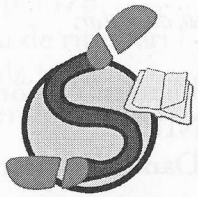
Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Daniel Zărnescu

Esența Eficienței



Stepout
Publishing House

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Copertă și schițe interior: Magda Carmen Vîlcea (CreativeWork.Ro)
Minți limpezi: Daniela Floroiu, Horia Radu, Raluca Porumboiu
Gramatică pe pâine: Violeta Ieremie (ScrieBine.Com)

© Editura Stepout Publishing House, 2014

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul în scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

Descriere CIP a Bibliotecii Naționale a României
ZĂRNESCU, DANIEL
Esența Eficienței / Daniel Zărnescu;
București, 2014

Cuprins

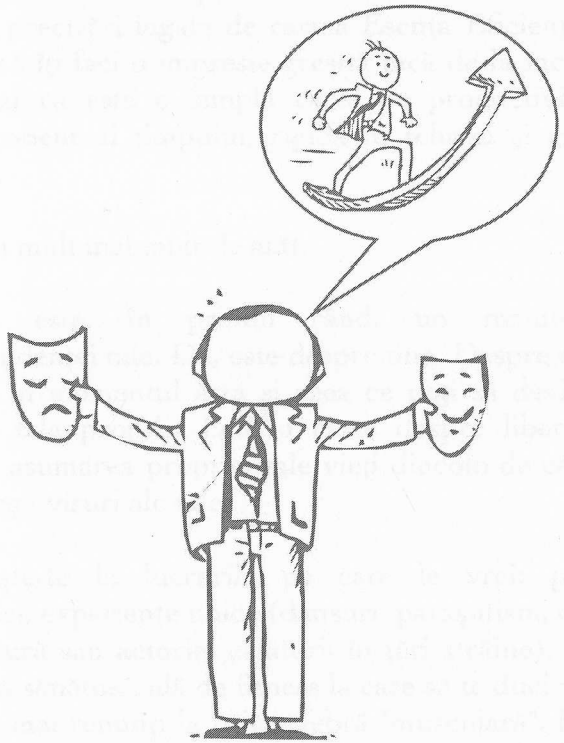
Cap. 1 – Propria ta identitate | 5
O carte despre reinventare | 7
Cele două fluvii ale vieții | 16
Cine ești tu? | 23
Despre roluri | 30
Ariile vieții | 40
De unde vine energia? | 48
Povestea actriței | 58
Despre pasiuni, abilități și bani | 64
Planurile | 70
Despre eșecuri și imposibil | 76

Cap. 2 – Strategii mentale | 89
De ce funcționează Jurnalul Visurilor | 91
Insula de pe perete | 100
Obiectivele de tip GRAAL | 105
Abilitatea de a "strategiza" un obiectiv | 120
Amprenta unui rezultat | 130
Despre obiective | 140
Căsuța | 145
Definirea obiectivelor | 152
Sistemul Midas | 163
Despre credințe | 175
Implementarea de ritualuri | 193
Strategia anuală | 203
Jurnalul Generalului | 214

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cap. 3 – Tehnici prin care îți crești productivitatea | 223

Ce urmează | 225
Cuprins tehnici | 229
Principii Generale | 232
Amprenta unei zile | 232
ZoomOut | 239
StepOut | 244
Timpul strategic | 247
InBox | 253
Despre e-mailuri | 257
Prioritizare | 262
Lista pe verticală | 262
Lista cu ce să nu faci | 266
Lista închisă | 268
Contextul | 270
Metoda Eisenhower | 273
Starea de flux și concentrare | 278
Block Time / Focus Day | 278
Constrângerile | 281
Tehnica sarcinilor mărunte | 287
Metoda Pomodoro | 289
Blocaje | 292
Ancora de loc | 292
Tehnica elefantului | 295
Parantezele | 297
De la zero | 298
Performanță | 300
Lanțul critic | 300
Fila nouă | 304



Capitolul I

Propria ta identitate

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

O carte despre reinventare

Înainte să intru "în pâine", vreau mai întâi să îţi fac câteva precizări legate de cartea Esenţa Eficienţei. Nu vreau să îţi faci o impresie greşită încă de la început şi să crezi că este o simplă carte de productivitate şi management al timpului, rigidă în tehnici şi greu de înţeles.

Este cu mult mai mult de atât.

Cartea este, în primul rând, un manifest al independenţei tale. Da, este despre tine. Despre ceea ce eşti tu în momentul ăsta şi ceea ce poţi să devii, prin forţele tale proprii. Este o carte despre libertate şi despre asumarea propriei tale vieţi dincolo de cele mai nebuneşti visuri ale tale.

Gândeşte-te la lucrurile pe care le vrei: prieteni autentici, experienţe unice (dansuri, paraşutism, cursuri de pictură sau actorie, călătorii în ţări străine), un stil de viaţă sănătos, sală de fitness la care să te duci regulat, fără să mai renunţi la prima febră "musculară", hainele pe care le vrei şi care să stea bine pe tine, stilul tău propriu în care te afişezi în faţa celorlalţi, maşina pe care o vrei şi la care ai visat poate de mic copil, casa ta, pe pământ, cu piscină şi curte, sau apartament într-o zonă scumpă a oraşului, casă de vacanţă la mare, munte sau deltă, timp pentru tine, să faci tot ce îţi trece prin minte, bani în cont ca să nu îţi refuzi o masă într-un restaurant de lux sau o cazare la un hotel de cinci stele, afaceri de succes, recunoaştere profesională, acea

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

senzaţie că ce faci tu, acum, este dincolo de o simplă profesie şi că are o legătură strânsă cu partea spirituală şi cu dorinţa de contribuţie pe care o ai, zile în care să îţi permiţi să ajuţi pe semenii mai puţin norocoşi decât tine, să faci viaţa celor din jurul tău mai bună, relaţie împlinită cu femeia pe care o iubeşti (bărbatul pe care îl iubeşti), timp pentru familia ta, părinţii tăi, dacă mai trăiesc, copiii tăi, cei apropiaţi.

Este o carte despre timp, iubire şi împlinire.

Te voi învăţa cum poţi să obţii toate lucrurile astea. Nu pe toate, în adevăratul sens al cuvântului, ci pe cele pe care le vrei tu. Pentru că de tine depinde să alegi ceea ce vrei şi cum să arate viaţa ta. Eu ţi-am dat doar nişte exemple ca să poţi să cuprinzi cu mintea ce înseamnă abilitatea pe care ţi-o voi construi, pagină cu pagină, în Esenţa Eficienţei. **Abilitatea de a atinge orice obiectiv îţi pui în minte.**

Momentan trebuie doar să laşi neîncrederea în forţele tale proprii deoparte... şi scepticismul pe care îl poţi avea când citeşti o asemenea promisiune şi să îţi dai voie să citeşti această carte până la capăt şi să faci toate exerciţiile pe care le găseşti în ea. Nu ai nimic de pierdut, pentru că totul pleacă de la un sâmbure de speranţă într-o viaţă mai bună.

Personal, cred că în fiecare persoană din lumea asta există acest sâmbure. Dacă îl simţi, ai grijă de el. Este tot ce ai nevoie ca să reuşeşti.

Marthin Luther King Jr., unul dintre cei mai cunoscuţi câştigători ai premiului Nobel pentru pace, activist american pentru eradicarea rasismului la mijlocul secolului trecut, spunea:

Chiar şi în acele momente în care totul pare pierdut, oamenii ştiu că fără speranţă nu pot supravieţui. În disperare de cauză, într-un efort de multe ori al disperării, plâng şi caută această speranţă în jurul lor, ca punct de plecare.

De la acest sâmbure de speranţă pleacă totul în viaţă. Hal Lindsey, un autor american cunoscut pentru cărţile lui despre sfârşitul omenirii, spune în aceeaşi notă:

Omul poate supravieţui aproximativ patruzeci de zile fără mâncare, trei zile fără apă, până la opt minute fără aer, însă nici măcar o secundă fără speranţă.

Eu merg pe ideea că omul, fără haine pe el şi cu mâinile goale, având de partea lui doar dorinţă şi sănătate, poate obţine absolut orice îşi pune în minte. O să revin la aspectul ăsta mai târziu.

Au fost totuşi momente în viaţa mea când am fost aproape să îmi pierd şi ultimul sâmbure de speranţă. De-asta şi vorbesc despre punctul ăsta de plecare. Nu am fost avantajat la naştere, m-am născut într-o familie modestă, nu am avut bani de buzunar şi nici condiţii "favorizante". Nu am câştigat la loterie nicio sumă de bani, nu am avut o moştenire din partea cuiva, ba nu am avut nici măcar pe cineva alături de mine care să mă înveţe ce să fac.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

În liceu, la 15 ani, când am intrat, aveam nişte dezavantaje clare faţă de ceilalţi. În primul rând, eram foarte mic de înălţime (în jur de 1.50 m). Nu ştiu dacă asta mi-a generat vreun complex napoleonic, era doar o stare de fapt. De aici a plecat insuccesul pe care l-am avut o perioadă lungă de timp cu fetele.

Nu aveam bani de buzunar, lucru care mă făcea să mă uit cu jind la momentele când ceilalţi colegi ai mei se opreau pe la cine ştie ce terasă. Hainele pe care le-am avut în perioada respectivă se rezumau la blugi (de multe ori o singură pereche pe an) şi câteva tricouri. Multe haine veneau de la fratele meu mai mare, care are un fizic total diferit faţă de mine (peste 1.80 înălţime). Aşa că erau puţine haine pe care să le simt efectiv ca fiind ale mele, majoritatea lor fiind de fapt nişte rebuturi care stăteau pe mine ca pe gard.

Surprinzător, abia după 19 ani am ajuns la apreciabila înălţime de 1.74 m. Întâmplător sau nu, au început să apară şi fetele în viaţa mea. Însă banii au lipsit mult timp din buzunarele mele. Una dintre experienţele pe care mi le aduc aminte este când aveam în aceeaşi zi două întâlniri cu două fete diferite şi niciun ban. Situaţiile respective mă provocau să devin creativ.

Nu mi s-a dat niciodată nimic pe care să nu îl merit. Până şi calculator am avut la o vârstă la care unele persoane se simt incapabile să mai înveţe să îl folosească. Toate aceste lipsuri m-au învăţat să fiu un supravieţuitor. Am învăţat pe cont propriu că depinde doar de mine ceea ce am în buzunare sau în jurul meu.

A fost o creştere extrem de grea, pentru că nimeni nu mi-a spus vreodată că se pot face salturi.

Primele mele salarii ca angajat nu au depăşit minimum pe economie. Nu am fost niciodată mai talentat decât alţii. Ba chiar am învăţat că nu sunt cu nimic special. Ăsta este şi mesajul pe care vreau să îl reţii. Sunt exact ca şi tine, cu problemele pe care le întâmpină cineva care nu are bani şi trebuie să dea din coate. Un mediocru.

În timp, am învăţat că eu nu fac lucruri mai bine decât ceilalţi, ci că doar le fac.

După facultate am pornit nu mai puţin de trei firme fără niciun ban în buzunar, din acelaşi instinct de supravieţuire. Dacă nu mă mişcăm, muream de foame. Două le-am falimentat destul de repede. A treia însă a avut succes. Am câştigat un proiect de finanţare pentru studenţi şi tineri antreprenori. Suma de investiţie era în jur de 15.000 de euro, din care o treime erau nerambursabili, o treime erau credit de la bancă pe o dobândă foarte avantajoasă şi cu o treime trebuia să vin eu. Asta în condiţiile în care nu aveam nimic în buzunar.

Ca să obţin cei 10.000 de euro (aprox. 5.000 nerambursabili şi 5.000 de la bancă), trebuia să fac dovada că am şi eu 5.000 euro şi că am un spaţiu în care să îmi deschid firma. Familia nu avea bani, eu îmi dădusem deja demisia şi nu aveam un ban în buzunar... cât despre spaţiu, nici vorbă.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Așa că am găsit pe cineva care să aibă un spațiu (în chirie) și să poată veni cu jumătate din sumă. De celalaltă jumătate m-am împrumutat.

Toată viața m-am reinventat. De când eram mic visam la o firmă care să îmi aducă măcar 1.000 de dolari pe lună. Visam să devin scriitor de carte. Să am o cafenea și un apartament deasupra ei. Să am o casă de vacanță lângă o pădure. Un câine malamut pe care să îl cheme Whiskey.

Astea erau visurile mele când nu aveam mai mult de 13-14 ani.

În al doilea an de existență, micuța mea firmă deja avea câteva sute de mii de euro cifră de afaceri (cu o profitabilitate totuși de sub 7% din cifra de afaceri). Era mia aia de dolari pe lună, pe care o visam de când eram mic copil. Eram un adevărat monstru în vânzări. Știam că de fiecare telefon pe care îl aveam cu clienții mei depindea masa pe care o aveam în seara respectivă.

Când a venit criza, am rămas în firmă cu o gaură de câteva zeci de mii de euro. Nu ar fi fost nicio problemă dacă datoriile ar fi fost către stat, însă mare parte din sumă era de plată către un singur furnizor. De plata mea (și a altora) depindea firma lui. În contul datoriilor gajase cu apartamentul lui. Dacă aș fi întors spatele, ar fi rămas cu familia (avea doi copii) pe drumuri.

A fost un moment decisiv pentru mine. În antreprenoriat, momentul în care simți că nu îți mai plac clienții care îți trec pragul ușii este momentul să închizi porțile. Nu știam efectiv ce o să fac în continuare, știam că vreau să închid firma. Mi-am suflecat mânecile și un an de zile am tras doar ca să acopăr datoria. După care m-am reinventat.

După ani de zile m-am întâlnit cu acel furnizor. Era seară, stăteam amândoi sprijiniți de Smart-ul pe care îl cumpărasem special pentru zilele aglomerate ale capitalei. L-am întrebat dacă a mai recuperat din bani.

"Ai fost singurul. De ceilalți încă trag, situația este neschimbată."

Nu pot să zic că nu am simțit cum îmi crește egoul atunci. Am pierdut un an de zile doar ca să acopăr datoria, însă sunt convins că la un moment dat mi se va întoarce înzecit gestul. Și toată experiența pe care am avut-o până acum mi-a dat de înțeles că pot obține absolut tot ce îmi pot pune în cap.

S-au întâmplat multe lucruri pe parcurs. Am 31 de ani în momentul în care scriu această carte. Am o soție frumoasă care este pe cale să nască. Conduc o mașină sport în valoare de 20.000 de euro și am o a doua mașină de aproape un metru pătrat, un Smart, pe care să îl pot parca pe un colț de bordură în mijlocul orașului, când am o întâlnire importantă și traficul este infernal. Câștig din afacerile mele peste 10.000 de euro pe lună.

Nu, nu am milionul de euro în cont, pentru că niciodată nu a fost obiectivul meu ăsta. Însă am destui bani încât

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

să îmi construiesc cu banii jos casa la care visam când eram mic. Cea de lângă pădure.

Are în jur de 200 de metri pătraţi, este gândită special ca să mă pot retrage acolo şi să pot scrie. Momentan sunt la fundaţie, anul ăsta o termin. În spatele ei o să am o piscină şi un foişor unde o să îmi aduc prietenii pentru beţii şi grătare. Iar ca formă - este un "C" superb în care, în mijlocul ei, este o curte interioară, ca în stilul romanilor pe vremuri.

Malamutul vine la pachet cu casa. Iar zilele trecute tocmai am refuzat preluarea unei cafenele în stilul celei la care visam când eram mic.

Tocmai faptul că citeşti rândurile astea presupune că, în perioada asta, am ajuns şi autor de carte.

Am trăit o viaţă întreagă dedicată doar atingerii excelenţei în diverse domenii... şi am sfârşit atingând excelența în a obţine ceea ce îmi propun. În atingerea de obiective. Sunt un monstru de eficienţă atunci când vine vorba de un obiectiv pe care mi-l propun.

Sunt şapte ani de când am deschis primele firme, care au murit încă de dinainte de a scoate vreun ban. Am lucrat la mine pe toate planurile, m-am reinventat de multe de ori, am citit sute de cărţi despre productivitate. Amuzant este faptul că eu credeam că toată lumea ştie ceea ce ştiu eu, până m-am trezit în punctul în care oamenii veneau la mine şi îmi cereau sfatul în proiectele lor proprii.

Şapte ani pot părea mulţi, însă nu trebuie să uiţi de unde am plecat. Fără haine pe mine, doar cu mâinile goale şi cu sănătatea de partea mea. Fără bani, fără ajutor din exterior, fără vreun talent special. M-am învârtit de multe ori în cerc până să găsesc soluţii. **Am pierdut mult timp până să ajung aici.**

Unde am ajuns - la o mentalitate şi la un ritual care mă ajută să obţin absolut tot ce îmi trece prin minte. Asta o să îţi dezvălui în cartea Esenţa Eficienţei. Iar tu, îţi promit asta, poţi obţine mult mai mult decât mine şi într-un timp mult mai scurt.

Să nu te laşi totuşi păcălit. Mă refer deseori la obiective materiale (casă, maşină, bani), pentru că sunt palpabile şi uşor de imaginat. Însă în cartea asta este vorba despre abilitatea de a atinge orice obiectiv îţi pui în minte. Poţi să vrei lucruri imateriale şi perfect normale: de la iubire şi relaţii împlinite până la diverse aspecte ale propriei tale evoluţii personale (control emoţional ridicat, comunicare mai bună, cum să fii pozitiv etc.,etc.,etc).

Din punctul ăsta de vedere, ai control total. Pentru că singurul lucru pe care ţi-l cer este să ai încredere în proces şi să citeşti cartea cap-coadă. Iar singura condiţie ca să poţi să pui în aplicare ceea ce spun în aceste rânduri este să ai speranţă.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cele două fluvii ale vieţii

Ceea ce o să îţi dezvălui în cartea asta este pe cât de valoros, pe atât de periculos. Se vor naşte foarte multe procese în mintea ta şi va trebui să rămâi conştient de ele, să ai speranţa de partea ta că lucrurile vor evolua.

Metoda pe care ţi-o pun la dispoziţie este atât de periculoasă pentru că acţionează inclusiv la nivel subconştient. Dacă rămâi destul de mult conectat la filozofia şi metodologia descrisă în carte, vei începe să dezvolţi o relaţie cu obiectivele tale. Pe măsură ce ele vor fi atinse şi vei deveni din ce în ce mai îndrăzneţ, conexiunea va fi atât de puternică, încât vei fi în stare DE ORICE ca să rămâi conectat la ele.

Pentru că fiecare obiectiv care se îndeplineşte este parte din tine şi îţi demonstrează că metoda funcţionează. Şi nu vei vrea să întrerupi lanţul! Un fel de profeţie care se împlineşte de la sine. În tot timpul ăsta încrederea în tine va creşte exponenţial. Te vei reinventa.

Însă ca să ajungi acolo, va trebui să înţelegi cu ce te lupţi. Iar ceea ce îţi voi spune în continuare, atâta timp cât nu accepţi acest lucru, lupta este pe jumătate pierdută. O să sune elitist, o să găseşti scuze pe măsură ce duci această luptă ca să capitulezi, o să vezi că în această luptă eşti singur şi depinde DOAR de tine ca să o câştigi.

Dacă această singură bătălie o câştigi, vei putea obţine absolut orice obiectiv îţi pui în minte.

Adevăratul pericol şi duşman cu care lupţi este inerţia. Cei mai mulţi oameni trăiesc din inerţie, nu iau decizii în ceea ce priveşte viaţa lor, zilele seamănă unele cu altele, săptămânile seamănă, lunile seamănă, anii seamănă. Inerţia vieţii este ceea ce ţi se întâmplă! Inerţia înseamnă că te trăieşte viaţa pe tine şi tu accepţi ceea ce ţi se oferă. Inerţie înseamnă supravieţuire şi lipsă de iniţiativă.

Ca să îţi pot face o paralelă cu ce efect are inerţia asupra ta, va trebui să îţi vorbesc de un verişor de gradul I de-al ei, şi anume depresia. Unul dintre principalele simptome ale depresiei este lipsa oricărei dorinţe de mişcare.

Depresia reflectă o stare de paralizie la nivel mental, oboseală psihică şi fizică şi o lipsă de motivaţie înspre ceea ce înseamnă viaţă...

Inerţia este aceeaşi stare, doar că mascată de viaţă. De acţionat acţionezi, dar în limitele a ceea ce ţi se oferă. Trăieşti de pe o zi pe alta, condiţionat de factori exteriori, "dus de val".

A fi mediocru nu înseamnă altceva decât a trăi din inerţia vieţii. Mai mult de nouă persoane din zece trăiesc în inerţie. Nu se cunosc, nu înţeleg ce li se întâmplă, nu ştiu ce vor cu adevărat, nu acţionează spre ce şi-ar dori, nu cred că merită mai mult. Este un rol foarte bine definit pe care îl joci.