

LBRIS

We know
books

ANDY SZEKELY

GHIDUL

PRODUCTIVITĂȚII

**Cum produc valoare cei mai buni
angajați, experți și antreprenori**


FLOARE DE IRIS
Iași, 2021

CUPRINS

INTRODUCERE.....	17
PARTEA I <i>Organizează-ți mintea pentru o viață productivă</i>.....	23
Introducere.....	25
Capitolul 1 Armonia interioară	29
Capitolul 2 Vocea interioară	33
Capitolul 3 Modelul „Cei 6C”	39
Capitolul 4 Cum să pui scara pe zidul potrivit.....	45
Capitolul 5 Cum să elimini autosabotajul.....	55
Capitolul 6 Metoda intenționării.....	67
Capitolul 7 Special pentru antreprenori: Cele 6 libertăți	71
<i>Rezumatul părții I</i>	77

Partea A II-A Stabilește obiective clare, cu șanse maxime de succes	83
Introducere.....	85
Capitolul 8 Spune ce vrei să obții, nu doar ce vrei să eviți	87
Capitolul 9 Creează scopuri realiste și motivante	93
Capitolul 10 Influențează rezultatele în mod direct	97
Capitolul 11 Măsoară progresul	101
Capitolul 12 Evaluează-ți resursele	105
Capitolul 13 Evaluează implicațiile	109
Capitolul 14 Sărbătorește succesele	115
Capitolul 15 Studiu de caz: Planul de acțiune	119
Capitolul 16 Special pentru antreprenori: Proiectul OPTIMAL	123
Rezumatul părții a II-a	131

Partea A III-A Dezvoltă ritualuri de succes care te duc la performanță	139
Introducere.....	141
Capitolul 17 Ai P.U.T.E.R.E.?	145
Capitolul 18 Antrenamentul fizic și mental de 15 minute	151
Capitolul 19 Inner coaching	161
Capitolul 20 Ora de aur	171
Capitolul 21 Jurnalul: gândește în scris	177
Capitolul 22 Începe A.C.U.M.!	181
Capitolul 23 Metoda focalizării	185
Capitolul 24 Special pentru antreprenori: MTA - managementul timpului antreprenorial	189
Rezumatul părții a III-a	193

Partea A IV-A Aplică secretele celor mai productivi oameni ai planetei	199
Introducere.....	201
Capitolul 25 Măsoară-ți productivitatea	205
Capitolul 26 „Propteaua” productivității.....	209
Capitolul 27 Regula celor două minute	213
Capitolul 28 Cadrul de inevitabilitate	217
Capitolul 29Calendarul priorităților pe termen lung	221
Capitolul 30 Agenda zilnică: priorități și urgențe ..	223
Capitolul 31 Paradigma 1%	227
Capitolul 32 Special pentru antreprenori: agenda zilnică de priorități și delegări.....	231
Rezumatul părții a IV-a.....	235

ANEXĂ Încă... 37 de instrumente de productivitate	241
Epilog	249
Despre Andy Szekely	253
Note bibliografice	257
Index	260
Bibliografie selectivă.....	263

INTRODUCERE

Bănuiesc că ți-ai dori să deții controlul asupra timpului tău!!?!!

Mai cred și că vrei să îți atingi scopurile în ciuda „binevoitorilor” care îți găsesc mereu câte ceva de făcut. În plus, probabil că ești interesat(ă) să te relaxezi atunci când știi că nu mai există presiuni asupra ta.

În același timp, știu că niciun om de bună credință nu îți va putea da soluții magice pentru ca tu să realizezi aceste lucruri fără să te implici personal! Productivitatea individuală presupune asumarea responsabilității și accesul la un set de resurse care să îți ușureze activitatea. Din când în când, vei întâlni câte un mentor (un om, o carte sau poate un film) care sunt oportunități pe care să le folosești în favoarea ta.

Eu sper că această carte este o astfel de oportunitate pentru tine!

Am adunat în paginile acestui material de studiu foarte multe tehnici puternice descoperite de oameni de succes (Brian Tracy, Anthony Robbins, Zig Ziglar, Kevin Hogan, Timothy Gallway sunt doar câteva nume).

În plus, am verificat personal eficiența acestor metode și pot spune că au un potențial uriaș (la fel de mare ca disciplina de care ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivele).

Instrumentele din această carte îți aduc câteva avantaje importante:

- Câștigi viziune atunci când îți stabilești obiectivele.
- Te focalizezi pe acțiuni care sunt cu adevărat importante pentru tine.
- Îți programezi mental obiectivele.
- Îți organizezi timpul eficient.
- Ai mai multă energie pentru a realiza mai mult în timp mai scurt.

Am o sugestie pentru tine:

Presupun că, dintre zecile de instrumente pe care le ai la dispoziție aici, există cel puțin unul care îți poate aduce beneficii de zece ori mai mari decât valoarea acestei cărți.

De aceea, îți sugerez să iei cu tine acest ghid al productivității în călătoria ta către succes.

Structura ghidului

Ghidul productivității conține patru părți:

I. Prima se referă la modul cum gândești. Pe termen lung, stabilirea obiectivelor înseamnă să te focalizezi pe ceea ce vrei să devii, nu doar pe ceea ce vrei să obții.

II. A doua se referă la planificarea obiectivelor. Cea mai importantă bornă pe drumul către succes este să stabilești cu exactitate și etapizat ce vrei să obții și cum ajungi la rezultatul dorit.

III. În partea a treia dobândești ritualurile de succes prin care obții automat entuziasm și creativitate, cum sunt: antrenamentul mental de 15 minute și inner coaching. Astfel, îți dezvolti capacitatea de a-ți atinge obiectivele chiar și atunci când apar obstacole mari.

IV. În partea a patra ai la dispoziție un set de tehnici concrete pentru creșterea productivității și implementarea unui sistem de productivitate care se menține.

Cum să citești acest ghid:

Această carte este concepută pentru a putea fi citită în trei feluri, dar fiecare dintre ele are un numitor comun: se citește „cu creionul în mână”. Mai concret, sunt câteva zeci de exerciții și experimente de tip „creion și hârtie” care te vor ajuta să îți clarifici și să adaptezi ce ai învățat la experiența ta personală. Cele trei modalități de citire sunt următoarele:

1. **De la cap la coadă.** Citește cartea din scoartă în scoartă, capitol cu capitol și fă exercițiile „în cascadă”, în ordinea în care sunt date ele în fiecare capitol.

2. **Pe bucăți.** Alege partea sau capitolul care te interesează cel mai mult (mai ales dacă anumite lucruri descrise în carte sunt deja rutină pentru tine). Citește integral această parte sau capitol, trage concluziile de rigoare pentru tine și acționează în consecință.

3. **De la coadă la cap.** Caută conceptele care te interesează cel mai mult în secțiunea index (finalul cărții). Deschide ghidul la paginile care explicitează aceste concepte și extrage direct de acolo informația care te interesează.

Pentru o și mai mare ușurință a lecturii, am folosit pe parcursul ghidului trei simboluri care îți direcționează atenția, după cum urmează:



IDEE ESENȚIALĂ. Acea idee cheie care merită reținută cu precădere din întregul paragraf/capitol.



ÎNTREBARE IMPORTANTĂ. Întrebare sau set de întrebări la care să dai răspuns pentru a-ți clarifica și mai mult conceptele și tehnicile învățate.



EXERCİTIU INDIVIDUAL. Exercițiu de tip „creion și hârtie” sau experiment individual, în urma căruia vei dobândi o înțelegere aprofundată a utilității întregului capitol.

Îți sugerez să urmărești simbolurile pe parcursul citirii ghidului și eventual să îți faci propriile notițe sau desene care să te ajute să reții vizual ceea ce ți se pare relevant.

În acest fel, ghidul devine un instrument de lucru care te apropie de scop, nu doar o carte care riscă să adune praf într-un raft. Ghidul este un însoțitor pe drumul către scopul tău. Folosește-l!

PARTEA I

Organizează-ți mintea pentru o viață productivă

Introducere

- 1. Armonia interioară**
- 2. Vocea interioară**
- 3. Modelul „Cei 6C”**
- 4. Cum să pui scara pe zidul potrivit**
- 5. Cum să elimini autosabotajul**
- 6. Metoda intenționării**
- 7. Special pentru antreprenori: Cele 6 libertăți**

Rezumatul părții I

Introducere

Este posibil să îți fie cunoscută parabola profesorului care intră în clasă cu un vas transparent și le demonstrează elevilor că lucrurile nu sunt ceea ce par a fi.

Profesorul îi întreabă pe elevi:

- Vasul este gol?

Răspunsul din partea clasei:

- Da!

Apoi scoate de sub catedră o pungă cu pietre de râu și le așază în vas.

- Cum este vasul acum?

- Plin!

El mai scoate de sub catedră o pungă cu pietricele mărunte și toarnă conținutul în vasul transparent. Astfel, golurile rămase între pietrele de râu sunt umplute.

- Cum este vasul acum ?

- Plin !

Profesorul mai scoate un vas cu apă și îl toarnă peste pietre.

- Cum este vasul acum?

- Plin !

Profesorul scoate din buzunar o pungă cu sare și varsă conținutul în vas. Sarea se dizolvă în apă.

- Cum este vasul acum...???

Parabola are semnificații multiple. Desigur, uneori aparențele înșală și inventivitatea te poate ajuta să fii eficient sunt două posibile interpretări.

O altă interpretare interesantă este că, dacă nu pui mai întâi pietrele mari în vas, nu vei mai avea șansa să le pui niciodată. Sau, cum ar spune Stephen Covey¹, trebuie să dai prioritate priorităților.

Pe termen lung, stabilirea obiectivelor înseamnă să te focalizezi asupra a ceea ce vrei să devii, nu doar asupra a ceea ce vrei să obții.

Experiența de viață a oamenilor de succes arată că este esențial să te aliniezi la ceea ce vrei să faci cu viața ta – la misiunea ta – pentru ca toate obiectivele tale de etapă să fie subordonate acesteia.

Când procedezi așa, elimini sentimentul neplăcut că faci ceva când de fapt ar trebui să faci altceva, că te afli într-un loc când de fapt vrei să te afli în alt loc etc.

În același timp, acesta este cel mai bun criteriu pe care îl ai când îți stabilești prioritățile.

Una dintre legile care guvernează stabilirea priorităților este contribuția: Când te focalizezi pe ceea ce vrei să dăruiești (ție însuși sau celor din jur) aplici de fapt un principiu sănătos în stabilirea priorităților.

De aceea, în prima parte a acestei cărți, ai la dispoziție modalități practice prin care să înțelegi:

- de ce obiectivele atinse nu aduc întotdeauna satisfacțiile așteptate;
- de ce este important să ai obiective pentru toate ariile vieții;

- cum să fixezi obiective care duc spre o viață echilibrată;
- cum să legi obiectivele pe termen scurt de cele pe termen lung;
- primele criterii pentru stabilirea eficientă a obiectivelor.

În plus, vei înțelege cum să gândești în legătură cu obiectivele tale, fără să periclitezi celelalte aspecte importante ale vieții. Ideea esențială este aceea că obiectivele merită stabilite și atinse, dar nu cu orice preț și mai ales nu cu prețul unei vieți trăite fără sentimentul împlinirii.

Capitolul 1

Armonia interioară

Dacă ești suficient de sincer cu tine, știi că nu întotdeauna ceea ce gândești este în concordanță cu ceea ce faci. Alteori, ceea ce vrei contravine cu lucruri pe care simți că trebuie să le faci. Această stare se mai numește incongruență și este opusul armoniei interioare.

Armonia interioară este acel loc în care îți vine să spui „La Vita e Bella”, cu pasiunea lui Roberto Bennisini în filmul cu același nume. (Dacă nu ai văzut filmul, fă-ți acest cadou cât mai repede – merită fiecare minut!)

Armonia interioară înseamnă că nu ai conflicte interioare. Înseamnă că „vocea ta interioară” nu este contradictorie.

În cursurile de comunicare învățăm să ne concentrăm asupra felului în care îi convingem, îi motivăm sau îi ascultăm pe ceilalți. Învățăm să fim mai abili în folosirea limbajului, în negocieri, în conducerea oamenilor etc.

În tot acest timp, suntem mai puțin atenți la noi înșine. Și totuși, să comunici bine cu tine însuși poate fi chiar mai important decât să comunici bine cu cei din jur. Comunicarea cu sine este crucială.

Primul lucru important pentru o bună comunicare cu tine este valabil și în comunicarea cu ceilalți: Să îți pese! Este esențial să îți pese de ceilalți pentru a comunica bine cu ei. La fel, este esențial să îți pese de tine însuși și să te respecti pentru a-ți găsi armonia interioară.

Când îți pasă de tine, investești în creșterea personală. Aceasta este probabil cea mai profitabilă investiție pe care poți să o faci într-o viață, pentru că își produce efectele în toate ariile vieții tale.

**EXERCIȚIU:**

Evaluează mai întâi cât de multe faci pentru tine în prezent.

Începe cu o analiză a investițiilor personale, în următoarele privințe:

- Timp pentru tine
- Relaxare
- Noi descoperiri
- Cadouri (Îți faci cadouri?)
- Distracție
- Hobby
- Să faci ce îți place
- Timp petrecut în compania prietenilor
- Bani cheltuiți pentru tine

Notează fiecare dintre elementele de mai sus cu:

N - nesatisfăcător, **A** - acceptabil sau **S** - satisfăcător.



După această evaluare, răspunde pe îndelete la următoarele întrebări:

- Care sunt lucrurile din lista de mai sus pe care le faci în mod satisfăcător?
- Care sunt cele pe care le faci cel mai bine? Cum le faci?
- Care sunt lucrurile pe care le faci cel mai puțin bine? Cum le faci?
- Care este un lucru pe care îți dorești să îl faci mai des?
- Care este primul pas pe care ar trebui să îl faci pentru a face acest lucru (de mai sus)?
- Ce vei face efectiv?

Ai acum o idee despre un comportament foarte important, care îți poate aduce beneficii foarte mari, dacă îl aplici în viața ta de zi cu zi.

Acest comportament se conturează în interiorul minții tale și ar putea face parte dintre obiectivele tale importante. Te sfătuiesc să îl incluzi în lista de obiective pe parcursul exercițiilor pe care urmează să le faci în acest ghid.