

de la autorul cărții "Arta Dezvoltării Personale"
și a Jurnalului "Transformarea"

24

DE ORE



Schimbă Pentru Totdeauna Felul în Care
Lucrezi și Reinventează-ți Viitorul

FLORIN ROȘOGA

24 de ore

APRECIERI CRITICE LA ADRESA

„24 de ore”

Și Florin are tot 24 de ore, să știi !

În cele 24 de ore pe zi pe care le are, la fel ca și tine, a scris această carte. E o lectură care îți poate da senzația că ai un avantaj aproape incorect în fața amicilor tăi care nu o citesc!

Asta pentru că vei găsi în ea cel puțin o idee care îți va crește productivitatea și eficiența cu cel puțin 20%. Pentru mine, această idee se găsește în capitolul 4, al cărui titlu este din punctul meu de vedere secretul oamenilor de succes în următorul deceniu

Te las să descoperi acest cuvânt! Florin l-a aplicat cu succes. Eu la fel!

Inspirație !

Andy Szekely

Autor „Decizii Radicale” și „Manifestul Educației”
Fondator Bootcamp University, Citycamp Academy

AndySzekely.ro

• • •

John Maxwell spunea la un moment dat că “secretul succesului în viață este să adaugi constant valoare celor din jur”.

Florin Roșoga adaugă o mare valoare românilor prin această carte, prezentând într-un mod simplu principii și practici ale celor mai de succes oameni din lume. În timp ce majoritatea literaturii de dezvoltare personală din România folosește exemple străine de succes, Florin știe că și românii au astfel de cazuri și introduce în aceasta carte și anumite citate, idei sau povestiri preluate de la români care au reușit să își atingă obiectivele în diverse domenii.

Este o lectură ușoară, plăcută și extrem de utilă tuturor celor care au loc de mai bine în viață și care sunt conștienți că secretul unei vieți mai bune este deja în mâinile lor. Un ghid perfect pentru atingerea obiectivelor personale!

Sorin Popa

Președinte John Maxwell Team Romania

• • •

Am citit cu bucurie cartea lui Florin. Și, ca de obicei, rezonoz 100% cu mesajul ei. Deși sunt reticent la sintagma “managementul timpului”, personal fiind adeptul ideii de “self management”, informația din cartea lui Florin exact despre asta vorbește. Despre cum să te îmbunătățești, cum să eficientizezi acțiunile tale în raport cu timpul, cu cele 24 ore.

Și, nu oricum. Florin vine cu exemple concrete, atât din experiența sa, cât și din experiența unor personalități internaționale: inventatori, creatori, speakeri, formatori de orice fel. Iar după ce este prezentată problema vei gasi imediat și soluția pentru ea, în pași simpli, clari, logici, pregătită să fie aplicată în viața ta.

Asta îmi place la modul în care scrie Florin: simplu, clar, la obiect, pentru fiecare dintre noi, oferind instrumente aplicabile imediat în viața noastră. În plus, citatele punteaza foarte bine motivele noastre, modul de acțiune și rezultatele pe care (nu) le avem. Iar ideea de a începe cu lucrurile care nu îți plac, mi se pare grozavă: “Eat the ugly frog first”.

În final, cartea te ajută să îți realizezi rutine eficiente pentru propriul tău management, îți oferă un cadru în care să-ți măsoari rezultatele și te ajută să crezi un sistem care să te ducă la succes. “Keep up good work, Florin!”

Sorin Peligrad

CEO Alchemy Consulting & Training

Florin aduce împreună în această carte o colecție foarte interesantă și utilă de tehnici, idei și principii pe care oricine le poate folosi imediat pentru a deveni mai eficient și mai motivat. Cartea este plină de exemple concrete care aduc o mulțime de informații și care pot inspira pe oricine să folosească mai bine timpul disponibil atât în viața profesională, cât și în cea personală. Florin reușește încă o dată să creeze o resursă valoroasă, punând pe hârtie același stil simplu, la obiect și foarte concentrat cu care ne-a obișnuit.

Ionuț Ciurea

Antreprenor social și Trainer, Lider Empower
Empower.ro

• • •

În fiecare zi primești în contul personal 86400 de secunde. Indiferent cine ești, ce funcție deții sau ce faci, cu toții dispunem de același timp. Mai mult timp nu o să ai niciodată. Timpul este un cadou pe care-l primești în fiecare zi, el este limitat, timpul nu poate fi manageriat, în schimb pot fi manageriate activitățile, poți aplica strategii eficiente, poți optimiza, eficiența sau îți poți gestiona stările.

Sistemul încercare-eroare este bun, însă nu atât de bun încât să-l aplici în permanență, întrucât timpul tău este limitat. Cartea scrisă de Florin este un îndrumar excelent pentru că în mod rapid poți afla ce funcționează și ce nu funcționează astfel încât să poți deveni tu stăpânul propriului tău timp. Această carte este cel mai frumos dar pe care ți-l poți face ție.

Marian Rujoiu

General Manager Extreme Training,
Autor „Biblia Negociatorului”

În "24 de ore" Florin arată pas cu pas că nu durata unei zile e importantă, ci modul cum îți folosești minutele din cele 24 de ore ale zilei determină eficiența ta zilnică.

Citește întreaga carte și începe să fii mei eficient. Soluțiile funcționează pentru că sunt banale de-a dreptul.

Flavius Turcanu

Fondator Renunță la Ochelari

• • •

Când am primit cartea de la Florin, am zis s-o deschid și să arunc o privire. Am început să citesc prima pagină și s-a întâmplat un lucru ciudat: nu am putut să mă opresc din citit! Nu știu dacă acest lucru s-a datorat informației de calitate, a exemplelor prezente la tot pasul sau al experiențelor personale împărtășite de Florin, cu generozitate.

Ce știi este că probabil și tu vei avea aceeași reacție ca și mine: îți va fi greu să te dezlipești de carte, odată ce ai început să o citești.

Luca Dezmir

Autor "Manual de guerilla fiscală"

LucaDezmir.com

• • •

O carte ideală pentru cine dorește o viață împlinită. Simplă, plină de informații practice, pe care le poți pune în aplicare imediat. O recomand cu căldură și sper să te influențeze să aplici regulile pentru gestionarea timpului tău, cea mai importantă resursă și totuși cea mai prost gestionată.

Timpul înseamnă viață!

Mihaela Stroe

Expert inteligență nonverbală, Autor "În armonie cu mine! Cum să fii pe primul loc în viața ta!"

MihaelaStroe.ro

Am început să răsfoiesc rapid cartea lui Florin, „24 de Ore”. Și mi-am dat seama că trebuie să o citesc.

Ai în față o sinteză remarcabilă care îți va permite să-ți crești rapid eficiența personală. Autorul și-a făcut excelent treaba. Noțiunile și tehnicile sunt armonios și complet prezentate, construcția este una pragmatică.

Rămâne să citești și să ACȚIONEZI! Succes!

Eliade Rotariu

CEO Deklausen, Fondator al programului
Training pentru Manageri

• • •

Am primit de curând noua carte semnată de Florin Roșoga. Sunt deja trei volume cu care lucrez de la Florin. Jurnalul este cel mai interactiv instrument folosit până acum, dar volumul de astăzi, al patrulea, este diferit.

Personal l-am terminat destul de repede de citit într-o zi de weekend de toamnă. Concluziile sunt legate de conținut, de dezvoltarea personală și de nevoia de a-l reciti. Odată așezate jaloanele ești intrat într-un dialog personal în care ai câțiva profesori și un set de unelte la dispoziție cu care să te așterni la drum.

Ești pregătit pentru un start-up sau ai de realizat un refresh pe dezvoltarea personală? Lectura acestui volum conține soluțiile pentru a porni din nou la drum! Drumuri bune să ai!

Florin Bărhălescu

Ca fiecare carte a lui Florin, și „24 de Ore” este o carte extrem de practică și - la fel - foarte bine scrisă. Dacă până acum nu ai găsit nici un instrument, training, curs, manual sau carte care să te inspire să îți schimbi felul în care lucrezi, atunci „24 de Ore” este exact ceea ce cauți de mult. Florin îți oferă exact instrumentele de care ai nevoie pentru a-ți organiza nu numai timpul, ci întreaga viață și a-ți clădi de fapt viitorul începând cu ACUM.

Iar „Hrana pentru minte” de la sfârșitul fiecărui capitol îți oferă tips & tricks legate de managementul timpului, un sprijin practic ca să îți structurezi activitățile.

Dana Burghel

Life Coach DanaBurghel.ro,
Business Connector Întâlniri de Networking

• • •

Manuscrisul cărții lui Florin Roșoga, a venit la mine într-un moment cum nu se poate mai bun.

Cu 3 afaceri noi lansate în ultimele 6 luni, cam 14 zile de deplasări în țară în fiecare lună, nenumărate ședințe de coaching și consultanță, plus workshop-urile de finanțe personale pentru angajați și antreprenori, mărturisesc că mă simt adesea copleșit.

Citind pe nerăsuflăte manuscrisul lui Florin, mi-am reamintit să mă întorc la esență. La întrebarea de bază – „Ce-mi doresc de fapt?” După ce am răspuns la această întrebare am ales să mă concentrez doar pe ceea ce contează și să nu mai încerc să mulțumesc pe toată lumea.

Planificarea activităților pe 6-12 luni corelate cu obiectivele mele au devenit cel mai puternic instrument de lucru, alături de câteva din aplicațiile și metodele sugerate de Florin.

Cu siguranță, chiar dacă ești angajat sau întreprinzător, cartea aceasta va pune sub lupă multe din lucrurile cu care te confrunți zilnic în atingerea performanței personale. Îți recomand cu drag această lectură plină de exemple practice și instrumente indispensabile de lucru.

Eusebiu Burcaș

Fondator Wealth Academy, autor „Controlează-ți banii”

• • •

Este de ajuns să te uiți la evoluția lui Florin din ultima perioadă ca să înțelegi că fără o bună gestionare a timpului nu ar fi reușit să ajungă unde este azi. Putem învăța doar de la cei care chiar au experimentat și sunt un model pentru noi. Felicitări Florin!

Delia Mureșan

Fondator “Schimbare Pozitivă”

• • •

Poți să îți pierzi banii și apoi să faci alții, poți să îți pierzi sănătatea și apoi să o recapeți dar, dacă pierzi timp nu mai poți să-l recuperezi, timpul nu se mai întoarce niciodată. Pentru fiecare dintre noi o zi are 24 de ore indiferent de statutul social, avere, credință, dar noi de cele mai multe ori nu realizăm importanța acestei resurse care este limitată și nu știm cum să o gestionăm.

Cartea „24 de Ore” scrisă de Florin Roșoga reușește să transmită într-un mod direct și pragmatic esența organizării și eficientizării timpului. Am găsit aici multe exemple practice testate, trăite de Florin care te ajută să fii mai organizat, mai eficient pentru a obține ceea ce-ți dorești.

Mircea Chira

Antrenor motivațional,
Autor “Ghidul vorbitorului în public”

Citind manuscrisul celei mai recente cărți despre productivitate personală și time management scrisă de Florin Roșoga (care va vedea tiparul curând), îmi dau seama că eu chiar m-am obișnuit să folosesc 20% din timp ca să obțin 80% din rezultate (cred ca Pareto ar putea fi încă o dată mândru de el).

Apoi, lecturând mai departe cartea lui Florin, am realizat că direcția pe care mă aflu acum mă duce direct spre punctul în care pot obține 240% din rezultate folosind . . . 50% din timp. Cool!!! . . . Îmi place asta!!: -))

Îți mulțumesc Florin Roșoga pentru ocazia de a-mi clarifica propria strategie de productivitate!

Dan Manolache

CEO „Biroul Familiei” - Servicii pentru
Managementul Averii

• • •

Banii sunt inegal împărțiți. Cunoștințele sunt inegal împărțite. Dar Timpul este o resursă magică: este egal distribuită tuturor și egal distribuită în fiecare zi.

Tot ce contează este modul cum îl folosești, iar Florin Roșoga a pus în paginile acestei cărți cele mai bune unelte!”

Bogdan Comănescu,

CEO Accelera Business Strategy

24 de ore

Schimbă Pentru Totdeauna
FELUL ÎN CARE LUCREZI
și
Reinventează-ți Viitorul

Florin Roșoga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROȘOGA, FLORIN

24 de Ore. Schimbă Pentru Totdeauna Felul în Care Lucrezi
și Reinventează-ți Viitorul./ Florin Roșoga

Cluj-Napoca : Editura Mega, 2014

ISBN 978-606-543-534-6

Copyright © 2014 Florin Roșoga. Toate drepturile rezervate,
inclusive dreptul de a reproduce integral sau parțial.

www.florinrosoga.ro

contact@florinrosoga.ro

Dedicată tatălui meu, omul pe care în copilărie îl vedeam lucrând, și copilului meu Andrei, care învață de la mine.
Sunt verigă între două generații.

CUPRINS

PREFAȚĂ.....	17
--------------	----

1. DĂ-I DRUMUL

<i>Arta de a începe</i>	19
Începe acum!.....	21
Nu am timp azi, n-am chef de nimic!.....	24
Creează valoare!.....	27
Claritate înainte de acțiune.....	30
Mintea creativă.....	33
Hrană pentru minte: 3 adevăruri simple care te ajută să rămâi motivat.....	38

2. OBSTACOLE

<i>Arta de a rezolva provocările</i>	41
Distragerea atenției.....	43
Amânarea.....	45
Înteruperile.....	49
Teama de eșec.....	52
Jocurile minții.....	55
Hrană pentru minte: Cele 3 capcane în calea realizării personale.....	58

3. PROGRES

<i>Arta de a obține performanța</i>	61
Succese mici și constante.....	63
Nu te încurca în detalii!.....	65
Mai mult cu mai puțin!.....	67
Ordinea din jurul tău decide ordinea din mintea ta.....	72
Când te simți copleșit.....	76
Un capitol pe zi.....	79
Hrană pentru minte: 4 principii pe care să le adopți.....	81

4. FOCUS

<i>Arta de a rămâne concentrat.....</i>	85
Pareto: Focus pe lucrurile care îți aduc majoritatea rezultatelor.....	87
Pincipiul Eisenhower sau cum îți stabilești prioritățile.....	91
Fă ceea ce ai spus ca faci. Mai ales când nu ai chef.....	94
Ritualul de dimineață.....	97
Arta de a refuza.....	100
Hrană pentru minte: 3 mentalități ale oamenilor remarcabili.....	104

5. PRODUCTIVITATE

<i>Arta de a obține rezultate maxime cu efort minim.....</i>	107
Simplifică.....	109
Prioritizarea priorităților.....	111
Energia personală.....	114
Tu creezi valoarea.....	119
Rezultatele sunt singurul indicator relevant.....	123
Hrană pentru minte: 3 lucruri pe care le fac diferit antreprenorii de succes.....	126

6. TEHNOLOGIE ȘI INSTRUMENTE

<i>Arta de a optimiza.....</i>	131
PC.....	133
E-mail.....	137
Telefonul.....	141
Întâlniri și ședințe.....	144
Hrană pentru minte: 5 instrumente online pentru oameni eficienți.....	146
ÎNCEPUTUL. ÎN LOC DE ÎNCHEIERE.....	149
LECTURI RECOMANDATE.....	152

PREFAȚĂ

24 de ore. Este tot timpul de care dispunem în fiecare zi. Nu mai mult, nici mai puțin. Doar modul în care folosim cele 24 de ore definește cine vom deveni peste ani. Definește realizările noastre și insuccesele pe care le vom avea.

Iar pentru a folosi cât mai bine cele 24 de ore putem fie să muncim mai mult, fie să regândim modul în care lucrăm și să o facem altfel.

Majoritatea oamenilor adoptă prima variantă și se străduiesc să lucreze mai mult. În primă fază, asta poate aduce rezultate. Apoi vine reversul medaliei: oboseală, stres, probleme de sănătate, de familie. Roata se învâрте și încep să apară greșeli, sunt obosiți, se simt nemulțumiți. Au câștigat timp, dar nu mai au bucuria de a lucra. În final ajung să realizeze mai mult, însă cu tot mai puțină satisfacție pentru munca lor.

Există o sumedenie de sisteme de organizare a obiectivelor personale, profesionale și a timpului. O problemă comună a lor este aceea că nu reușesc să facă astfel ca obiectivele și satisfacția personală să se susțină reciproc pe termen lung. Sau – altfel spus – să obținem realizări și să ne simțim împliniți.

O viață împlinită înseamnă în bună măsură să facem ceea ce contează pentru noi și să găsim un echilibru între muncă pe de o parte, respectiv noi înșine pe de altă parte. Iar pe parcurs să facem astfel ca munca și noi înșine să nu fie două categorii diferite ale vieții noastre, ci una singură în care cele două se îmbină. Să facem ceea ce ne place și să ne placă ceea ce facem.

Este decizia fiecăruia dintre noi să ne reinventăm felul în care lucrăm pentru a ne schimba viitorul. Această carte este una simplă și scurtă. Este un manifest pentru productivitatea personală ca și instrument al unei vieți fericite.

Florin Roșoga
Cluj-Napoca, 2014