



Książka do nabycia online na  
[www.fruga.net](http://www.fruga.net)

## Hasła książki „Alfabet ogarniania” w podziale na 7 obszarów:

- Skuteczność osobista
- Procesy, procedury i sprawy techniczne
- Pieniądze
- Myślenie strategiczne
- Kapitał ludzki
- Komunikacja i sprzedaż
- Zarządzanie przedsięwzięciami

### Skuteczność osobista

2 minuty; Zasada dwóch minut 12

80 na 20 21

Agile i radical management 33

Alfabetyczne sortowanie przyborów i narzędzi 36

Analiza – synteza – plan działania 54

Analiza pola siły 51

Audiobooki 67

Autonomia 71

Backlog 76

Błąd 80

Cele i rozliczanie z celów 86

Coach, mentor, doradca biznesowy – czy to jedno i to samo? 102

Czas; Dyspozycyjność; Dostępność 114

Default mode network; Sieć spoczynkowa 121

Defekty 124

Diagram ryby; Ishikawa 134

Docenianie; Samoocena 137

Dryfowanie; Branie spraw w swoje ręce;

Życie intencjonalne 145

Duże kamienie 149

Dziesięcina 159

Energia do działania; Poziom energii 172

Extreme ownership; Ekstremalne poczucie własności 182

Feedback 189

Gadzi mózg, emocje i język ciała 207

Gimnastyka; Ćwiczenia fizyczne 214

Godziny pracy; Typ sowy; Typ skowronka 216

GTD; Getting Things Done 221

Hobby; Pasja; Zainteresowania 229

Introwertyk i ekstrawertyk 235

ISRIKUZ; Pogodne przywództwo; Pogoda ducha 238

Język niewerbalny; Gestykulacja; Dystans fizyczny; Dotykanie drugiej osoby 243

Kaizen 245

Koncepcja DISC 262

Korupcja 271

Książki; Audiobooki; Czytanie książek 289

Lenistwo 309

Lęk; Strach 313

Listy kontrolne 319

Mapy myśli 330

Mądrzej, szybciej, lepiej 335

- Myślenie pozytywne; Pozytywne myśli 351  
 Nabranie dystansu 352  
 Nawyki i przeznaczenie 355  
 Niewola; Zależność 369  
 Notowanie głosowe 370  
 Nuda; Znudzenie; Wypalenie zawodowe;  
 Rdzewienie 376  
 Odwaga 384  
 Palec wskazujący 397  
 Perfekcjonizm i bylejałość; Lęk przed porażką 407  
 Pewność siebie 414  
 Planowanie i szacowanie czasu 427  
 Planowanie tygodniowe 429  
 Podróż samolotem 437  
 Pomodoro; Praca w blokach 25-minutowych 449  
 Poranny rytuał 452  
 Posiłki; Odżywianie; Wpływ odżywiania na jakość pracy 454  
 Pożyczanie samochodów za granicą 458  
 Półkule mózgowie 460  
 Prawda 466  
 Prezentowanie i słuchanie 474  
 Priorytety; Wielozadaniowość 477  
 Profesjonalizm 480  
 Prokrastynacja 481  
 Prostota i upraszczanie 482  
 Prośzenie kogoś o pomoc 484  
 Prowadzenie spotkań 488  
 Przebaczenie w biznesie 492  
 Relaks; Wypoczynek; Oddech 504  
 Sen; Drzemki 524  
 Słowność; Dotrzymywanie słowa 541  
 SMART 549  
 Stand-up meeting; Spotkania na stojąco 563  
 Strefa komfortu; Strefa rozwoju 576  
 Stres 580  
 Szczęście; Czy to szczęście, czy nieszczęście... 589  
 Środki uświęcane przez cele 600  
 Tablica Kanban 604  
 Taksówki 608  
 Temperament; Choleryk 611  
 Test kotwic Scheina; Motywacja 615  
 Transport publiczny; Komunikacja publiczna; Podróżowanie autobusami; Autobusy; Pociągi; Jakdojade; Bilety tramwajowe 621  
 Triage 628  
 Ubrania w podróży 636  
 Uśmiech 642  
 Utopia 645  
 Uważność i medytacja 647  
 Wdzięczność; Modlitwa za innych; Gesty wdzięczności 658  
 Weekendy 662  
 Wytrwałość; Słomiany zapał 705  
 Wziąć się w garść 711  
 Zakupy; Kupowanie 713  
 Zasada 50% w planowaniu 721  
 Zasada Pareta; Zasada 80/20; 80 na 20 723  
 Zaślepianie emocjami 726  
 Zaufanie 736  
 Zen to Done 739  
 Zmiana; Zarządzanie zmianą; Równanie zmiany; Fazy zmiany 743  
 Zwracanie uwagi 750  
 Źródło problemu; Root cause 754  
 Żółte karteczki; Zarządzanie wizualne 756  
 Życie rodzinne a praca 760
- Procesy, procedury i sprawy techniczne**
- 2-etapowa weryfikacja online 9  
 Abonament i operatorzy komórkowi 26  
 Administracja państwowa 28  
 Alfabetyczne sortowanie przyborów i narzędzi 36  
 Allegro 40  
 Alternatywa dla Google i Facebooka 44  
 Android 60  
 Apartamenty 64  
 Backup 79  
 Bilety tramwajowe 79

Booking.com; Hotele; Apartamenty; Pensjonaty 83	Notowanie głosowe 370
CRM 106	Nozbe 373
Dane osobowe; GİODO; Rejestracja bazy danych; ABI 118	PKD 426
Diagram ryby; Ishikawa 134	Płatne reklamy; AdWords 436
Dostawcy 140	Prawa autorskie 465
Dropbox; Backup; Kopia zapasowa 142	Procesy i procedury 478
Dyfuzja innowacji 153	Produktywność; Efektywność 479
Dziewięćdziesiąt dni na nowym stanowisku 163	Prostota i upraszczanie 482
E-learning; Samokształcenie 165	Prototyp; MVP 485
Excel, LibreOffice Calc, Google Sheets 181	QR 497
Facebook 185	Ryzyko
Formularze Google 197	Segmentacja klientów 520
Franczyza; Umowy na wyłączność; Licencje 200	Sieć komputerowa; Okablowanie firmy 528
Freelancer; Porzucenie etatu 204	SIPOC 533
GanttProject 211	Skype; Wideokonferencje 539
Google 218	Smartfony 552
GTD; Getting Things Done 221	Spam 555
Internet 234	Spółka z o o 558
Kaizen 245	Stand-up meeting; Spotkania na stojąco 563
KanbanFlow 247	Strona WWW; WordPress 583
Kasa fiskalna 251	Szukanie porad technicznych w sieci 596
Kreatywność; Przedsiębiorczość; Design thinking; Innowacyjność; Pomysł na biznes 277	Tablica Kanban 604
Kryzys; Zarządzanie kryzysem 286	Tajne dane; ABW; Certyfikaty dostępu do danych 607
Laptop; Komputery; Sprzęt komputerowy 302	Taksówki 608
Lean Startup 304	Telefon; Faks; Mail; SMS; Kanały komunikacji; Telekonferencje 610
Lejek sprzedaży 306	Teoria ograniczeń613
LinkedIn 315	Transport publiczny; Komunikacja publiczna; Podróżowanie autobusami; Autobusy; Pociągi; Jakdojade; Bilety tramwajowe 621
Linux 318	Trello 627
Listy kontrolne 319	Twitter 633
Logistyka; Kurierzy; Poczta Polska; Paczkomaty; Sendit 320	Umowy 639
macOS 328	Walutomat 652
Mapy myśli 330	Wideoblogi; Materiały wideo w komunikacji biznesowej 664
Model Kano; Kano 343	Windows 672
Modele biznesowe 345	Wizytówki 680
Nietypowe sytuacje 366	Wolne licencje; Open source 686
	Wydawanie książki 699

Zasada Pareta; Zasada 80/20; 80 na 20 723  
 Źródło problemu; Root cause 754  
 Żółte karteczki; Zarządzanie wizualne 756

## Pieniądze

Biuro księgowo 79  
 Crowdfunding; Finansowanie społeczno-  
 ściowe 110  
 Darowizna 120  
 Dostawcy 140  
 Dziesięcina 159  
 Emerytura 168  
 Inwestor 236  
 Kasa fiskalna 251  
 Koszty stałe i koszty zmienne; Próg rentow-  
 ności 273  
 Kredyty; Pożyczki; Chwilówki 279  
 Księgowa; Biuro księgowo; Dyrektor finan-  
 sowy; Urząd skarbowy 292  
 Leasing 305  
 Oszczędność 390  
 Pieniądze; Rachunek zysków i strat; PnL;  
 Przychody i koszty 420  
 Premie, nagrody, bonusy i inne przekup-  
 stwa... 470  
 Prowizja; Odstępne; Znaleźne; Programy  
 partnerskie 491  
 Przewidywanie przychodów 494  
 Stawki godzinowe 568  
 Ubezpieczenie społeczne; ZUS 634  
 Utrzymanie; Koszty utrzymania 646  
 Walutomat 652  
 Wojna cenowa 682  
 Wycena 695  
 Wycena swojego czasu 696  
 Wynagrodzenie; Różnica poziomów wynag-  
 rodzenia; Zasady płacenia ludziom;  
 Zakupy; Kupowanie 713  
 Zatory płatnicze; Zaległe faktury; Niepłacą-  
 cy klienci 730

## Myślenie strategiczne

3 kroki skutecznego rozwijania przedsię-  
 wzięć 16  
 80 na 20 21  
 Abdykacja, sukcesja 22  
 Analiza pola siły 51  
 Antifragile 63  
 Autonomia 71  
 Biuro księgowo 79  
 Cele strategiczne a charakter 90  
 CSR 112  
 Delegowanie i skalowanie biznesu 128  
 Dziesięcina 159  
 Dziewięćdziesiąt dni na nowym stanowisku  
 163  
 Firma 192  
 Freelancer; Porzucenie etatu 204  
 Gwiazdy; Pracownicy wybitni; Niezastępo-  
 walni; Talent 223  
 Inwestor 236  
 Kompetencje; Kwalifikacje 256  
 Korporacje 270  
 Kultura organizacyjna 296  
 Mobilna praca; Praca zdalna 338  
 Modele biznesowe 345  
 Odwaga 384  
 Perfekcjonizm i bylejakość; Lęk przed po-  
 rażką 407  
 Planowanie i szacowanie czasu 427  
 Pracownicy; Etaty; Współpracownicy; Pod-  
 wykonawcy 462  
 Produktywność; Efektywność 479  
 Rodzina w pracy; Praca z rodziną; Nepo-  
 tyzm 505  
 Silver Bullet; panaceum 529  
 Skalowanie biznesu usługowo-doradczego  
 534  
 SMART 549  
 Starzy pracownicy; Zatrudnianie emerytów  
 566  
 Strategia; Planowanie strategiczne 575  
 SWOT 586

Teren; Działka; Własność; Dzierżawa obiektu 614  
 Test tramwajowy; Budowanie trwałości biznesu 618  
 Ubezpieczenie społeczne; ZUS 634  
 Venn 650  
 Wizja 673  
 Wizja końca 677  
 Zasada Pareta; Zasada 80/20; 80 na 20 723  
 Źródło problemu; Root cause 754

## **Kapitał ludzki**

20/70/10 – reguła Jacka Welcha 15  
 Agile i radical management 33  
 Alkohol 37  
 Alkoholizm 39  
 Analiza transakcyjna 57  
 Asertywność 65  
 Autorytet 74  
 Cele i rozliczanie z celów 86  
 Chrześcijaństwo; Symbole chrześcijańskie w miejscu pracy; Święta katolickie a biznes 97  
 Coach, mentor, doradca biznesowy – czy to jedno i to samo? 102  
 CSR 112  
 Cykl Kolba 113  
 Czas; Dyspozycyjność; Dostępność 114  
 Docenianie; Samoocena 137  
 Dryfowanie; Branie spraw w swoje ręce; Życie intencjonalne 145  
 Dwadzieścia/siedemdziesiąt /dziesięć; 20/70/10 – reguła Jacka Welcha; Przeciętni pracownicy 150  
 E-learning; Samokształcenie 165  
 Emerytura 168  
 Empatia; Mapa empatii 169  
 Etatowcy 175  
 Extreme ownership; Ekstremalne poczucie własności 182  
 Fazy zespołu; Bunt w zespole; Konflikt z pracownikami 187  
 Feedback 189

Folwark; Wasal; Feudalizm w biznesie 195  
 Godziny pracy; Typ sowy; Typ skowronka 216  
 Grywalizacja 219  
 Gwiazdy; Pracownicy wybitni; Niezastępowalni; Talent 223  
 Higiena 227  
 Hobby; Pasja; Zainteresowania 229  
 Introwertyk i ekstrawertyk 235  
 ISRIKUZ; Pogodne przywództwo; Pogoda ducha 238  
 Kariera 248  
 Kłamstwo 252  
 Kobiety; Kobiety w miejscu pracy; Kalendarze z kobietami w miejscu pracy 254  
 Kompetencje; Kwalifikacje 256  
 Koncepcja DISC 262  
 Konsensus 264  
 Korpoludzie 267  
 Korupcja 271  
 Kradzież; Zaufanie; Wybaczanie; Sprawiedliwość; Oszustwa; Ograniczone zaufanie 274  
 Kryzys; Zarządzanie kryzysem 286  
 Kształcenie; Nauka; Studia; Wyższe wykształcenie; Dyplom; Studia podyplomowe; MBA; Certyfikaty zawodowe 294  
 Kultura organizacyjna 296  
 Lenistwo 309  
 Lojalny zespół 327  
 Mądrzej, szybciej, lepiej 335  
 Mobilna praca; Praca zdalna 338  
 Mówcy motywacyjni; Pranie mózgow; Nakręcanie emocji 349  
 Myślenie pozytywne; Pozytywne myśli 351  
 Negocjacje 358  
 Niewola; Zależność 369  
 Nuda; Znudzenie; Wypalenie zawodowe; Rdzewienie 376  
 Obcokrajowcy; Międzykulturowość; Zagraniczni pracownicy 380

- Outsourcing; Przekazywanie pracy na zewnątrz 394  
 Palec wskazujący 397  
 Papierosy; Przerwy na papierosa 403  
 Perfekcjonizm i bylejałość; Lęk przed porażką 407  
 Pieniacz 417  
 Plus i delta; Informacja zwrotna; Feedback; Podsumowania i oceny; 3 monety i kamień 432  
 Pokolenie Y; Młode pokolenie 442  
 Pracownicy; Etaty; Współpracownicy; Podwykonawcy 462  
 Prawda 466  
 Premie, nagrody, bonusy i inne przekupstwa... 470  
 Profesjonalizm 480  
 Prowadzenie spotkań 488  
 Przebaczenie w biznesie 492  
 Przemoc; Molestowanie; Mobbing 493  
 Przywództwo a zarządzanie; Zarządzanie a przywództwo  
 Rozkaz; Polecenie służbowe 509  
 Rozrywka 511  
 Rywalizacja 513  
 Serce dla ludzi a wymagania 525  
 Silver Bullet; panaceum 529  
 Słowność; Dotrzymywanie słowa 541  
 Słuchowcy, wzrokowcy, czytająco-piszący i kinestetycy 544  
 Stand-up meeting; Spotkania na stojąco 563  
 Starzy pracownicy; Zatrudnianie emerytów 566  
 Stażyści; Praktykanci; Przyuczanie do zawodu 570  
 Strefa komfortu; Strefa rozwoju 576  
 Synergia 587  
 Szef 590  
 Szkolenia 594  
 Temperament; Choleryk 611  
 Test kotwic Scheina; Motywacja 615  
 Urlop 640  
 Uzależnienia; Pracownicy z uzależnieniami;  
 Alkoholizm 649  
 Wasal mojego wasala nie jest moim wasalem 655  
 Wdzięczność; Modlitwa za innych; Gesty wdzięczności 658  
 Wolontariat 689  
 WUP; Wiedza, umiejętności, postawy; Zasady uczenia 691  
 Wyjazdy integracyjne 702  
 Wynagrodzenie; Różnica poziomów wynagrodzenia; Zasady płacenia ludziom;  
 Wypadki; Choroby 704  
 Wytrwałość; Słomiany zapał 705  
 Zarządzanie zespołem 720  
 Zatrudnianie; Zwalnianie 732  
 Zaufanie 736  
 Zespół zadaniowy 742  
 Zmiana; Zarządzanie zmianą; Równanie zmiany; Fazy zmiany 743  
 Zmuszanie ludzi do pracy 747  
 Życie rodzinne a praca 760
- Komunikacja i sprzedaż**
- Administracja państwowa 28  
 Afryka, RPA... 30  
 Ameryka Południowa 48  
 Ameryka Północna 49  
 Analiza transakcyjna 57  
 Anglia 62  
 Asertywność 65  
 Australia 70  
 Autorytet 74  
 Chiny i Chińczycy 94  
 Chryścijaństwo; Symbole chrześcijańskie w miejscu pracy; Święta katolickie a biznes 97  
 CRM 106  
 CSR 112  
 Cykl Kolba 113  
 Dyfuzja innowacji 153  
 Dziennikarze; Media; Współpraca z prasą 157

- Empatia; Mapa empatii 169  
Eventy; Konferencje 178  
Facebook 185  
Fazy zespołu; Bunt w zespole; Konflikt z pracownikami 187  
Feedback 189  
Gadzi mózg, emocje i język ciała 207  
Grywalizacja 219  
Indie i Hindusi 231  
Język angielski; Języki obce; Tłumaczenia 240  
Język niewerbalny; Gestykulacja; Dystans fizyczny; Dotykane drugiej osoby 243  
Kłamstwo 252  
Komunikacja 258  
Konsensus 264  
Korupcja 271  
Krytykanci 283  
Lejek sprzedaży 306  
LinkedIn 315  
Lojalność klientów 324  
Marketing 332  
Model Kano; Kano 343  
Modele biznesowe 345  
Negocjacje 358  
Newsletter 360  
Nierealne oczekiwania 362  
Obcokrajowcy; Międzykulturowość; Zagraniczni pracownicy 380  
Oferty; Pisanie ofert 387  
Palec wskazujący 397  
Pani/pan czy ty? 400  
Parafraza; Słuchanie; Rozmawianie 404  
Persona 410  
Pieniacz 417  
Plus i delta; Informacja zwrotna; Feedback; Podsumowania i oceny; 3 monety i kamień 432  
Płatne reklamy; AdWords 436  
Polskie mocne strony, czyli polski kowboj 447  
Potrzeby i zachcianki 455  
Prezentowanie i słuchanie 474  
Proszenie kogoś o pomoc 484  
Prowadzenie spotkań 488  
Przebaczenie w biznesie 492  
Referencje; Rekomendacje; Polecenia od klientów, znajomych i pracowników 500  
Relacje w sprzedaży 501  
Rosja; Ukraina; Wschodni sąsiedzi 508  
Segmentacja klientów 520  
Skandynawia; Norwegia; Szwecja; Finlandia; Dania 538  
Skype; Wideokonferencje 539  
Small talk; Elevator speech; Krótkie prezentacje 546  
Spam 555  
Sponsoring; Wspieranie lokalnych inicjatyw 557  
Sprzedaż 559  
Stand-up meeting; Spotkania na stojąco 563  
Storytelling; Opowiadanie historii; Inspirowanie przez opowieści 571  
Strona WWW; WordPress 583  
Szwajcaria; Niemcy; Austria; kraje niemieckojęzyczne 599  
Telefon; Faks; Mail; SMS; Kanały komunikacji; Telekonferencje 610  
Twitter 633  
Umowy 639  
Uśmiech 642  
Węgry; Czechy; Słowacja; Południowi sąsiedzi 663  
Wideoblogi; Materiały wideo w komunikacji biznesowej 664  
Wielka Brytania; Anglia 671  
Wizytówki 680  
Włochy; Hiszpania; Francja; Portugalia; Kraje romańskie 681  
Wojna cenowa 682  
WUP; Wiedza, umiejętności, postawy; Zasady uczenia 691  
Wycena swojego czasu 696  
Wydawanie książki 699  
Wywieranie wpływu; Manipulacja; Perswazja 708

- Zaufanie 736  
 Zmiana; Zarządzanie zmianą; Równanie zmiany; Fazy zmiany 743  
 Zwracanie uwagi 750
- Zarządzanie przedsięwzięciami**
- 3 kroki skutecznego rozwijania przedsięwzięć 16  
 7 zasad dobrego zarządzania 19  
 80 na 20 21  
 Agile i radical management 33  
 Analiza – synteza – plan działania 54  
 Analiza pola siły 51  
 Backlog 76  
 Błąd 80  
 Cele i rozliczanie z celów 86  
 Crowdfunding; Finansowanie społeczno-ściowe 110  
 Defekty 124  
 Franczyza; Umowy na wyłączność; Licencje 200  
 GanttProject 211  
 GTD; Getting Things Done 221  
 Korupcja 271  
 Kreatywność; Przedsiębiorczość; Design thinking; Innowacyjność; Pomysł na biznes 277  
 Kryzys; Zarządzanie kryzysem 286  
 Lean Startup 304  
 Mapy myśli 330  
 Mobilna praca; Praca zdalna 338  
 Outsourcing; Przekazywanie pracy na zewnątrz 394
- Perfekcjonizm i bylejakość; Lęk przed porażką 407  
 Pieniacz 417  
 Planowanie i szacowanie czasu 427  
 Plus i delta; Informacja zwrotna; Feedback; Podsumowania i oceny; 3 monety i kamień 432  
 Prototyp; MVP 485  
 Prowizja; Odstępne; Znaleźne; Programy partnerskie 491  
 Przywództwo a zarządzanie; Zarządzanie a przywództwo  
 Rodzina w pracy; Praca z rodziną; Nepotyzm 505  
 Ryzyko  
 Serce dla ludzi a wymagania 525  
 SIPOC 533  
 SMART 549  
 Stand-up meeting; Spotkania na stojąco 563  
 Środki uświęcane przez cele 600  
 Triage 628  
 Trójkąt projektowy; Tanio; Szybko; Doskonale 632  
 Wasal mojego wasala nie jest moim wasalem 655  
 Wizja końca 677  
 Zarządzanie projektami i przedsięwzięciami 717  
 Zasada 50% w planowaniu 721  
 Zasada Pareta; Zasada 80/20; 80 na 20 723  
 Zespół zadaniowy 742  
 Zmiana; Zarządzanie zmianą; Równanie zmiany; Fazy zmiany 743  
 Żółte karteczki; Zarządzanie wizualne 756