

Sumário

Prefácio	7
Introdução.....	9
Parte 1 – Um upgrade na gestão do tempo!	
CAPÍTULO 1	
O poder da escolha. Mudar e ter sucesso depende apenas de você	14
CAPÍTULO 2	
Está na hora de modernizar a administração do tempo!	31
CAPÍTULO 3	
A Tríade do Tempo	41
CAPÍTULO 4	
Afinal de contas, como administrar o tempo?	65
Parte 2 – A metodologia	
CAPÍTULO 5	
A metodologia da tríade	76
CAPÍTULO 6	
Identidade: Quem sou eu realmente?	87
CAPÍTULO 7	
Metas: Um rumo para sua vida.....	118
CAPÍTULO 8	
Planejamento: Preparando o caminho.....	139
CAPÍTULO 9	
Organização: Vamos arrumar a bagunça?	158
CAPÍTULO 10	
Execução: Agora é a hora de agir.....	183
CAPÍTULO 11	
Implantando a administração pessoal.....	209
CAPÍTULO 12	
Aplicando a metodologia para equipes	223
CAPÍTULO 13	
Conclusão: A quarta trindade.....	229
APÊNDICE A – Livre-se das circunstâncias: Aprenda a dizer NÃO!	234
APÊNDICE B – Reuniões eficazes	238
APÊNDICE C – Neotriad	241
Bibliografia.....	244
Agradecimentos.....	248