

Sisällys

ESIPUHE 7

1. HAVAITSE ALOITTAMISEN VAIKEUS ARJESSA 10
 2. OPI YMMÄRTÄMÄÄN PROKRASTINAATIOTA 26
 3. KEHITÄ TAHDONVOIMAA 46
 4. TUNNISTA OIKEA HETKI ALOITTA 67
 5. HUOMAA PROKRASTINAATION HYÖDYT 86
 6. TUNNISTA PROKRASTINAATION HINTA 107
 7. EROTA TÄRKEÄT ASIAT KIIREELLISISTÄ 131
 8. SUUNTA KOHTI MERKITYKSELLISTÄ 155
 9. KASVATA TULEVAISUUTEEN KOHDISTUVAA MYÖTÄTUNTOA 180
 10. ALOITTAMINEN JA ALOITTAMINEN AINA UUDELLEEN 200
 11. JATKA VALITSEMALLASI POLULLA 217
- KIITOKSET 231
- LÄHTEET 232