

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 – La surcharge d'information

- Le début de l'histoire
- Un déferlement d'informations
- Chapitre 2 – L'esprit assiégé
- Comprendre l'ennemi
- Le rôle des réseaux d'information traditionnels
- Les réseaux sociaux
- Un déluge d'informations

Chapitre 3 – Comprendre les limites de votre mémoire

- Ce que la surcharge d'information fait au cerveau
- Les limites de la mémoire de travail
- Personne n'est à l'abri

Chapitre 4 - Considérer l'information comme un bien ou un service

- L'autoroute de l'information
- L'âge de la conceptualisation

Chapitre 5 - Surmonter les défis dans un monde axé sur l'information

- Comment tout faire dans une journée ?
- Une attention sans faille

Chapitre 6 - Limiter les décisions à prendre

- Comment prendre moins de décisions
- Épurier votre armoire
- Limiter vos choix alimentaires
- Rendre vos courses automatiques
- Planifier vos soirées

Chapitre 7 - Organiser votre maison

- Pas de pitié
- Mieux définir les espaces
- Garder la maison propre
- Bien s'organiser

Chapitre 8 - Organiser votre vie sociale

- Organiser votre cercle social
- Définir les priorités
- Se débarrasser des amitiés toxiques
- Limiter Facebook

Chapitre 9 - Organiser votre temps

- Reconnaître ses limites
- Garder du temps pour récupérer
- Chronométrer vos tâches
- Faire plusieurs choses à la fois
- Faire d'abord ce qui est le moins important

Chapitre 10 - Organiser votre vie professionnelle

- Devenir plus productif au travail
- Éliminer les distractions
- Réduire les communications superflues

Conclusion

En Bonus :

- Checklist
- Mindmap