



PRODUCTIVITY SUPERHERO

Cum să devii cea mai
Organizată și Disciplinată
persoană pe care o cunoști

Dan Luca

Avertisment

În timp ce toate încercările au fost făcute pentru a verifica informațiile furnizate în această publicație, nici autorul, nici editorul nu își asumă vreo responsabilitate pentru erori, omisiuni sau interpretări contrare ale conținutului.

Materialul din această carte este doar cu scop informativ. Din moment ce fiecare situație individuală este unică, trebuie să consultați medicul înainte de a efectua orice exerciții sau tehnici prezentate în această carte. Cititorul este responsabil pentru propriile acțiuni. Autorul și editorul renunță în mod expres la orice responsabilitate pentru orice efecte adverse care pot rezulta din utilizarea sau aplicarea informației conținute în această carte.

Copyright © 2019 de Dan Luca & 5AM
© 2019, Didactica Publishing House, România
Toate drepturile rezervate.

Editor coordonator: Florentina Ion
Redactor: Teodora Zaharia
Corector: Elena-Anca Coman
Design copertă: Alin Matei
DTP: Mihaela Nicolae

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LUCA, DAN
Productivity superhero: Cum să devii cea mai organizată și disciplinată persoană pe care o cunoști / Dan Luca. – București:
Didactica Publishing House, 2019
ISBN 978-606-683-936-5

159.9

Didactica Publishing House
Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București
Informații și comenzi: tel./fax: 021 410.88.18; 021 410.88.10
e-mail: office@edituradph.ro; www.edituradph.ro

Tipărit la S.C. Ceconii S.R.L.

Cuprins

Introducere: Drumul spre Libertate prin Disciplină	VII
Cum poți să profiți la maximum de această carte.....	XIV

PREGĂTIREA	1
Ziua 1: CINE ÎȚI SUNT ALIAȚII?	1
Ziua 2: HERCULE: MUȘCHIUL DISCIPLINEI	4
Ziua 3: KRIPTONITA: CONVINGERILE LIMITATIVE	7
Ziua 4: STEAUA NORDULUI: UN SCOP MAI ÎNALT	11
Ziua 5: NU CREDE POVEȘTILE PE CARE ÎI LE SPUI	15
Ziua 6: RESETARE ȘI ENERGIZARE (PARTEA I)	21
Ziua 7: DOAR DACĂ AI ÎNCREDERE VEI VEDEA REZULTATELE!	23

STARTUL.....	27
Ziua 1: ACEȘTI DUȘMANI ÎȚI VOR DISTRUGE MUNCA	27
Ziua 2: PROCENTUL CÂȘTIGĂTOR	31
Ziua 3: CINCI SCHIMBĂRI ESENȚIALE DE GÂNDIRE	37
Ziua 4: TU EȘTI CEL MAI MARE SABOTOR AL TĂU?	41
Ziua 5: GĂURILE NEGRE CARE ÎȚI SUG TOATĂ ENERGIA	47
Ziua 6: RESETARE ȘI ENERGIZARE (PARTEA A II-A).....	53
Ziua 7: NU Î ASCULTA PE CEI CARE PRETIND CĂ ȘTIU TOTUL.....	55

ACCELERATIA.....	59
Ziuă 1: CUM SĂ DEVII IMPECABIL FĂRĂ SĂ FII OBSESIV-COMPULSIV	59
Ziuă 2: MODUL ITALIAN DE A FI PRODUCTIV	62
Ziuă 3: GENIALITATEA TA DEPINDE DE ACEST LUCRU	69
Ziuă 4: NIMENI NU AR TREBUI SĂ FACĂ ACEST LUCRU VREODATĂ!.....	73
Ziuă 5: CINE ESTE FANUL TĂU NR. 1?	76
Ziuă 6: RESETARE ȘI ENERGIZARE (PARTEA A III-A).....	79
Ziuă 7: LA CE VÂRSTĂ TE VEI OPRI DIN ÎNVĂȚAT?	82
 SUPER VITEZA	 83
Ziuă 1: CUM SĂ NU ÎȚI DISTRUGI RELAȚIILE DE MUNCĂ.....	83
Ziuă 2: REFUZUL PRODUCTIV	91
Ziuă 3: AI EȘUAT. ȘI CE DACĂ?	94
Ziuă 4: CARACTERISTICA OAMENILOR FOARTE INTELIGENȚI.....	96
Ziuă 5: ÎNCET CA UN MELC SAU RAPID CA UN VULTUR?	97
Ziuă 6: RESETARE ȘI ENERGIZARE (PARTEA A IV-A)	102
Ziuă 7: O DORINȚĂ ARZĂTOARE	104
 FINALUL	 109
TRANSPIRI ÎN ANTRENAMENT SAU SÂNGEREZI ÎN LUPTĂ?	109
PUNCTE CULMINANTE ALE CĂLĂTORIEI	112
CUM SĂ EVIȚI EFECTUL BENZII DE CAUCIUC!	117
 SECȚIUNE SUPLIMENTARĂ	 121
CELE 5 SUPER PUTERI PE CARE SĂ LE FOLOSEȘTI ZILNIC	121
1. Antidotul împotriva pierderii timpului.....	121
2. Lanțul victoriilor	125
3. Micro-doză pentru macro-rezultate	128
4. Refresh PM	133
5. Rețeta pentru o seară magică	136

INTRODUCERE

Drumul spre Libertate prin Disciplină

Disciplina este o formă de libertate. Este eliberarea de lene și de letargie, de așteptările și de cererile celorlalți, de slăbiciune, frică și îndoială.

H.A. Dorfman

Sunt unul dintre acei oameni care iubesc disciplina, deși mărturisesc că nu am fost aşa de la bun început.

Gândește-te puțin, de ce ar iubi cineva disciplina? Cel puțin la început, pare să fie o limitare, o constrângere pe care îți-o impui.

În orice caz, dacă te uiți mai de aproape, cei disciplinați sunt cei cu adevarat liberi, pe când cei care încearcă să fie liberi, indiferent de cost, sunt cei condiționați și reținuți.

Sunt de acord cu ceea ce spune Steve Pavlina:

„Autodisciplina este abilitatea de a reuși să acționezi indiferent de starea emoțională în care te găsești.”

Abilitatea de a acționa este o caracteristică fundamentală pe care o au oamenii remarcabili.

PREGĂTIREA

Ziua 1

CINE ÎȚI SUNT ALIAȚII?

Disciplina este focul care modelează talentul și îl transformă în măiestrie.

Roy Smith

Azi este prima dintre cele 30 de zile dedicate organizării și disciplinei.

Cred cu fermitate că **lipsa Organizării și a Disciplinei** constituie **cel mai mare obstacol în calea împlinirii personale**. Voi explica în continuare de ce...

Dar, înainte de toate, cred că este necesară o definiție a disciplinei care să ofere un cadru de referință.

Cel mai bine mă regăsesc în ceea ce a spus Steve Pavlina că este Disciplina:

„Disciplina este capacitatea de a te automotiva să treci la acțiune indiferent de starea emoțională în care ești.”

Și dacă ar fi să continui cu ceea ce este Disciplina pentru mine, aş spune că este abilitatea de a focaliza resursele disponibile la momentul oportun, pentru a obține rezultatul așteptat.

Disciplina nu are prea mare relevanță în lipsa organizării și a prioritizării.

Poți fi disciplinat să fumezi în fiecare zi un pachet de țigări. Este și asta o formă de disciplinare și dedicare.

Poți fi disciplinat să mănânci în fiecare seară după ora 20.00 tot ce găsești în frigider.

Poți fi disciplinat să urmărești zilnic episodul din serialul preferat.

Poți fi disciplinat să te plângi în fiecare zi că n-ai avut noroc și că toată lumea îți vrea răul.

Dar evident că nu la această disciplină mă refer.

Mă refer la disciplina care te ajută să crești în fiecare zi puțin câte puțin.

Mă refer la disciplina de a citi în fiecare zi 10–20 de pagini.

Mă refer la disciplina de a face exerciții fizice cel puțin 20 de minute în fiecare zi.

Mă refer la disciplina de a spune „Te rog“ și „Mulțumesc“ după fiecare interacțiune umană.

Mă refer la disciplina de a fi recunosător pentru tot ce ai și tot ce ești.

Disciplina, la fel ca multe alte lucruri, are două fațete: una care te ridică și alta care te coboară. Pe care o alegi?

Pentru că, la fel de bine, poți folosi un cuțit să tai pâine sau să omori un om... e o chestiune de alegere.

Și atunci, ca să răspund la întrebarea: „**Ce avantaje au organizarea și disciplina?**“ îți voi da motivele pentru care vei vrea probabil să eviți să nu ai organizare și disciplină.

- Nu ai organizare – **nu ai claritate**, iar aceasta se traduce prin stres continuu și amânare constantă.

- Nu ești disciplinat – **este aproape imposibil să obții succes pe termen lung**, pentru că acesta necesită disciplina de a face ce ți-ai propus, indiferent de starea emoțională în care te află.

- Nu ai organizare – **ai toate şansele să pierzi din vedere detalii și informații valoroase**, iar asta se traduce foarte rapid în eșecuri și dezamăgiri.

- Nu ești disciplinat și organizat – **îți depășești termenele propuse**, iar asta se transformă în frustrare și stres și, mai mult decât atât, colaboratorii, șefii, colegii tăi își vor pierde încrederea în tine și în promisiunile tale.

- Nu ești organizat – **ești mult mai prost plătit decât cei care sunt eficienți**. Dacă ție îți ia două ore să faci ceea ce îi ia unui coleg doar o oră, înseamnă că ești plătit la jumătate din cât este plătit colegul tău.

- Nu ești organizat – **rămâi peste program să termini ce aveai de făcut** și, implicit, ajungi târziu acasă, iar cei dragi te vor sanctiona pentru asta.

De făcut AZI! (Acum este cel mai bun moment!)

- 1.** Găsește-ți o definiție personală a Disciplinei. Poți continua fraza următoare cu cel puțin 3 exemple.

„Mă simt disciplinat atunci când...“

„Mă simt disciplinat atunci când...“

„Mă simt disciplinat atunci când...“

- 2.** Găsește-ți o definiție personală a Organizării. La fel, continua fraza cu cel puțin 3 exemple.

„Mă simt organizat atunci când...“

„Mă simt organizat atunci când...“

„Mă simt organizat atunci când...“

Ziua 2

HERCULE: MUȘCHIUL DISCIPLINEI

Cu toții suferim în viață una din două dureri: durerea disciplinei sau durerea regretului. Singura diferență este că durerea disciplinei cântărește grame, iar cea a regretului tone.

Jim Rohn

În lecția anterioară am vorbit despre ce sunt și ce nu sunt Disciplina și Organizarea. A fost necesară acea introducere ca să îți faci o opinie proprie.

PREGĂTIREA

Orice idee sau teorie auzită rămâne într-o stare potențială până devine însușită de „proprietar“.

Motivele personale îți vor da posibilitatea să îți antrenzi disciplina, care, în multe privințe, este asemenea unui mușchi. Cu cât este mai bine antrenat, cu atât poate face față provocărilor mai mari.

Bineînțeles, dacă în acest moment „mușchiul“ disciplinei tale este puțin puternic, vom avea grija ca în următoarele 28 de zile să îl antrenăm până vei ajunge să te poți baza pe el pe deplin.

Și, la fel ca în orice antrenament, la început este nevoie de o estimare a punctului de plecare.

Îți dau câteva teme de gândire ca să ai un indiciu relativ la locul de start:

- 1.** Te trezești la aceeași oră în fiecare dimineață? Chiar și la sfârșit de săptămână?
- 2.** Îți faci patul dimineață?
- 3.** Ai kilograme în plus?
- 4.** Ești dependent de ceva? (cafea, țigări, zahăr, alcool etc.)
- 5.** Ai căsuța de e-mail goală? (adică nu ai mailuri nesortate sau necitite.)
- 6.** Ai biroul ordonat?
- 7.** Ai casa curată și organizată?
- 8.** Când faci cuiva o promisiune, cât la sută îți ții promisiunea?
- 9.** Când îți faci o promisiune, cât la sută îți ții promisiunea?
- 10.** Poți să ții post negru pentru o zi întreagă?

- 11.** Cât de des faci exerciții fizice?
- 12.** Câte ore de muncă focusată ai într-o zi normală?
- 13.** Ai obiective clare, scrise și cu plan de realizare?
- 14.** Câte ore te uiți la televizor în fiecare zi? Ai putea să nu te uiți deloc la televizor timp de 30 de zile?
- 15.** Câte ore petreci pe site-uri de socializare?
- 16.** Ai datorii?
- 17.** Când ai pus ultima oară în practică un obicei nou (pozitiv)?
- 18.** Când ai renunțat ultima oară la un obicei negativ?
Și în cele din urmă...
- 19.** Care crezi că este nivelul tău de disciplină, pe o scară de la 1 (min.) la 10 (max.)?

Acum, după ce ai adunat câteva piese cu informații legate de aspectele vieții tale în care duci lipsă de disciplină (sau nu), în următoarele câteva zile vom începe să lucrăm cu percepții, instrumente și motivații, ca să reușești să îți întărești mușchiul Disciplinei.

De făcut AZI! (Acum este cel mai bun moment!)

- 1.** Răspunde la cele 19 întrebări.
- 2.** Găsește cel puțin alte 5 zone în care consideri că un nivel mai înalt al disciplinei te-ar ajuta să îți dezvoltă calitatea vieții (afaceri, sănătate, părinți, partener de viață, hobby-uri etc.).

Ziua 3

KRIPTONITA: CONVINGERILE LIMITATIVE

Presupunerile sunt ferestrele tale către lume. Curăță-le periodic, pentru că altfel nu va mai intra lumina.

Alan Alda

În lecția anterioară am testat „mușchiul“ Disciplinei, pentru a determina cât de pregătit este.

Azi vorbim despre cum majoritatea oamenilor se auto-sabotează și nu își dau șansa să fie disciplinați. Acest lucru se întâmplă mai ales din cauză că au tot felul de asocieri negative cu ceea ce reprezintă, de fapt, disciplina.

La origini, cuvântul *disciplină* se referă la instrucțiunile date discipolilor pentru a deprinde o abilitate sau pentru a performa într-o activitate. Se mai referă și la a urma un anumit cod de conduită.

Și da, poate fi privit și ca fiind un mod de a urma ceea ce spun alții despre un nivel ierarhic superior.

Dar hai să facem un mic exercițiu de imaginație!...

Hai să înlocuim persoana străină (maestrul exterior) cu propriul maestru interior!

Hai să înlocuim persoana exterioară, care ne vrea binele, cu maestrul interior, care are în vedere binele propriu!

Hai să înlocuim constrângerea exterioară cu dedicația interioară!

Parcă arată puțin altfel, nu?

O metaforă potrivită pentru această conversație este următoarea: „**Diamantul este o bucată de cărbune care a avut de suportat o presiune extraordinară**“... a se citi disciplină extraordinară...

Și atunci, dacă sunt atâtea beneficii pentru a practica Disciplina, de ce este atât de greu să ne împrietenim cu „ea“?

Și, pentru asta, hai să vedem care sunt **convingerile limitative legate de Disciplină ce fac „relația dificilă“**.

Nu știu cu care rezonezi în mod special, dar le voi lua pe rând și le voi „demonta“...

1. Disciplina este o limitare a libertății!

Fals!

Disciplina este o formă de libertate. Este eliberarea de lene și de letargie, de așteptările și de cererile celorlalți, de slăbiciune, frică și îndoială. Disciplina îi dă unei persoane posibilitatea de a-și descoperi individualitatea, puterea interioară și talentul înnăscut. *Și din acel moment fiecare devine stăpânul, mai mult decât sclavul, propriilor gânduri și emoții.* – H.A. Dorfman

2. Dacă sunt disciplinat, nu mai sunt spontan!

Fals!

Când ești disciplinat poți fi spontan, pentru că faci o alegere, și nu pentru că ești obligat! Cei indisciplinați trăiesc cu senzația că sunt liberi să facă ce vor, când vor...

Eu cred că sunt liberi să se adapteze și să reacționeze la ce fac alții! Una este să fii disciplinat atunci când „construiești“ și alta e să fii creativ/liber atunci când rezolvi probleme.

Fără decizia și disciplina de a construi... îți rămâne o viață de eterne incendii de stins și de probleme de rezolvat, care în esență te țin pe loc. Decide pentru tine ce alegi...

3. Am avut câteva succese... pot să iau o pauză...

Fals!

Disciplina este asemenea unui mușchi. Când nu o exercezi, se atrofiază și își pierde din efecte. Fiecare întreprere necesită un exercițiu de voință pentru a relua obiceiurile productive și disciplinate.

Evită cât poți de mult capcana lui „doar de data asta“... Fiecare excepție nu doar că îți atrofiază disciplina, dar îți stirbește stima de sine, pentru că tu știi că ai fost slab și ai cedat (chiar dacă e și numai pentru o singură dată!).

Prin contrast, atunci când nu ai cedat, ți-ai întărit stima de sine și siguranța că deții controlul asupra vieții tale!

4. Vreau să fiu disciplinat, dar mă împiedică cei din jurul meu!

Fals!

Disciplina este, în primul rând, o decizie personală.

Și, la fel ca orice promisiune pe care îți-o faci, poți să o ții sau să o încalci. E posibil să fii într-un mediu plin de provocări, unde libertatea (a se citi „haosul“) domnește în bună pace.