

Metoda Timeboxing

De ce
e bine
să faci câte
un singur
lucru odată

Marc Zao-Sanders

Lifestyle

Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ZAO-SANDERS, MARC

Metoda Timeboxing : de ce e bine să faci câte un singur lucru odată / Marc Zao-Sanders ; trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. - București : Lifestyle Publishing, 2024
Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-439-4

I. Lutic, Ana Maria (trad.)

159.9

Titlu original: *TIMEBOXING*

Autor: Marc Zao-Sanders

Copyright © Marc Zao-Sanders. 2024

First published as *TIMEBOXING* in 2024 by Michael Joseph, an imprint of Penguin Books.

Penguin Books is part of the Penguin Random House group of companies.

p. vii, Reprinted by permission of HarperCollins Publishers Ltd © 1954, J.R.R. Tolkien; p.40, Extract from John Naughton, 'Steven Pinker: Fight Talk from the Prophet of Peace'(2011) © Guardian News & Media Ltd 2023; p. 50, Extract from Simon Hattenstone, 'Lady Gaga: Lording it' © Guardian News & Media Ltd 2023; p.80, From Peter Drucker, 'What Makes an Effective Executive', *Harvard Business Review*, June 2004; p. 92, 'Cat's in the Cradle', words and music by Sandy Chapin and Harry Chapin, Story Songs, Ltd. (ASCAP) All rights administered by Warner Chappell North America Ltd; p. 226, Reprinted by permission of HarperCollins Publishers Ltd © 1954, J.R.R. Tolkien; p. 256, Excerpt from Toni Morrison interview, 'Art of Fiction – No. 134' by *The Paris Review* © 1993, The Paris Review Foundation, Inc, used by permission of The Wylie Agency (UK) Ltd.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2024 pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-439-4

▲ EDITORI: Silviu Dragomir,
Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Raluca Hurduc

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Dan Crăciun

▲ CORECTURĂ:
Dana Anghelescu

C U P R I N S

Introducere	11
PARTEA ÎNTÂI — CREDE	25
Capitolul 1: Soluția este timeboxing	27
Capitolul 2: Funcționează	41
Capitolul 3: De ținut minte	55
Capitolul 4: Seninătate	63
Capitolul 5: O gândire mai inteligentă	71
Capitolul 6: Colaborare	81
Capitolul 7: Productivitate	89
Capitolul 8: O viață trăită în mod conștient	99
PARTEA A DOUA — PLANIFICĂ	107
Capitolul 9: Elementele de bază	109
Capitolul 10: Lista de obiective	117
Capitolul 11: Crearea timebox-urilor	131
Capitolul 12: Dimensionarea timebox-urilor	143
Capitolul 13: Ordonarea timebox-urilor	151
PARTEA A TREIA — ACȚIONEAZĂ	165
Capitolul 14: Chiar acest capitol	167
Capitolul 15: Început — mijloc — sfârșit	175
Capitolul 16: Ritm și viteză	183
Capitolul 17: Livrează ceva	193

Capitolul 18: Vizuina iepurelui și alte distrageri -----	201
PARTEA A PATRA — ADOPTĂ-----	219
Capitolul 19: Fă-ți un obicei-----	221
Capitolul 20: Timeboxing și mindfulness-----	233
Capitolul 21: Pauze mai bune-----	241
Capitolul 22: Un somn mai odihnitor -----	251
Capitolul 23: Instrumente și tehnologii -----	261
Capitolul 24: Funcționează pentru tine -----	269
Epilog: Inteligența artificială (AI) și scrisul -----	279
Mulțumiri -----	283
Relatări din lumea întreagă despre timeboxing -----	290
Note -----	297

Introducere

Modul nostru haotic de a munci și a trăi nu ne permite să trăim viața visurilor noastre, viața la care tânjim. Cartea de față vorbește despre o metodă care ne ajută să facem acest lucru. Metoda se numește *timeboxing*.*

De ce am scris această carte

Mi-am început cariera cu peste 20 de ani în urmă. Pe vremea aceea nu aveam niciun control: preluam comenzile pe măsură ce veneau și le răspundeam celor care strigau mai tare. Aveam o listă de obiective, dar nicio idee despre cum să le ordonez în funcție de prioritate. Făceam niște greșeli elementare, lăsam

* Planificarea și realizarea activităților în intervale de timp fixe. Un *timebox* este un asemenea interval. (N.t.)

neterminat sarcinile cele mai presante și, deseori, eram muștrat și dezaprobat. După câteva luni de suferință, am conceput un sistem simplu (pe care l-am numit plan zilnic de lucru): să aleg sarcini prioritare din lista mea de obiective, să le copiez într-o foaie de calcul, să estimez cât timp aveau să-mi ia (în unități de 7,5 minute, astfel încât să însumeze sferturi / jumătăți de oră sau ore întregi) și să le bifez pe măsură ce le îndeplineam.

Așa era mult mai bine. Reușeam să duc la capăt lucrurile importante, puteam adapta sistemul din mers, simțeam că am mai mult control și că realizez ceva (se calcula automat numărul de ore productive muncite în fiecare zi) și aveam o înregistrare digitală a sarcinilor mele zilnice, în care puteam face operațiuni de căutare.

Totuși, sistemul era încă departe de a fi perfect. Trebuia să-mi programez activitățile în funcție de alte evenimente cum ar fi ședințele. Colegii mei nu aveau acces la fișier (asta se întâmpla la începutul anilor 2000, înainte de apariția Dropbox și Google Drive) și în niciun caz n-aveam cum să invit pe cineva să vadă detaliile asociate cu un anumit item din listă. Cel mai important era că nu puteam asocia sarcinile din listă cu momentul din zi decât printr-o sumedenie de manevre și operațiuni: niciodată nu era clar ce ar fi trebuit să fac și nici dacă eram în grafic sau rămăsesem în urmă.

Cu vreo 10 ani în urmă, am dat întâmplător peste un articol de Daniel Markovitz din *Harvard Business Review*¹ care sugera că transferul listei de obiective în calendar ar avea un efect semnificativ asupra productivității. Markovitz susținea că listele de obiective în sine sunt copleșitoare, greu de ierarhizat, le lipsește

contextul și nu ne ajută să le îndeplinim. Un calendar comun rezolva toate aceste probleme. Mi-a plăcut ideea. Prin urmare, la începutul anului 2014, am început să folosesc această metodă în fiecare zi și am ajuns s-o numesc *timeboxing*. În fiecare dimineață, îmi acordam 15 minute pentru a decide ce am de făcut și cât timp îi voi dedica, după care introduceam toate aceste informații în calendarul Google.

Asta a schimbat totul.

Aveam mult mai mult control asupra vieții mele. Știam ce făceam și aveam convingerea că erau lucrurile potrivite, pe care trebuia să mă concentrez. Puteam prezice mai bine când urma să-mi termin sarcinile și, prin urmare, puteam să accept sau să refuz noi proiecte în mod justificat și cu încredere. Când mă simțeam nesigur și copleșit, îmi găseam refugiu într-o mantra pe care am creat-o, „Revino la calendar“, și care a fost o sursă constantă de lumină ori de câte ori aveam nevoie de ea. Când mi-am început propria afacere, voiam să fiu un manager transparent și util. *Timeboxing* mi-a permis să exemplific acest lucru menținând înregistrări a tot ceea ce făcusem și făceam, aflate la dispoziția întregii echipe.

Iar cu timpul am devenit mai bun. Acum, când îmi revăd calendarul de pe parcursul ultimilor 10 ani, observ că modul în care folosesc *timeboxing* a cunoscut o evoluție liniștitoare, emoționantă și instructivă: numărul pauzelor din ziua de lucru s-a redus; dimensiunea *timebox*-urilor a devenit mai regulată; denumirile lor au devenit mai sugestive; am început să folosesc culori diferite ca să-mi dau seama dintr-o privire cât timp dedic diferitelor sectoare ale vieții mele; iar constatând că această abordare sistematică putea fi utilă și în afara vieții profesionale, am folosit-o în tot mai mare măsură

și pentru planificarea timpului liber. Chiar mi-a schimbat întreaga viață.

Metoda aceasta influența în mod semnificativ ce anume, când și cum făceam în cea mai mare parte a timpului. Era indispensabilă.

Peste cinci ani, simțindu-mă din ce în ce mai fermecat de acest nou mod de viață, mi-am dorit ca și alții să beneficieze de el. Prin urmare, am scris propriul meu articol pe această temă pentru *Harvard Business Review* (HBR).² Întrucât foloseam deja sistemul *timeboxing* de câțiva ani, observasem unele beneficii suplimentare care îl făceau și mai util: să identific dintr-o privire proiectele cu legături codificate prin culori; să le arăt altora la ce lucrez și când; să țin un jurnal util despre tot ce am făcut; să dețin și să simt că dețin controlul; să fac mai repede ce am de făcut. Articolul acela a rămas timp de câțiva ani pe lista celor mai populare articole din HBR. Mulți cititori mi-au scris direct, în principal doar ca să-mi spună că ideea rezona cu ei și că ar dori s-o încerce. Unii au spus că foloseau deja metoda de o vreme și s-au bucurat să descopere că avea un nume. Un tată singur mi-a spus că îl ajutase să facă față dificultăților atunci când simțea că nu o mai scoate la capăt nicum. M-a contactat însuși Markovitz! Iar multe persoane m-au întrebat direct cum să implementeze metoda.

Și lucrurile nu s-au oprit aici. În 2022, un creator de conținut digital cu spirit întreprinzător de pe TikTok a realizat un video³ care susținea beneficiile metodei și făcea referire la articolul meu. În câteva săptămâni, a strâns zece milioane de vizionări. Reacțiile pe care le-a trezit ne-au furnizat noi dovezi privind interesul considerabil față de beneficiile *timeboxing*.

Știam că sute de mii de manageri seniori folosesc deja asistenți personali care să le planifice timpul în

fiecare zi, gestionându-le calendarul și sporindu-le nivelul realizărilor, al confortului și al stării de bine. Multe dintre persoanele care au obținut realizări deosebite — precum Carl Jung, Albert Einstein, Bill Gates și Mary Callahan Erdoes — au folosit o variantă sau alta a acestei metode.

După toate aparențele, conceptul a atras atenția celor mai diverse categorii de persoane, de la utilizatori de TikTok din generația Z și părinți ocupați până la oameni de afaceri, lideri mondiali și iconoclaști.



În fiecare dimineață a săptămânii de lucru, circa un miliard de persoane care desfășoară o muncă intelectuală se trezesc, se îndreaptă către un ecran și procesează informații timp de 8 ore sau mai mult. Avem de muncă la nesfârșit. Avem de ales dintre nenumărate variante de joburi. În plus, trebuie să ne facem timp cumva și pentru toate sarcinile și responsabilitățile noastre extraprofesionale, fiecare dintre acestea având prioritatea ei.

Prin urmare, în fiecare moment, ne confruntăm cu un ocean de alegeri care nu sunt lipsite de importanță. Acest lucru ne face să suferim în mai multe feluri. Nenumăratele opțiuni care ne stau în permanență la dispoziție ne obolesc, iar asta ne diminuează capacitatea de a lua deciziile potrivite.⁴ Ne temem că vom rata ocazia de a face toate lucrurile pe care le-am putea face, recomandate de rețelele de socializare. Calitatea și natura experiențelor noastre sunt determinate, în mare măsură, de niște algoritmi insidioși, iar nici nu ne eliberăm bine, că suntem trași înapoi de notificări intempestive, nesolicitate. Nu mai reușim să ne facem

timp pentru obiceiurile și activitățile care ne permit să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat: dezvoltare personală, o carieră de succes, relații care ne împlinesc, o stare de sănătate bună — pe scurt, o viață fericită, trăită așa cum ne propunem.

Rezultatul este că mulți dintre noi sunt mai derutați, mai dezorientați, mai extenuați, mai anxioși sau mai deprimați decât ar trebui. Aceasta este starea celor mai privilegiați oameni de pe planetă.

Ca urmare, au fost scrise mii de cărți și articole despre productivitate și gestionarea timpului. Fiecare dintre ele privește lucrurile din propriul punct de vedere al autorului, care uneori se intersectează cu al altora: obiceiuri, liste de sarcini, concentrare, flux, energie, ierarhizare, promisiunea de a face mai multe cu mai puține resurse, măsuri anti-procrastinare, sănătate mintală și spiritualitate. Unele dintre aceste cărți prezintă niște metode eficiente și au devenit bestsellere: *Deep Work. Concentrarea ca superputere într-o lume a perturbărilor*, *Concentrat, Patru mii de săptămâni*, *15 Secrets Successful People Know about Time Management (15 secrete ale oamenilor de succes despre gestionarea timpului)*, *Începe cu ce nu-ți place* și *Atomic Habits. Schimbări mici, rezultate remarcabile*, ca să numim doar câteva.

Însă niciuna dintre aceste cărți nu conține o prezentare aprofundată și amănunțită a metodei *timeboxing*. De exemplu, toate cele șase bestsellere menționate mai sus îi recunosc importanța și sunt de acord cu eficiența ei, dar îi dedică doar câteva paragrafe sau câteva pagini.

Așadar, după toate probabilitățile, exista o ocazie și o responsabilitate de a prezenta tehnica *timeboxing* și modul de gândire aflat la baza ei unui număr mult mai mare de persoane. În cartea de față, *timeboxing*

este înfățișat drept *filosofia fundamentală* de gestionare a timpului, gata să vină în ajutorul a miliarde de oameni copleșiți de alegeri pe care trebuie să le facă oră de oră și zi de zi.

Gata să te ajute pe tine.

De ce *timeboxing* este pentru tine

Lasă-mă să ghicesc.

Ești ocupat. Deseori te simți copleșit. În fiecare zi, trăiești multe ore digital, în fața unui ecran. Deții și folosești mai multe dispozitive care te țin legat de această lume digitală. Iei telefonul în mână la câteva minute după ce te trezești. Telefonul tău a stat la încărcat peste noapte, lângă tine, în timp ce dormeai. Dispui de flexibilitate, posibil în ceea ce privește locul unde lucrezi și, probabil, cu privire la ce lucrezi în orice moment. Ți-ar plăcea să-ți dezvoltți aptitudinile, să înveți, în mult mai mare măsură decât o și faci. Deseori te trezești că te ocupi de mai multe lucruri în același timp, de obicei fără să-ți dai seama cum ai ajuns în această situație, și nu ești mulțumit de niciunul dintre ele. Ți-e greu să ții pasul cu aplicațiile de e-mail și mesagerie, iar deseori nu apuci să răspunzi la mesaje. Nu citești atât cât crezi că ar trebui. Acasă îți faci griji cu privire la chestiuni de la serviciu, iar la serviciu îți faci griji cu privire la chestiuni domestice. Te simți deseori stresat. Nu te întâlnești nici pe departe cu cei dragi atât de des pe cât ți-ar plăcea, iar atunci când vă întâlniți nu ești cu totul alături de ei. Ai încercat mai multe tehnici de productivitate, însă niciuna dintre ele n-a funcționat pe termen lung. N-ai reușit să găsești un echilibru între muncă și viața personală. Ești obosit. Deși bănuiești

că ai mai mult de pierdut decât de câștigat din rețelele de socializare, continui să le folosești.

Ți-ar plăcea să ai mai mult timp.

Poate că ești:

- un student care are probleme cu amânarea și respectarea termenelor;
- o persoană care lucrează pe cont propriu și trebuie să jongleze cu mai mulți clienți sau mai multe locuri de muncă, să găsească proiecte noi, să-și dezvolte aptitudini noi, să urmărească plata facturilor;
- o persoană care lucrează de la distanță, nevoită să-și gestioneze libertatea și opțiunile;
- un creator care trebuie să împace exprimarea artistică și inspirația cu niște termene și rezultate stricte;
- un sportiv, un practicant de activitate fizică intensă sau un antrenor personal care întocmește programe de antrenament și planuri alimentare pentru sine și pentru clienții săi;
- un părinte care trebuie să găsească un echilibru între muncă, familie și toate celelalte aspecte;
- un părinte singur nevoit să poarte o mulțime de băătăii, aparent fără niciun ajutor;
- un autor care se confruntă cu blocajul scriitorului;
- un antreprenor care încearcă să supraviețuiască și, în același timp, să-și pună afacerea în mișcare;
- un pensionar care se trezește dintr-odată că are foarte mult timp la dispoziție și nu prea știe cum să-l folosească;
- un responsabil de relațiile cu clienții care are impresia că nu-i acordă suficientă atenție niciunuia dintre clienții săi;

- o persoană care are caracteristicile sau a fost diagnosticată oficial cu ADHD*, având probleme cu concentrarea și atenția.

Deși suntem diferiți în ceea ce privește condițiile de viață, personalitatea și datele neurobiologice, rețeta modernă a globalizării, a digitalizării și interconectivității a unificat și omogenizat într-o oarecare măsură experiențele umane. Viețile noastre se aseamănă în mare parte și suferim în moduri similare.

Tuturor ne-ar fi de folos niște sfaturi. Toți ne-am dori să găsim o cale eficientă către cea mai bună versiune a noastră. Tuturor ne-ar plăcea să ne formăm obiceiuri mai bune. Toți ne-am dori să pornim de la modul nostru actual de a trăi și a munci, în loc să facem o schimbare radicală. Toți ne-am dori să găsim o modalitate simplă de a transpune toate aceste lucruri în realitate.

De aceea cartea de față este pentru tine.

Mărturiile despre beneficiile metodei *timeboxing*, primite de la oameni din lumea întreagă, pe care le găsești la pagina 290, demonstrează că nu ești singur și că situația ta se poate îmbunătăți semnificativ cu ușurință. Este vorba despre oameni de pe toate continentele și din toate mediile sociale, pentru care *timeboxing* a constituit și constituie o sursă de confort, productivitate și, în multe cazuri, bucurie. Poveștile lor demonstrează popularitatea acestei metode și sper că unele dintre ele vor rezona cu tine.

* Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție. (N.t.)

Cum să folosești această carte

Cartea este alcătuită din patru părți:

- **PARTEA ÎNTÂI — CREDE** se referă la formarea convingerii că *timeboxing* are logică pentru tine, că funcționează și că beneficiile sale îți pot schimba viața.
- **PARTEA A DOUA — PLANIFICĂ** te ajută să alegi și să creezi *timebox*-urile potrivite, de obicei în seara de dinainte sau în dimineața zilei respective. Se axează asupra celor 15 minute cruciale care determină următoarele 15 ore.
- **PARTEA A TREIA — ACȚIONEAZĂ** se referă la perioadele în care te ocupi de activitățile planificate, când muncești efectiv, când trăiești ziua respectivă, adesea imprevizibilă.
- **PARTEA A PATRA — ADOPTĂ** te încurajează să transformi *timeboxing* într-un obicei durabil, pe care să-l adaptezi fiecărui sector al vieții tale: muncă, recreere și somn. Rolul ei este să se asigure că *timeboxing* va funcționa pentru tine timp de ani și decenii întregi, nu doar câteva luni.

Timeboxing este deopotrivă un mod de gândire și o metodă. Va trebui să înțelegi că e important să-ți gestionezi timpul, că-ți poți schimba comportamentul și că *timeboxing* are numeroase beneficii. Altfel spus, cultivarea unei atitudini pozitive și a încrederii în ceea ce faci este esențială ca să adopți *timeboxing* (de fapt, orice altă schimbare comportamentală) pe termen lung. Prima parte te va ajuta să-ți formezi această atitudine. Odată ce deții modul de gândire potrivit, vei