

Turinys

Įvadas	11
--------------	----

PIRMA DALIS – TIKĖTI

1. <i>Timeboxing</i> metodas yra jūsų ieškomas atsakymas	27
2. Tai veikia.....	41
3. Įrašui	55
4. Ramybei.....	65
5. Kad išmaniau mąstytumėte.....	75
6. Bendradarbiavimui.....	87
7. Našumui	97
8. Tikslingam gyvenimui.....	109

ANTRA DALIS – PLANUOTI

9. Pagrindai	121
10. Užduočių sąrašas.....	131
11. Laiko rėmelių kūrimas.....	147
12. Laiko rėmelių dydis.....	161
13. Laiko rėmelių išdėstymas.....	171

TREČIA DALIS – VEIKTI

14. Būtent šis skyrius.....	187
15. Pradžia–vidurys–pabaiga.....	197
16. Žingsniai ir skuba.....	207
17. Ką nors pristatykite	219
18. Triušio urvai ir kiti trukdžiai	229

KETVIRTA DALIS – ĮTVIRTINTI

19. Ugdykite įpročius	251
20. Kaip sąmoningumas	265
21. Kokybiškesnės pertraukos	273
22. Kokybiškesnis miegas	285
23. Įrankiai ir technologijos	295
24. Pamatysit, veikia.....	305
Epilogas.....	319
Padėkos	323
<i>Timeboxing</i> istorijos iš viso pasaulio.....	331
Pastabos.....	343