmu: głębokie oddechy, medytację, modlitwę, pisanie dziennika albo czytanie czegoś relaksującego.

Jeśli zaś chodzi o poranki, to zastanów się, czy będziesz musiał przenieść część obowiązków związanych z dziećmi na partnera, skorzystać z pomocy opiekunki albo zawozić dzieci do szkoły lub przedszkola nieco wcześniej. Czy będziesz potrzebować jakiegoś sprzętu sportowego? Czy jesteś w stanie pracować w domu, dzięki czemu zaoszczędzisz trochę czasu na dojazdach? A może mógłbyś się dogadać z innym członkiem rodziny albo znajomym i razem z nim dojeżdżać do pracy?



Co mogłoby ułatwić Ci praktykowanie nowego rytuału? Czy powinieneś ustawić sztalugi przy łóżku? Czy możesz poszukać w swoim telefonie jakiegoś przyjemniejszego dźwięku alarmu albo przynajmniej takiego, którego nie będziesz chciał od razu wyłączyć?

Zrób plan i zgromadź wszystko, czego potrzebujesz. Bez względu na to, jaki rytuał sobie wymarzysz, nie pozwól sobie wmówić, że jest on niemożliwy do zrealizowania. Łatwo jest uwierzyć we własne wymówki, zwłaszcza gdy są naprawdę dobre. Może na przykład tłumaczysz sobie, że nie możesz przeznaczyć poranków na ćwiczenia, ponieważ jesteś samotnym rodzicem wychowującym małe dzieci (albo samotnym rodzicem w ciągu tygodnia, tak jak ja czasami). Na tę chwilę zapomnij o finansowych ograniczeniach. Wyobraź sobie, że masz nieograniczoną pulę pieniędzy, i wypisz wszystkie możliwości, jakie tylko przyjdą Ci do głowy, nawet jeśli wiążą się z kosztami albo rozmaitymi trudnościami. Możesz na przykład zatrudnić nianię, która będzie u Ciebie mieszkać, albo przekupić krewnego, żeby się do Ciebie przeprowadził. Możesz znaleźć sobie współlokatora — być może innego samotnego rodzica, któremu Ty będziesz pomagać, gdy to on będzie chciał potrenować. Możesz zatrudnić kogoś, kto będzie przychodził do dzieci rano na czas Twoich ćwiczeń, albo poprosić o to krewnego lub przyjaciela. Możesz też poszukać placówki, która przyjmuje dzieci w tak wczesnych godzinach, albo siłowni, która oferuje opiekę dla dzieci. Możesz kupić bieżnię (nową lub używaną) i postawić ją w piwnicy na wprost telewizora — wtedy będziesz mógł trenować, zanim dzieci wstaną z łóżek. Możesz kupić wózek do joggingu i zabierać dzieci ze sobą na trening. Z całej tej listy używana bieżnia wydaje się najtańszą i najprostszą z logistycznego punktu widzenia opcją, ale może w Twoim przypadku lepiej sprawdzi się inne rozwiązanie.

## 4. Wyrób sobie nawyk

To jest najważniejszy etap. Przekształcenie pragnienia w rytuał wymaga ogromnych pokładów siły woli — nie tylko przez pierwsze kilka dni. Na początku Twoja motywacja będzie tak silna, że będziesz w stanie przenosić góry o 5.30 rano, ale potem, około trzynastego dnia, zaczniesz słabnąć, a łóżko zacznie Cię kusić z coraz większą siłą. Co wtedy zrobić?

Jednym z rozwiązań jest zacząć powoli. Połóż się spać 15 minut wcześniej i ustaw budzik też 15 minut wcześniej — i tak przez kilka dni, aż ta drobna zmiana przestanie sprawiać Ci jakikolwiek kłopot.

Obserwuj poziom swojej energii. Ukształtowanie nowego nawyku wymaga wysiłku, dlatego musisz odpowiednio o siebie zadbać. Jedz zdrowo i w odpowiednich ilościach, rób sobie przerwy w pracy i otocz się ludźmi, którzy Cię wspierają i chcą, żeby Ci się udało.

Wprowadzaj po jednym nowym nawyku. Jeśli masz plan, aby każdego ranka biegać, modlić się i pisać dziennik, wybierz jedną z tych czynności i włóż całą swoją energię w to, aby zamienić ją w nawyk. Dopiero potem przejdź do następnej.

Zapisuj swoje postępy na wykresie. Ukształtowanie nowego nawyku trwa wiele tygodni, dlatego notuj, jak Ci idzie, co najmniej przez 30 dni. Ben Franklin w swoich notatkach opisywał, jak przyznawał sobie punkty za praktykowanie określonych cnót (powściągliwość, skromność itd.). Jego pomysł podchwyciła Gretchen Rubin w książce *Projekt Szczęście*, zaznaczając zwycięstwa na wykresie postanowień, gdy udało jej się zrobić postępy w realizacji swoich celów. Gdy osiągniesz etap, w którym dzień bez porannego rytuału będzie dla Ciebie niepełny, (będziesz się czuł, jakbyś o czymś zapomniał — na przykład o umyciu zębów), to będzie to znak, że nawyk został wyrobiony, a Ty możesz przenieść go o jeden poziom do góry.

Na początku możesz uciekać się do przekupstwa. Za jakiś czas codzienny trening sam w sobie stanie się źródłem motywacji, ponieważ będzie pozytywnie wpływał na Twoje samopoczucie i dodawał Ci energii. Zanim jednak tak się stanie, możesz posłużyć się zewnętrznymi czynnikami motywującymi, takimi jak koncert czy masaż, dzięki którym łatwiej będzie Ci wytrwać w nowym postanowieniu. Pamiętaj również, że poranne rytuały nie powinny być formą samobiczowania. Wybierz sobie takie zajęcia, które sprawiają Ci przyjemność. Shawn Achor, autor książki *The Happiness Advantage*, który — jak sam głosi — jest typem nocnego marko, ułatwił sobie przejście na poranne wstawanie, wybierając jako nowe rytuały takie zajęcia, które sprawiały, że chciał wstać rano z łóżka. Każdy swój dzień rozpoczyna od wypisania rzeczy, za które jest wdzięczny. „Powodem, dla którego wolimy spędzić poranek

w łóżku, jest to, że mózg jest zmęczony myśleniem o tych wszystkich rzeczach, które musimy zrobić w danym dniu. Myślmy o zadaniach zamiast skupić się na rzeczach, które nas uszczęśliwiają” — twierdzi Achor. To działa również w drugą stronę: „Jeśli myślisz o rzeczach, których nie możesz się doczekać, dużo łatwiej jest ci wstać z łóżka. To, na czym skupia się twój umysł, staje się twoją rzeczywistością”.

Oprócz wymieniania rzeczy, za które jest wdzięczny, Achor wykorzystuje kilka minut porannego czasu na napisanie krótkiego e-maila z wyrazami wdzięczności do przyjaciela albo kogoś z rodziny. Może to nawet być krótkie podziękowanie dla nauczyciela angielskiego ze szkoły średniej. Dzięki temu jego serce jest przepełnione miłością i poczuciem bliskości. „Zazwyczaj jest to mój ulubiony moment w całym dniu” — mówi. Dużo łatwiej będzie Ci stać się czoła porannym wyzwaniom, gdy zaczniesz dzień w taki sposób, zanim jeszcze zjesz śniadanie.

## 5. Dostosuj się, jeśli trzeba

Życie się zmienia i rytuały też mogą się zmieniać. Mój rytuał biegania o świcie skończył się latem, gdy moja ciąża stała się już zbyt zaawansowana. Po urodzeniu Ruth postanowiłam przenieść bieganie na wczesne popołudnia, gdy na dworze było jasno i ciepło, ponieważ rano nigdy nie wiedziałam, kiedy mała się obudzi i będzie domagać się jedzenia. Zamiast tego skupiałam się na spożywaniu relaksujących śniadań z dziećmi. Czasami też czytałam im bajki, zanim poczułam poranny przypływ wydajności, który wykorzystywałam do realizacji większych projektów wydawniczych. Kiedy Ruth nieco podrosła, cieszyłam się z powrotu do dawnej porannej rutyny, ponieważ biegając na świeżym powietrzu wczesnym rankiem, mam poczucie, że każdy dzień jest pełen możliwości.

To właśnie jest fantastyczna cecha poranków — zawsze masz wrażenie, że możesz zrobić wszystko tak, jak należy. Jeśli zaczniesz dzień od zwycięstwa, stworzysz „kaskadę sukcesów”, jak mówi Achor. „Gdy twój mózg odnotuje zwycięstwo, dużo chętniej przejdzie do następnego kroku, a potem do kolejnego”. Wiara w to, że Twoje czyny mają znaczenie, sprawia, że Twój umysł uczy się optymizmu (albo, mówiąc dokładniej, nadziei).

Ludzie sukcesu wiedzą, że radosne chwile, które przeżywają, zanim większość ludzi zje śniadanie, są zbyt cenne, żeby marnować je na mało istotne zadania wykonywane w stanie półprzytomności. Można naprawdę wiele zrobić w tym czasie. Randeep Rekhi z Kolorado pracuje na pełen etat w firmie oferującej usługi finansowe. Gdy pojawia się w biurze o 8.00 rano, ma już za sobą trening i pracę nad stroną internetową swojego rodzinnego sklepu z winami, WineDelight.com, który prowadzi w ramach dodatkowej działalności. Wstaje o 5.00 rano i od razu idzie do miejscowej siłowni, gdzie ćwiczy do 6.00. Potem spędza 1,5 godziny przy komputerze, sprawdzając ruch na swojej stronie i odpowiadając na e-maile od klientów. „Po pracy zazwyczaj mam różne spotkania, zajęcia itd., dlatego poranki są jedyną porą, gdy mam czas tylko dla siebie i nie muszę niczego poświęcać” — mówi Rekhi. Ja sama cierpnę na myśl o wstawaniu o 5.00 rano, ale rzeczywistość jest taka, że po 22.00 rzadko robię coś wartościowego. Gdy czuję pokusę, żeby stwierdzić, że nie mam na coś czasu, przypominam sobie, że jeśli będę chciała wstawać wcześniej, to to zrobię. Te godziny są dostępne dla każdego z nas, jeśli tylko zechcemy je wykorzystać.

A jak Ty chciałbyś wykorzystać swoje poranki? Podobnie jak w przypadku innych ważnych pytań, musisz starannie przemyśleć odpowiedź i zastanowić się, co jest dla Ciebie naprawdę ważne. A gdy już się zdecydujesz, zapewniam Cię, że małe rytuały pomogą Ci osiągnąć naprawdę wielkie rzeczy. Jak powiedział kiedyś Anthony Trollope: „Nawyk ma siłę kropli wody drążącej skałę. Codzienne małe zadania, jeśli będą realizowane naprawdę codziennie, pozwolą wykonać nawet herkulesowe prace”.

Kiedy zmienisz swoje poranki, zmienisz całe swoje życie. To jest coś, o czym ludzie sukcesu dobrze wiedzą.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Praca zawodowa, życie codzienne, weekendy — czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, ile czasu przecieka Ci przez palce, ile godzin i dni marnujesz na bezużyteczne, nudne, frustrujące zajęcia, ile szans bezpowrotnie w ten sposób tracisz? Dlaczego nigdy nie udaje Ci się wykroić wolnej chwili na poczytanie ulubionej książki, naukę języka czy wyjazd w Himalaje? I co robią inni, którym jakoś się to udaje? Wierz lub nie, ale oni mają dokładnie tyle samo czasu co Ty, równie skomplikowaną sytuację rodzinną, zawodową i towarzyską — tylko są znacznie lepiej zorganizowani.

Jeśli czujesz, że masz już dość nerwowych poranków, przekroczonych terminów, atmosfery wiecznego pośpiechu i bezproduktywnej pracy, sięgnij po tę książkę. Znajdziesz tu trzy krótkie poradniki, które odmieniły już życie tysięcy ludzi. Autorka pokaże Ci, jak po mistrzowsku wykorzystać poranki, osiągnąć maksimum produktywności w pracy i spędzić weekend tak, by czuć się naprawdę fantastycznie. Na potrzeby książki Laura Vanderkam przeprowadziła wywiady z najróżniejszymi ludźmi sukcesu: dyrektorami, artystami, przedstawicielami wolnych zawodów, a także przekopła się przez mnóstwo badań dotyczących zarządzania czasem. Podpowie Ci, jak zmienić zgubne nawyki, rozbawi Cię i skłoni do myślenia.

Nigdy więcej nie trać czasu!

**LAURA VANDERKAM** jest autorką książek: *168 Hours: You Have More Time Than You Think*, *All the Money in the World: What the Happiest People Know About Getting and Spending*, *What the Most Successful People Do on the Weekend* i *What the Most Successful People Do at Work*. Jej teksty publikują między innymi „Wall Street Journal”, „Huffington Post”, „USA Today”, „Scientific American” oraz „Reader’s Digest”. Mieszka na obrzeżach Filadelfii wraz z mężem i trojgiem dzieci.

Wejdź na [lauravanderkam.com](http://lauravanderkam.com).

książki **klasy** business

Nr katalogowy: 42342



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**o n e**  
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://onepress.pl/novosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-2144-1



9 788328 321441