

ÍNDICE

Sobre el autor	7
Prólogo	9
INTRODUCCIÓN	13
El tiempo, unidad de medida	13
El tiempo es limitado	18
La obligación de optimizar el tiempo	20
Los niveles de gestión y sus obligaciones	25
Haz lo tuyo, no lo de los demás	26
Separa el tiempo propio del tiempo ajeno y optimízalos	31
La obtención de tiempo	33
LOS NIVELES DE GESTIÓN Y SU UTILIZACIÓN DEL TIEMPO	37
LOS TIPOS DE TIEMPO Y SU ESCASEZ	47
LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO PROPIO	65
Gestión de tareas	69
Gestión de jornada	77
LA OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO AJENO	89
Evitar la microgestión	92
No lo sé	97
Piensa y confía	100
Un entorno de decisiones	102
CONCLUSIONES	109
REFERENCIAS	117
GLOSARIO DE TÉRMINOS	119