

Metoda GTD

pentru adolescenți

Preia controlul asupra vieții tale
într-o lume plină de distrageri



**David Allen,
Mike Williams și Mark Wallace**

Traducere din limba engleză de
Alexandra Țabără

 **ACT și Politon**

2021

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Această ediție este publicată prin acordul cu Penguin Books,
membră a grupului Penguin Publishing Group, o companie Penguin Random House LLC.
Getting Things Done for Teens
Copyright © 2018 by David Allen, Mike Williams & Mark Wallace
Originally published by Penguin Books, an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actspoliton.ro
www.actspoliton.ro

Traducător: **Alexandra Țabără**
Redactor: **Bianca Stănescu**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLEN, DAVID

Metoda GTD pentru adolescenți / David Allen, Mike Williams & Mark Wallace; trad.: Alexandra Țabără. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-825-0

I. Williams, Mike

II. Wallace, Mark

III. Țabără, Alexandra (trad.)

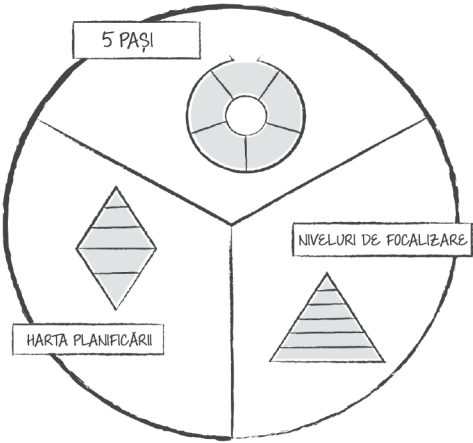
159.9

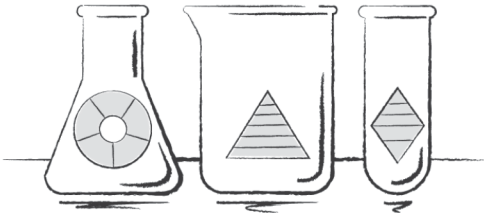
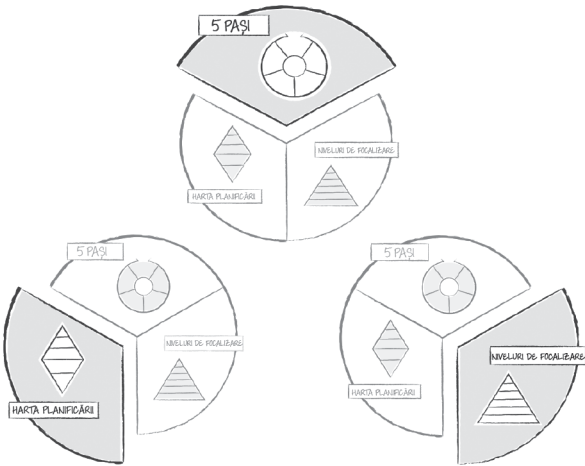
AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

Cuvânt înainte de David Allen	11
Introducere pentru părinți, profesori și alți adulți implicați în educarea adolescenților	13
Introducere pentru adolescenți	15

Înainte să începem	17	Partea 1: Arta de a realiza lucruri Ilustrație	29
--------------------	----	--	----





Înainte să începem

PREGĂTIT?

„Ești pregătit pentru gimnaziu?”

„Ești pregătit pentru liceu?”

„Ești pregătit pentru facultate?”

„Ești pregătit pentru examen?”

„Ești pregătit pentru prezentare?”

„Ești pregătit de plecare?”

Îți par cunoscute aceste întrebări? Unele privesc chestiuni mai importante din viață; altele sunt mai puțin însemnate. Însă, elementul lor comun este *schimbarea*.

Nu este deloc ușor să fii tu. Poate simți că te confrunți permanent cu provocări și tranziții noi și că ești întrebat la tot pasul: „Ești pregătit?”. Cum răspunzi la această întrebare?

Gândește-te câteva secunde la viața ta de acum și la ce te așteaptă în viitorul apropiat, și întreabă-te *sincer*: „Ești... **pregătit**?”. Chiar dacă nu ai încă un răspuns complet, nu-i nimic! Cartea de față te va ajuta să răspunzi la această întrebare cu mult mai multă încredere.



UTILIZAREA GHIDULUI

Bine ai venit la *Metoda GTD pentru adolescenți*, un set de principii, practici și sfaturi pe care le poți aplica în orice situație cu care te vei confrunta. L-am conceput avându-te în minte pe tine, pe tine ca individ. Nu există doi oameni la fel și fiecare persoană are preferințele sale și un stil propriu de a învăța, așa că această carte a fost gândită pentru a fi citită și utilizată în diferite moduri.

Vei descoperi că are elemente vizuale și că este interactivă.

Vei găsi în ea o distribuție completă de personaje și o varietate de hărți care vor contribui la definirea teritoriului. Personajele ajută la reprezentarea anumitor concepte, în timp ce hărțile oferă acestor concepte o formă funcțională. Unele hărți te vor ajuta să exersezi noi moduri de gândire, iar altele să-ți captezi și să-ți organizezi propriile gânduri.

Am creat, de asemenea, o serie de activități pe care le poți testa ca să descoperi principiile care funcționează cel mai bine pentru tine. Exemplele au fost inspirate din viața unor oameni reali și am vrea să aflăm cum le aplici și *tu* în lumea ta.

CUM ESTE ORGANIZATĂ CARTEA

Partea 1 are în vedere viața de zi cu zi și ceea ce se întâmplă în jurul tău. Ce oportunități noi și palpitate te așteaptă? Ce obstacole ți s-ar putea ivi în cale?

Partea a 2-a îți prezintă principiile, practicile și instrumentele pe care le poți utiliza pentru a te bucura de succes în viață. Acestea te vor ajuta să-ți creezi obiceiuri care să te îndrepte către ceea ce numim „starea de a fi pregătit”.

Partea a 3-a îți oferă ocazia să testezi toate principiile, practicile și instrumentele prezentate. Aici te vei putea juca, vei putea experimenta și exersa, astfel încât să descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine.

Acum că ți-am prezentat cele trei părți principale ale cărții, hai să-ți explicăm ce înțelegem noi prin „**pregătit**”.



CE ÎNSEAMNĂ „PREGĂTIT”?

adjectiv (mai pregătit, cel mai pregătit)

1. în condiția prielnică pentru o activitate, acțiune sau situație; gata de ceva
verb (pregătesc) [tranz.]

a aranja din timp (pe cineva sau ceva) în vederea unei activități sau a unui scop

Există multe definiții oficiale pentru cuvântul „pregătit”, dar ce înseamnă el de fapt? La ce te gândești când auzi „pregătit”? O auzi pe mama ta cum te întreabă: „Gata, te-ai pregătit?” Auzi fluierul arbitrilor la începutul jocului? Îți imaginezi cum se ridică cortina pentru spectacol? Îți auzi profesorul spunând: „Sunteți pregătiți? Puteți începe testul.”

A fi pregătit poate avea multe sensuri dar, în această carte, cuvântul „pregătit” va îngloba patru lucruri:

1. PREGĂTIT pentru ce se întâmplă în prezent
2. PREGĂTIT pentru ce urmează
3. PREGĂTIT pentru tranziții
4. PREGĂTIT pentru orice

Să vedem ce înseamnă fiecare.

Ești pregătit pentru ce se întâmplă în prezent?

Acest tip de pregătire înseamnă să fii prezent, chiar acum, în clipa de față.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este vorba despre abilitatea ta de a te concentra în totalitate pe un singur lucru – cum ar fi citirea acestei fraze.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru ce se întâmplă în prezent:

- Ești pregătit să citești această carte?
- Ești pregătit să cânti la instrumentul tău muzical?
- Ești pregătit să ieși cu prietenii?
- Ești pregătit să inviți pe cineva la o întâlnire?
- Ești pregătit să-ți începi temele?
- Ești pregătit să asculți un prieten care are nevoie să discute cu tine?

Ești pregătit pentru ce urmează?

Să fii pregătit pentru ce urmează înseamnă să fii pe deplin conștient de lucrurile care trebuie făcute într-o anumită perioadă de timp.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este intuiția pe care o ai atunci când înțelegi ce trebuie să faci și încrederea că știi cum și când vei face acel lucru.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru ce urmează:

- Ești pregătit să începi ora de matematică după pauză?
- Ești pregătit pentru antrenamentul de fotbal de azi?

- Ești pregătit pentru interviul de angajare?
- Ești pregătit pentru excursia din weekend?

Ești pregătit pentru tranziții?

Să fii pregătit pentru tranziții înseamnă să ai abilitatea de a gestiona schimbările din sferele esențiale ale vieții tale.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este vorba despre capacitatea ta de a reacționa și de a răspunde în mod eficient la schimbare. Responsabilitățile tale se vor schimba semnificativ de la gimnaziu și până la absolvirea liceului. Acești ani sunt palpitanți și dinamici, dar poți ajunge să te simți cu adevărat pregătit pentru toate aceste schimbări.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru tranziții:

- Ești pregătit să faci tranziția de la gimnaziu la liceu?
- Ești pregătit să faci tranziția de la liceu la facultate?
- Ești pregătit să faci tranziția de la sporturi necompetitive la sporturi competitive?
- Ești pregătit să faci tranziția de la a nu fi angajat la a avea un loc de muncă după ce termini școala?
- Ești pregătit să treci de la licean la angajat cu normă întreagă?
- Ești pregătit să faci tranziția de la a locui cu părinții la a te muta singur?

Ești pregătit pentru orice?

Să fii pregătit pentru orice înseamnă să fii relaxat și gata să înfrunți orice te așteaptă.

Ce fel de pregătire este aceasta? Gândește-te la sentimentul pe care îl ai atunci când știi cum să obții control și perspectivă. În mare parte, *a fi* pregătit înseamnă *a te simți* pregătit. Este o gândire bazată pe anticipare și pe încrederea în faptul că ai tot ce-ți trebuie pentru a-ți trăi viața la maximum, pentru a-ți asuma riscuri și a avea succes.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru orice:

- Ești pregătit să încerci ceva nou?
- Ești pregătit să încerci ceva solicitant, care s-ar putea solda cu un eșec?
- Ești pregătit să te ocupi de împlinirea unui vis?
- Ești pregătit să porți acea discuție importantă cu _____?
- Ești pregătit să te muți de acasă și să începi facultatea?

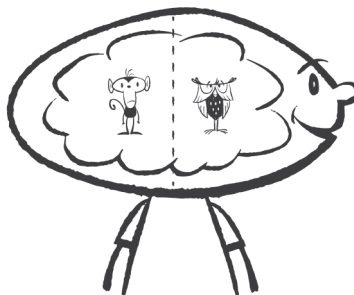
Această carte te va ajuta să fii pregătit și încrezător în orice situație cu care te vei confrunta. Deci, ținând cont de asta... ești pregătit să începem?

Pentru a maximiza procesul de învățare, îți va fi util să ai o înțelegere de bază în privința lucrurilor care-ți trec prin cap zi de zi, minut de minut, clipă de clipă. Creierul tău este cel mai puternic și mai complicat instrument pe care îl deții, așa că hai să începem prin a descrie câteva dintre funcțiile și limitele sale, precum și semnalele pe care le transmite. (Secțiunea următoare nu se vrea a fi o prezentare aprofundată în domeniul neuroștiinței. Dacă ești interesat de o cercetare mai amănunțită, îți recomandăm cartea lui Daniel J. Levitin, *The Organized Mind*^{*}, sau *Brain Chains (Lanțurile creierului)* de Theo Compernelle.

^{*} Carte apărută la Editura Publica în anul 2015, cu titlul *Mintea organizată*. (n. red.)

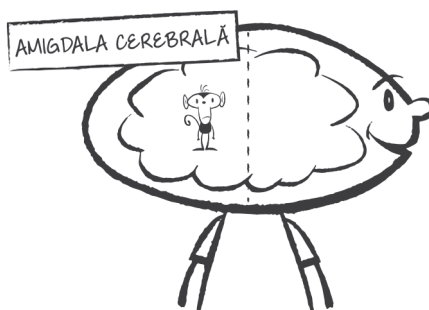
CREIERUL TĂU

Ne vom concentra aici doar pe două zone ale creierului, dintre care una este responsabilă cu reacțiile rapide, iar cealaltă cu gândirea profundă și luarea deciziilor. Cele două au un rol fundamental în înțelegerea și în aplicarea principiilor din această carte. Pentru a te ajuta să înțelegi cum funcționează, am creat două personaje pentru a le ilustra.



Fă cunoștință cu Myggy și Cortland

Prima parte importantă a creierului pentru discuția noastră este **amigdala cerebrală**.



Amigdala cerebrală este prima linie de apărare a creierului tău în ceea ce privește reacția *fight or flight**. Acționează ca un sistem de tipul „observare și reacție” pentru tot ce pătrunde în lumea ta. Funcționează pe pilot automat, căutând mereu stimuli noi. Dacă amigdala simte un pericol sau o amenințare, transmite un semnal de avertizare corpului, activându-l sub formă de frică, adrenalină, stres, anxietate, insomnie sau alți agenți stresori. Amigdala îți stimulează corpul și îl ține în alertă până când pericolul este eliminat.

Când se îndreaptă o mașină în direcția ta, te îndeamnă să fugi din fața ei. Dacă cineva îți aruncă o minge de baschet în față, te ajută să reacționezi și să o prinzi în mod spectaculos. În cazul în care trebuie să intervii pentru a salva un prieten aflat în primejdie, îți poate da o doză de adrenalină. Amigdala cerebrală acționează doar la nevoie, rapid și în reprize scurte.

Avertizările continue transmise de amigdală te fac să te simți ca și cum ai avea o maimuțică în cap care trăncănește și se panichează. Din acest motiv, i se mai spune și „creierul de maimuță”. În cartea de față, o vom folosi pe maimuțica Myggy drept simbol al amigdalei în acțiune.

* În traducere, „luptă sau fugi”. (n. red.)



AMIGDALA CEREBRALĂ

EGOCENTRICĂ

FĂRĂ NOȚIUNEA
TIMPULUI,
PREZENTĂ DOAR
ÎN CLIPA DE FAȚĂ

SCHIMBĂ
SARCINILE
ALEATORIU



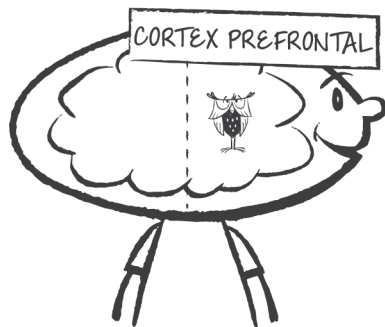
EXTREM DE
RAPIDĂ ÎN
MIȘCĂRI

FOARTE
PROMPTĂ ÎN
REAȚII

MYGGY

Maimuțica amigdală

Cea de-a doua parte importantă a creierului poartă denumirea de cortex prefrontal și este localizată pe lobul frontal.



Cortexul prefrontal este partea creierului responsabilă de gândirea analitică și luarea deciziilor. Rezolvă problemele, sintetizează și interpretează tot ce vezi și ce faci.

Cortexul prefrontal joacă un rol esențial în învățare, creativitate, imaginație, construirea și dezvoltarea relațiilor și îndeplinirea obiectivelor. Spre deosebire de amigdala cerebrală, cortexul prefrontal *nu* funcționează pe pilot automat. Activezi cortexul prefrontal atunci când iei o pauză și începi *să te gândești* la ceva sau atunci când mintea nu este ocupată, iar gândurile au timp să-ți zboare. Cortexul prefrontal necesită timp, spațiu și energie pentru a funcționa în mod optim și poate fi antrenat pentru a deveni și mai eficient.

Cortexul prefrontal este ca o bufniță bătrână și înțeleaptă care supraveghează pădurea vieții tale – observă lucrurile cu calm, fără grabă, se gândește și dezvoltă o înțelepciune profundă, bazată pe experiență, astfel încât să descopere sensul trăirilor tale. Simbolul ales de noi pentru cortexul prefrontal este bufnița Cortland.