

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

KEITH ABRAHAM

FOCUS

4 strategii SIMPLE și RAPIDE
ca să COMBATI procrastinarea pentru

TOTDEAUNA



EDITURA AMALTEA

www.amaltea.ro

13 INTRODUCERE ȘI MULȚUMIRI

Cartea de față este diferită!

Îmi place să scriu cărți deosebite, care să arate fiecare în alt fel, în care să îți notezi diverse lucruri și să completezi exerciții sau activități. Pe măsură ce o vei citi, obiectivul meu este să devii cât mai implicat din punct de vedere mental, emoțional și fizic.

19 CAPITOLUL 1

Soluțiile tale RAPIDE: două abordări transformaționale.

Nu trebuie să citești toată cartea ca să beneficiezi de aceste două idei simple, care te vor ajuta să nu mai amâni nimic și să te concentrezi astfel încât să îți duci obiectivele la bun sfârșit. Dacă vrei să afli aceste soluții rapide, atunci trebuie să citești capitolul 1, destul de scurt de altfel.

31 CAPITOLUL 2

Ingredientul succesului este capacitatea de a te concentra.

Este elementul de care toată lumea are nevoie dacă vrea să ajungă la rezultate extraordinare. Capacitatea de a nu te lăsa distras, de a bloca zgomotele din jur și de a pune accentul pe ceea ce dorești să finalizezi.

43 CAPITOLUL 3

Procrastinarea te face să ai îndoieli... **CONCENTRAREA** te ajută să ai încredere în tine.

Analizăm motivele pentru care amâni, cum te sabotezi singur și de ce concentrarea este cel mai valoros activ la care ai acces în această viață.

51 CAPITOLUL 4

Imaginează-ți tot ceea ce ai putea realiza.

Ce anume ai putea realiza dacă te-ai concentra? Ce s-ar întâmpla în viața ta dacă ai amâna mai puțin? Vom vedea de ce amână oamenii diverse acțiuni și ce s-ar întâmpla dacă nu ar mai face acest lucru, dar și care sunt consecințele în condițiile în care nu schimbă ceva.

69 CĂPITOLUL 5. Obiectivele

Răspunde cât mai clar la întrebarea **DE CE**.

Doar în momentul în care știi **DE CE** faci ceva îți vei găsi suficiente motive ca să duci la bun sfârșit tot ceea ce ai amânat. Îți vei da astfel seama care sunt aspectele asupra cărora să te concentrezi astfel încât să te transformi în cea mai bună versiune a ta.

97 CAPITOLUL 6. Planurile

Conștientizează **CÂT MAI EXACT** ce anume vrei să realizezi.

Dacă nu ți-ai stabilit un obiectiv clar, cum ai putea ști care sunt aspectele asupra cărora să îți îndrepți atenția? Îți vei defini principalele obiective și vei înțelege care sunt pașii pe care trebuie să îi parcurgi astfel încât să îți pui la punct un plan realist pe care să îl implementezi.

117 CAPITOLUL 7. Prioritățile

Stabilește **UN TERMEN LIMITĂ** la care vrei să finalizezi totul.

Îți vei ordona prioritățile, vei ști în ce direcție să îți canalizezi energia și vei descoperi cum să fii proactiv, astfel încât abordarea aleasă să îți asigure cele mai bune rezultate.

133 CAPITOLUL 8. O atitudine proactivă

Stabilește **CUM** vei proceda.

Instrumente, tehnici și sfaturi legate de felul în care poți avansa, astfel încât să deții controlul asupra propriei vieți și să treci de la o atitudine reactivă la una proactivă.

161 CAPITOLUL 9

Bucură-te de călătorie!

Nu există o singură soluție care să se potrivească pentru orice problemă. Trebuie să învățăm permanent câte ceva, dar să ne și bucurăm pe parcurs, fiindcă existența este compusă dintr-o serie de experiențe de învățare. Îți voi împărtăși mai multe instrumente și resurse pe care le-am creat ca să te ajut să îți urmezi pasiunea, să îți pui la punct un plan și să ai o atitudine proactivă.

183 DESPRE AUTOR – KEITH ABRAHAM

Să

RECUNOAȘTEM,

nu ai nevoie de

încă un lucru

pe care să îl

AMÂNI!

OBIECTIVUL meu este
să scriu cărți care să nu
SEMENE între ele.

OBIECTIVUL MEU ESTE SĂ SCRUI CĂRȚI care să arate diferit, să aibă un impact diferit și să te ajute să obții rezultate diferite. Sper că ești de acord că această carte îți se adresează. Nu îți va lua o veșnicie să o citești fiindcă – să recunoaștem – nu vrei să mai amâni încă ceva și nici să mai adaugi încă un rând pe lista lucrurilor de care trebuie să te ocupi.

Fiindcă^{x x}
ai la îndemână

DOAR

PREZENTUL!

Iată soluțiile tale
= RAPIDE:

ÎN LOC SĂ FII NEVOIT SĂ CITEȘTI întreaga carte ca să surprinzi esența modului în care poți învinge procrastinarea și să te concentrezi asupra aspectelor care contează cu adevărat pentru tine, m-am gândit să îți ofer soluțiile rapide chiar de la început.

Iată două abordări simple, dar transformatoriale, care să te ajute să învingi procrastinarea...

Nu te mai gândi cum să începi, ci concentrează-te asupra primului pas!

- **Nu te mai gândi la rezultatul final.** De foarte multe ori ne facem griji că avem o mulțime de lucruri de făcut ca să ne vedem visul cu ochii și că vom fi copleșiți. În momentul în care te simți copleșit, vei începe să amâni.
- **Concentrează-te asupra primului pas**, astfel încât, odată ce l-ai finalizat, să te poți gândi la următorul. Nu te îndepărta prea tare de obiectivul inițial, ci fă pur și simplu primul pas, oricare ar fi el.
- **Fă astfel încât primul pas să fie unul ușor**, simplu și rapid, astfel încât să nu ai nevoie de ajutorul altcuiva. Alege unul pe care să îl poți finaliza în următoarele cinci minute, care să nu presupună nimic complicat.
- **Nu aștepta ca totul să fie perfect.** Începe din punctul în care te afli. Idealul tău nu este perfecțiunea, ci să începi ceva, astfel încât să capeți elan.
- **Evaluează nu cât de departe trebuie să ajungi**, ci cât de departe te afli față de punctul din care ai plecat. Fiecare pas pe care îl faci te ajută să te apropii de momentul finalizării, îndepărtându-te de ceea ce nu îți dorești și ajutându-te să te îndrepti către ceea ce îți dorești cu adevărat.

NU UITA!

Ziua în care faci primul pas și te apuci de o anumită sarcină pe care ai tot amânat-o este ziua în care ai învins procrastinarea!

A doua soluție = RAPIDĂ!

Concentrează-te asupra aspectelor cu adevărat importante pentru tine.

Simți că ești foarte ocupat și nu te poți concentra asupra lucrurilor care contează realmente pentru tine? Acest lucru te împiedică să îți atingi potențialul maxim ca individ, dar și ca părinte, lider sau în viața profesională?

Dacă nu faptul că amâni te ține pe loc, atunci cel mai probabil că ești ocupat să îți umpli timpul cu tot felul de chestii. Ești epuizat fiindcă ai foarte multe de făcut. Lista de sarcini se mărește de la o zi la alta. Vrei să le termini pe toate și să te implici în orice. În aceste condiții, ideea este nu să îți dorești să te ocupi de mai multe lucruri, ci să stabilești ce vei face în continuare, să respecti planul fără să te abați de la el și să nu permiți nimănui să îți distragă atenția. **Ca să rămâi concentrat, trebuie să pui accentul pe câteva lucruri esențiale:**

- **Creează o listă cu tot ce trebuie să faci**, indiferent că e vorba despre viața personală sau profesională. Această strategie simplă îți dezvoltă capacitatea de a evalua totul, astfel încât să decizi cum e mai bine să procedezi.
- **Stabilește prioritățile.** Ce este esențial și ce anume are pentru tine cea mai mare însemnătate? Dacă ai avea la dispoziție o singură oră să începi sau să finalizezi una dintre aceste sarcini, care ar fi cea mai importantă, care ar avea cel mai mare impact și care ți-ar conferi sentimentul că ai realizat ceva vital?
- **Alege o singură sarcină** – nu 20 – pe care trebuie să o finalizezi. Gândește-te la aceste patru laturi: personală, profesională, fizică și cea legată de profitabilitate. Nu trebuie să selectezi câte ceva din fiecare. Ce poți face în următoarea oră, în următoarea zi, săptămână sau lună?
- **Fă ceea ce trebuie să faci în următoarea oră** sau în cadrul de timp pe care îl poți controla chiar acum. Începe pur și simplu. Nu poți controla totul!

NU UITA!

Important este să te concentrezi asupra lucrurilor cu adevărat importante, care te vor ajuta chiar ACUM să îți schimbi viața în bine.

ACȚIUNEA

* este principalul

INSTRUMENT

de combatere a procrastinării.

PROGRESELE

pe care le înregistrezi
îți amplifică entuziasmul
și te ajută să eviți să mai

* AMÂNI!

PASIUNEA

DEMOLEAZĂ

din temelii dorința de a procrastina.

ELANUL

este cel mai mare

DUȘMAN

al procrastinării.