

Lothar Seiwert

Echilibru profesie-familie

în 30 de minute

1. Gestionarea timpului și echilibrul dintre profesie și familie

Consideră-te cea mai importantă persoană din viața ta
Boala „iluziei vitezei” sau cum să te eliberezi de
sindromul hamsterului
Model de îmbinare a vieții profesionale cu cea personală
Trăiește-ți viața chiar acum

2. Găsește-ți viziunea despre viață

Trasează-ți propria cale
Valorile, piesele care definesc viziunea ta despre viață
Exerciții cu privire la viziunea despre viață

3. Cele șapte pălării

Roluri pe care le interpretăm în fiecare zi
Alternativa: uită de unele pălării
Concentrează-te pe rolurile principale

4. Puterea priorităților

Efectul „pizza la domiciliu”: cum să te eliberezi de
urgența compulsivă
Sarcini principale. Găsește-ți punctele forte

5. Planificarea concretă a obiectivelor și a timpului:

anuale și zilnice 65

6 Regula priorităților: pietrele mari mai întâi 66

Acesta va fi anul tău: cu un itinerar corect, vei ajunge
la obiectivul propus 67

9 Busola săptămânală: îmbinarea pe termen scurt
a vieții profesionale cu cea personală 74

Carpe diem: sfaturi pentru a avea o zi bună 80

Rezumat 87

Bibliografie 92

Index 94

„Doar doza determină dacă ceea ce mâncăm
 este otravă sau remediu.”

Hipocrat

Trăim într-o lume în care majoritatea dintre noi are toate ușile deschise. Putem alege profesia care ne place, persoanele care ne înconjoară și modul în care ne bucurăm de timpul liber.

Chiar diversitatea opțiunilor și posibilitățile de alegere reprezintă o mare problemă pentru mulți oameni care tind să dorească să facă prea multe. Ei muncesc excesiv, neglijând astfel relațiile personale, starea fizică și convingerile profunde.

Singurul lucru care le lipsește pentru a avea o viață echilibrată și fericită este stăpânirea artei de a alege: să acționeze în fiecare zi alegând conștient și făcând doar lucrurile care îi interesează cu adevărat.

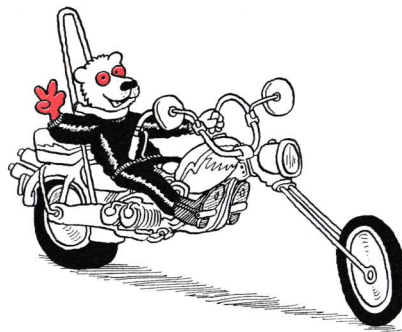
Conceptul de echilibru profesie-familie ne învață să luăm viața în propriile mâini și să decidem conștient și autonom cum să o trăim. Intenția mea este de a-l ajuta pe cititor să-și construiască un trai liniștit, fără o conștiință încărcată, spre o viață echilibrată.

LOTHAR SEIWERT

Acordă-ți timp

Acordă-ți timp să muncești;
 este prețul rezultatului bun.
 Acordă-ți timp să chibzuiești;
 este izvorul tău de energie.
 Acordă-ți timp să te joci;
 este secretul tinereții.
 Acordă-ți timp să citești;
 este baza înțelepciunii.
 Acordă-ți timp să fii amabil;
 este poarta spre fericire.
 Acordă-ți timp să visezi;
 este drumul către stele.
 Acordă-ți timp să iubești;
 este adevărata bucurie de a trăi.
 Acordă-ți timp să ai o stare de bine;
 este muzica sufletului.
 Acordă-ți timp să te bucuri;
 este recompensa pentru ceea ce știi să faci.

(Poem irlandez)



30 MINUTE

**Vrei să fii mereu hamsterul care
aleargă într-o roată?**

Pagina 12

**Ai o rețetă personală pentru o viață
echilibrată?**

Pagina 20

Cum este pentru tine o zi fericită?

Pagina 26

1. Gestionarea timpului și echilibrul dintre profesie și familie

„Pentru a obține succesul lui Robby Naish*, trebuie să fim capabili să întâmpinăm valurile cu placa noastră de surf (timpul liber și relaxarea) și cu același entuziasm ca și cum ar fi crește înalte (stresul și tensiunea).“

Alexander Christiani

(*Robby Naish a câștigat de 12 ori
Campionatul Mondial de surfing.)

Te-ai întrebat vreodată de ce faci un anumit lucru? Sau te limitezi să alergi în fiecare zi ca un hamster într-o roată, la fel ca mulți alți oameni, fără să te gândești la asta? Atâta timp cât îndeplinești ceea ce așteaptă ceilalți de la tine, totul merge de minune, nu? Fără îndoială, în interiorul tău apar din când în când unele dorințe, visuri și speranțe despre cum ți-ar plăcea să-ți trăiești viața cu adevărat dacă ai putea să decizi singur. Vestea bună este că se poate; vestea proastă e că nu este suficient să spui că „ți-ar plăcea“. Trebuie să-ți dorești cu adevărat, iar acest lucru nu se poate obține fără puțin efort.

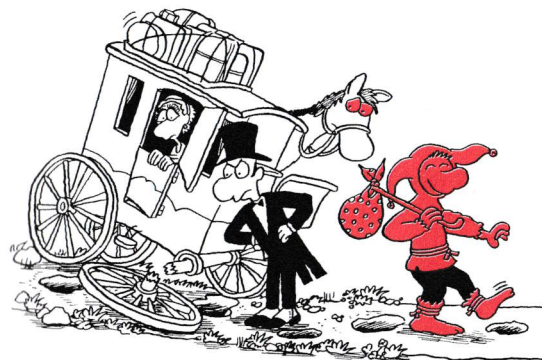
1.1 Consideră-te cea mai importantă persoană din viața ta

Pentru a începe o viață plină de sens, în primul rând trebuie să iei decizii în mod conștient. Factorul determinant este modul în care fiecare își valorifică timpul său. Și nu mă refer la gestionarea clasică a timpului, ci la gestionare în sine. Nu e suficient să clasifici e-mailurile primite în funcție de prioritate și să ții o agendă. Înainte de toate, trebuie să descoperi de ce faci asta. Adică trebuie să decizi în mod conștient ceea ce consideri că merită să faci. Doar atunci îți vei lua în mod conștient și autonom viața în propriile mâini. În Statele Unite, acest tip de viață echilibrată se numește life-leadership (conducerea vieții).

Cu ajutorul unei viziuni clare poți afla încotro te îndrepti și poți învăța să conduci placa ta de surf cu multă îndemânare printre valurile din viața ta. Atunci vei vedea că viteza nu este întotdeauna decisivă. În anumite situații, poate ar putea fi mai bine să încetezi ritmul.

Ce ne învață înțelepciunea populară?

O legendă spune că, odată, un ștrengar care călătorea dintr-un oraș în altul cu o bocceluță pe umăr a fost întrecut de o trăsură care avea o viteză destul de mare. Vizitiul, care părea că se grăbea foarte tare, l-a întrebat:

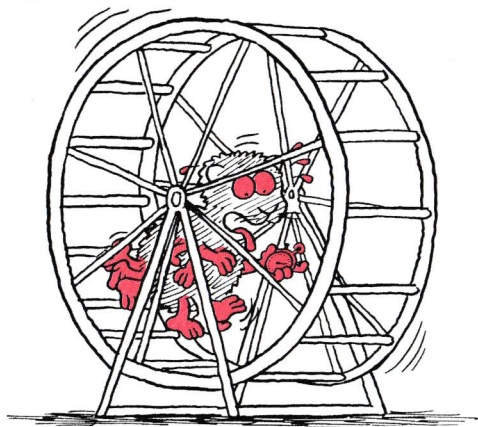


- Cât mai este până în orașul următor?
- Dacă mergi încet, o jumătate de oră. Însă, dacă mergi repede, două ore, domnule! i-a răspuns ștrengarul.
- Lasă-mă în pace! i-a strigat vizitiul, care a apucat biciul și a îndemnat caii să tragă cu mai multă putere. Ștrengarul a continuat să meargă pe același drum plin de gropi. O oră mai târziu, a văzut o trăsură în șanț: părea că suferise o defecțiune. Osia din față era ruptă și vizitiul se ostenea s-o repare printre înjurături. Vizitiul l-a privit pe ștrengar cu o figură neprietenosă, și acesta s-a limitat doar să comenteze:
- Ți-am spus eu. Dacă mergi încet, faci o jumătate de oră...

Vei fi stăpânul vieții tale doar atunci când îți vei putea controla acțiunile.

1.2 Boala „iluziei vitezei” sau cum să te eliberezi de sindromul hamsterului

Trăim într-o epocă în care faptul că ne grăbim reprezintă pentru multe persoane un semn de prestigiu, deoarece viteza s-a transformat într-un criteriu de performanță. Când cineva nu are niciodată timp pentru nimic, în jurul lui se formează aureola cum că ar câștiga bine. În schimb, dacă își îndeplinește sarcinile cu calm și cu o doză adecvată de relaxare, ajunge în pericolul de a fi etichetat ca fiind leneș sau încet. „Câinii care latră nu mușcă.” Însă este cunoscut faptul că, fără constrângeri inutile, lucrurile se realizează mai bine și mai rapid dacă te concentrezi asupra lor.



Poți câștiga timp dacă dedici mai mult din el planificării și abordării sarcinilor cu calm.

Opune-te conștient agitației generalizate. Spune „Nu!”, dacă un lucru este doar urgent, dar nu și important. În caz contrar, boala „iluziei vitezei” te poate face, mai devreme sau mai târziu, să te privești cu frică în oglindă și să descoperi trăsăturile unui hamster.

Fă un test

Viteza este bună, atâta timp cât nu devine un scop în sine. Ne poate îmbolnăvi atunci când ne acaparează viața. Verifică dacă afirmația următoare este adevărată pentru tine: „Cu cât mă grăbesc mai tare, cu atât întârzi mai mult”. Dacă te regăsești în afirmație, schimbă urgent ritmul printr-o combinație de viteze diferite.

Capcana e-mailului și a altor hoți de timp

Dacă vrei să lucrezi cu mai mult calm și să controlezi situația, fii atent la hoții de timp. Aceștia se infiltrează în viața noastră fără să ne dăm seama și ne fură în fiecare zi puțin din bunul nostru cel mai de preț. Un exemplu cu adevărat paradoxal despre modul în care chiar și cele mai moderne invenții de câștigare a timpului se pot transforma în „consumatori de timp” este gestionarea greșită a poștei electronice. Există persoane care primesc în fiecare zi

sute de mesaje pe care trebuie să le proceseze ca să separe grâul de neghină. Revista americană *Management Review* a raportat că mulți manageri dedică în fiecare zi cel puțin o oră citirii mesajelor primite și elaborării răspunsurilor. Unii au ajuns să piardă chiar și trei ore din zi cu această activitate. Dacă nu reușești să impui o limită pentru mesajele electronice, acestea vor deveni curând unul dintre cei mai mari hoți ai timpului tău, deși acest serviciu a fost conceput tocmai pentru a ușura munca și pentru a economisi timpul.

Te vei putea apăra de hoții timpului tău doar atunci când vei ști care sunt aceștia. Poate că unii deja au pus stăpânire pe viața ta și nu ți-ai dat seama.



Exercițiu. Descoperă hoții timpului tău

Alocă cinci minute din timpul tău pentru a conștientiza cât de important este timpul personal. Identifică trei din cei mai mari hoți ai timpului tău și apără-te de ei începând chiar de mâine:

- ☐ **Incapacitatea de a spune „nu”.** Poate că acesta este cel mai comun „hoț de timp”. Ești una dintre persoanele care nu pot refuza nimic nimănui? Desigur că ar trebui să te dedici proiectelor tale, însă...
- ☐ **Lipsa obiectivelor.** Deși știi ce trebuie să faci, nu ți-ai notat care sunt obiectivele tale pe parcursul anului, al săptămânii viitoare sau chiar al zilei de azi.
- ☐ **Lipsa priorităților și a planificării.** Ești o persoană care ține minte tot și nu ai nevoie să-ți planifici prioritățile în scris. De ce, totuși, la sfârșitul zilei, ai de multe ori senzația că nu ai făcut nimic important?
- ☐ **Incapacitatea de a întrerupe convorbirile telefonice.** Ești amabil și nu-ți întrerupi niciodată interlocutorul? Este posibil să pierzi prea mult timp pentru că nu știi cum să controlezi folosirea în exces a telefonului?
- ☐ **Distragerea atenției.** Colegul de lângă tine, care își construiește o casă, îți povestește în fiecare zi despre nepriceperea zidarilor, și tu nu ești în stare să-l oprești?
- ☐ **Ședințe lungi și inutile.** Atunci când se anunță o ședință, știi că dimineața este pierdută. Cum acționezi în cadrul ședințelor? Te adaptezi sau soliciți detalii clare despre tema ședinței și durata acesteia?