

Fă-ți

Cum

să te concentrezi zilnic
pe ceea ce contează

timp

Jake Knapp
John Zeratsky



Traducere din engleză de
Raluca Chifu

CUPRINS

INTRODUCERE	1
Ne petrecem cea mai mare parte a timpului în lipsa a altceva mai bun de făcut	4
Fă cunoștință cu Tocilarii timpului	7
Povestea inițială, prima parte: iPhone-ul fără distrageri	8
Povestea inițială, partea a doua: aventura noastră plicticoasă de a ne face timp	14
Patru lecții din laboratorul de sprint	15
CUM FUNCȚIONEAZĂ TEHNICA „FĂ-ȚI TIMP”	19
Sunt doar patru pași, repetați în fiecare zi	19
Stabilește-ți obiectivul-cheie – începe fiecare zi alegând pe ce te concentrezi	20
Concentrează-te ca un laser – anihilează perturbările și fă-ți timp pentru obiectivul-cheie	21
Energizează-te – folosește-ți corpul ca să-ți încarci creierul	22
Reflectează – ajustează-ți și îmbunătățește-ți sistemul	23
Tactici pentru a-ți face timp – alege, testează, repetă	23
Nu este nevoie de perfecțiune	24
Mentalitatea de fiecare zi	25

OBIECTIVUL-CHEIE	27
Lunile lipsă	30
Care va fi obiectivul-cheie al zilei tale?	34
Trei moduri de a-ți alege obiectivul-cheie	35
Încrede-te în instinct ca să alegi cel mai bun obiectiv-cheie	38

Tactici privind obiectivul-cheie

ALEGE-ȚI OBIECTIVUL-CHEIE	41
1. Scrie-l	43
2. Ziua cârțiței (sau „Reia ziua de ieri”)	44
3. Ordonează-ți viața	45
4. Grupează lucrurile mărunte	48
5. Lista „s-ar putea”	50
6. Lista „aragaz”	52
7. Fă un sprint personal	55
FĂ-ȚI TIMP PENTRU OBIECTIVUL-CHEIE	57
8. Planifică-ți obiectivul-cheie	59
9. Blochează-ți calendarul	61
10. Treci cu buldozerul prin calendar	63
11. Ratează până reușești	63
12. Spune nu	64
13. Planifică-ți ziua	66
14. Devino o persoană matinală	69
15. Noaptea este momentul-cheie	73
16. Oprește-te când ai terminat	75

**Mai mult de 80 de tactici
din care să alegi. Te vom
ajuta să le găsești pe cele
care funcționează cel mai
bine pentru tine.**

LASER 77

O poveste de dragoste cu e-mailul	81
Reproiectarea YouTube	82
De ce este atât de greu să le rezizi Piscinelor infinite	84
Nu aștepta ca tehnologia să-ți ofere timpul înapoi	87
Creează bariere în calea perturbărilor	88

Tactici laser

CONTROLEAZĂ-ȚI TELEFONUL 91

17. Încearcă un telefon care nu-ți distrage atenția	93
18. Deconectează-te	98
19. Renunță la notificări	99
20. Fă curățenie pe ecranul de pornire	100
21. Poartă ceas la mână	101
22. Renunță la dispozitive	103

FEREȘTE-TE DE PISCINELE INFINITE 105

23. Renunță la verificarea de dimineață	107
24. Blochează kriptonita distragerii	108
25. Ignoră știrile	110
26. Pune-ți la loc jucăriile	112
27. Zboară fără Wi-Fi	113
28. Limitează folosirea internetului	114
29. Oprește accesul la internet	117
30. Fii atent la craterile temporale	117
31. Schimbă falsele victorii cu victorii adevărate	119
32. Transformă distragerile în instrumente	119
33. Devino fan al vremurilor bune	122

ÎNCETINEȘTE-ȚI INBOXUL 125

34. Ocupă-te de e-mail la sfârșitul zilei	128
35. Planifică-ți timpul petrecut pe e-mail	128

36. Golește-ți inboxul o dată pe săptămână	129
37. Pretinde că mesajele sunt scrisori	129
38. Răspunde încet	130
39. Resetează așteptările	131
40. Folosește un cont de e-mail doar pentru a trimite mesaje	132
41. Petrece-ți vacanțele în izolare	134
42. Încuie-te pe dinafară	135
FĂ DIN TELEVIZOR UN DELICIU RAR	137
43. Nu te uita la știri	140
44. Pune televizorul într-un colț	140
45. Renunță la televizor în favoarea unui proiector	141
46. Alege à la carte, nu bufet suedez	141
47. Dacă iubești un lucru, eliberează-l	142
GĂSEȘTE-ȚI FLUXUL	145
48. Închide ușa	147
49. Inventează un termen-limită	147
50. Fă-ți obiectivul-cheie să explodeze	149
51. Folosește o coloană sonoră laser	149
52. Setează un cronometru vizibil	151
53. Evită atracția instrumentelor complicate	152
54. Începe pe hârtie	154
RĂMÂI ÎN „ZONĂ”	155
55. Fă-ți o listă cu „Întrebări aleatorii”	157
56. Observă o singură respirație	157
57. Plictisește-te	158
58. Blochează-te	158
59. Ia-ți o zi liberă	159
60. Implică-te complet	159

ENERGIZEAZĂ-TE 163

Ești mai mult decât un creier	165
Te trezești în răgetul unui tigru cu colți-sabie	168
Stilul de viață modern este un accident	170
Poartă-te ca un om al cavelor ca să aduni energie	172

Tactici de energizare

FII ÎN MIȘCARE 175

61. Fă mișcare în fiecare zi (dar nu face pe eroul)	177
62. Bate drumurile	181
63. Dă-ți bătăi de cap	182
64. Fă un antrenament foarte scurt	184

MĂNÂNCĂ HRANĂ ADEVĂRATĂ 189

65. Mănâncă precum un vânător-culegător	191
66. Pregătește-ți o farfurie în stil Central Park	193
67. Rămâi înfometat	194
68. Ia gustări ca un copil mic	196
69. Alege planul cu ciocolată amăruie	197

OPTIMIZEAZĂ-ȚI DOZA DE COFEINĂ 199

70. Trezește-te <i>înainte</i> să te cofeinizezi	203
71. Cofeinizează-te <i>înainte</i> să te epuizezi	204
72. Trage un pui de somn cu cofeină	204
73. Menține-ți tonusul cu ceai verde	205
74. Susține-ți obiectivul-cheie	206
75. Învață când ești gata	206
76. Renunță la zahăr	207

DETAȘEAZĂ-TE 209

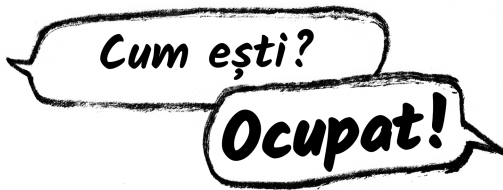
77. Petrece timp în aer liber	211
-------------------------------	-----

78. Păcălește-te ca să meditezi	213
79. Lasă-ți căștile acasă	216
80. Fă pauze reale	217
IA LUCRURILE PERSONAL	221
81. Petrece timp cu tribul tău	223
82. Mănâncă fără ecrane	225
DORMI ÎNTR-O PEȘTERĂ	227
83. Fă-ți din dormitor o cameră în care se doarme	229
84. Imită apusul	230
85. Ațipește	232
86. Nu te lăsa afectat de jetlag	233
87. Pune-ți întâi propria mască de oxigen	235
REFLECȚIE	237
Ajustează-ți zilele cu metoda științifică	239
Ia notițe ca să-ți urmărești rezultatele (și să rămâi onest)	241
Micile schimbări creează rezultate mari	244
REFLECȚIA ÎNCEPE „CÂNDVA”, CHIAR AZI	247
„GHID DE PORNIRE RAPIDĂ” PENTRU A-ȚI FACE TIMP	253
MODELE DE AGENDE	255
LECTURI SUPLIMENTARE PENTRU TOCILARII TIMPULUI	260
ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI TACTICILE, GĂSEȘTE RESURSE ȘI IA LEGĂTURA	265
MULȚUMIRI	266
CREDITE PENTRU ILUSTRĂȚII	271
CITITORII DE ÎNCERCARE AI ACESTEI CĂRȚI	273

*Fă-ți
timp*

INTRODUCERE

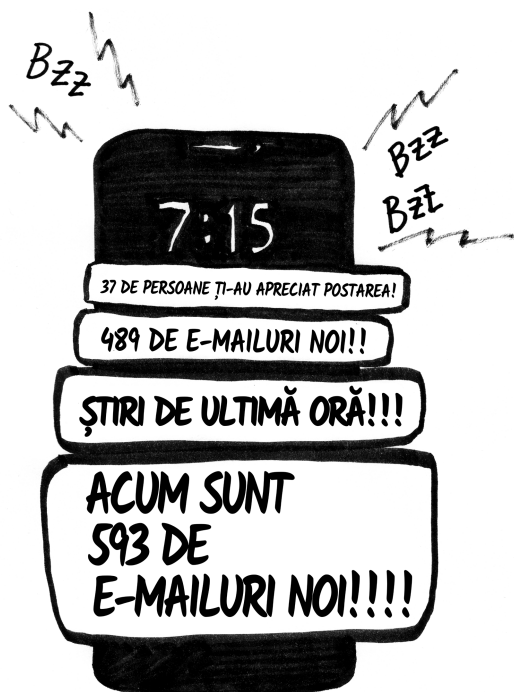
Iată cum vorbesc oamenii în zilele noastre:



Și iată cum arată calendarele noastre:

L	M	M	J	V
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat		Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat
Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat	Ocupat

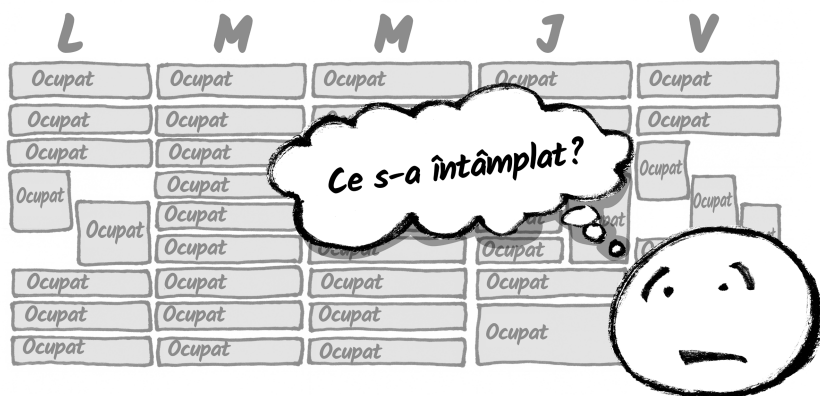
Telefoanele noastre nu se opresc niciodată:



Până seara, aproape că suntem prea oboșiți și pentru Netflix:



Ți se întâmplă vreodată să privești în urmă și să te întrebi: „Oare ce-am făcut azi?” Visezi vreodată cu ochii deschiși la proiecte și lucruri pe care le vei face într-o zi – dar ziua aceea nu mai vine?



Cartea de față îți arată cum să încetinești din această goană nebună. Cum să-ți faci timp pentru lucrurile care contează. Credem că este posibil să te simți mai puțin ocupat, să fii mai puțin distras și să te bucuri mai mult de momentul prezent. Poate că sună puțin *flower power*, dar vorbim serios.

Fă-ți timp nu se referă la productivitate. Nu vorbește despre cum să faci mai multe, despre cum să-ți termini mai repede sarcinile sau despre cum să-ți externalizezi viața. În schimb, este un cadru menit să te ajute să crezi efectiv mai mult timp în viața ta pentru lucrurile de care îți pasă, fie că asta înseamnă să petreci timp cu familia, să înveți o limbă străină, să-ți deschizi o afacere, să te implici ca voluntar, să scrii un roman sau să fii bun la Mario Kart. Indiferent pentru ce-ți dorești timp, credem că această carte te poate ajuta să-l obții. Minut cu minut și zi cu zi, poți să preiei controlul asupra vieții tale.

Pentru început, vrem să-ți povestim de ce este viața atât de ocupată și de haotică în zilele noastre. Și de ce, dacă te simți mereu stresat și distras, probabil nu este vina ta.

În secolul XXI, două forțe foarte puternice se bat pentru fiecare minut din timpul tău. Prima este ceea ce numim Caravana preocupărilor. Caravana preocupărilor este cultura noastră de preocupare constantă – inboxurile supraplinoase, calendarele înșesate și listele infinite cu lucruri de făcut. Conform mentalității Caravanei preocupărilor, dacă vrei să îndeplinești cerințele locului de muncă modern și să funcționezi în societatea actuală, trebuie să-ți umpli

fiecare minut cu productivitate. Până la urmă, toți ceilalți sunt ocupați. Dacă încetinești, vei rămâne în urmă și nu vei mai ține pasul niciodată.

A doua forță care luptă pentru timpul tău este ceea ce numim Piscinele infinite. Acestea sunt aplicațiile și alte surse de conținut care se reîmprospătează permanent. Orice poți glisa pentru a actualiza este o Piscină infinită. O platformă de streaming este o Piscină infinită. Acest divertisment mereu disponibil și actualizat permanent este recompensa ta pentru epuizarea stării constante de ocupare.

Dar este oare starea constantă de ocupare *cu adevărat* obligatorie? Este perturbarea infinită *cu adevărat* o recompensă? Sau ne-am blocat cu toții pe pilot automat?

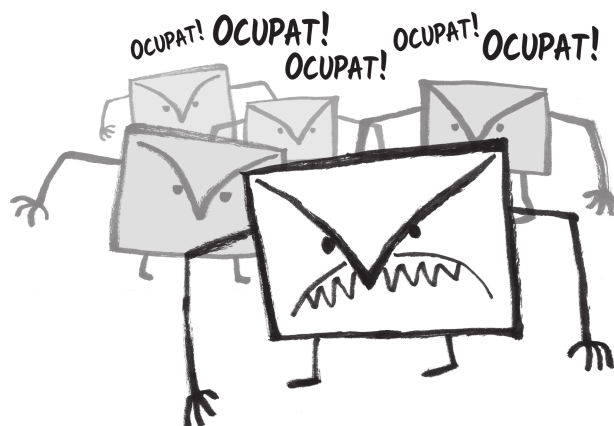
Ne petrecem cea mai mare parte a timpului în lipsa a altceva mai bun de făcut

Ambele forțe – atât Caravana preocupărilor, cât și Piscinele infinite – sunt puternice deoarece au devenit *modul nostru implicit* [de petrecere a timpului]. În limbaj tehnologic, *implicit* înseamnă modul în care funcționează ceva la începutul utilizării. Este o opțiune preselectată și, dacă nu faci ceva ca s-o schimbi, este cea pe care o primești. De exemplu, dacă îți cumperi un telefon nou, în mod implicit vei avea aplicațiile pentru e-mail și browserul web pe ecranul de pornire. În mod implicit, vei primi o notificare pentru fiecare mesaj nou. Telefonul va avea o imagine de fundal prestabilită și un ton de apel presetat. Toate aceste opțiuni au fost preselectate de Apple, de Google sau de cine ți-a produs telefonul; poți schimba setările dacă vrei, dar trebuie să muncești, așa că multă lume rămâne la opțiunile implicite.

Există opțiuni implicite în aproape toate domeniile vieții noastre. Nu este vorba doar despre dispozitive; locurile de muncă și cultura au setări prestabilite care fac ca starea noastră normală, tipică să fie cea de „preocupat” și „distras”. Nimeni nu s-a uitat vreodată la un calendar gol și să spună: „Cel mai bun mod de a petrece acest timp este să-l umplem cu ședințe aiurea!” Nimeni n-a spus vreodată: „Cel mai important lucru pe ziua de azi sunt toanele celorlalți!” Sigur că nu. Ar fi o nebunie. Însă, din cauza setărilor implicite, exact asta facem. La birou, fiecare ședință are durata prestabilită de 30 sau 60 de minute,

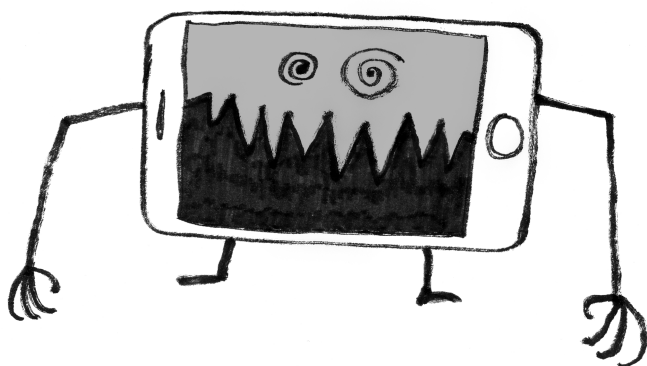
chiar dacă problema ar necesita doar o discuție rapidă. În mod implicit, alți oameni aleg ce ajunge în calendarele noastre și tot în mod implicit se așteaptă ca noi să acceptăm să trecem de la o ședință la alta. Restul muncii noastre constă în e-mailuri și sisteme de mesagerie, iar în mod implicit ne verificăm mereu inboxurile și le răspundem imediat tuturor.

Reacționează la ceea ce se află în fața ta. Fii receptiv. Uplete-ți timpul, fii eficient și fă mai mult. Acestea sunt regulile implicite ale Caravanei preocupărilor.



Când ne desprindem de Caravana preocupărilor, Piscinele infinite sunt gata să ne atragă. În vreme ce Caravana preocupărilor are ca mod implicit sarcinile fără sfârșit, Piscinele infinite constau în perturbări fără limită. Telefoanele, laptopurile și televizoarele noastre sunt pline de jocuri, de fluxuri sociale și de videoclipuri. Totul este la îndemâna noastră, irezistibil, chiar dătător de dependență. Fiecare punct de fricțiune este netezit.

Reîmprospătează Facebook. Navighează pe YouTube. Ține pasul cu știrile de ultimă oră, joacă Candy Crush, uită-te ore întregi pe HBO. Acestea sunt valorile prestabilite din spatele nesățioaselor Piscine infinite, care devorează fiecare clipă pe care o lasă în urmă Caravana preocupărilor. O persoană obișnuită petrece peste patru ore pe zi pe smartphone și peste patru ore uitându-se la seriale; prin urmare, perturbarea este efectiv o slujbă cu normă întreagă.



Ești prins la mijloc, tras în direcții opuse de Caravana preocupărilor și de Piscinile infinite. Dar cum rămâne cu *tine*? Ce îți dorești tu de la zilele tale și de la viața ta? Ce s-ar întâmpla dacă ai putea să schimbi aceste opțiuni implicite și să-ți crezi unele proprii?

Voința nu este soluția. Am încercat și noi să rezistăm cântecului de serenă al acestor forțe și știm cât de imposibil poate fi. Am petrecut ani întregi lucrând în domeniul tehnologiei și înțelegem suficient de bine aceste aplicații, jocuri și dispozitive ca să știm că, în final, te vor convinge.

Nici productivitatea nu este soluția. Am încercat să reducem din timpul alocat sarcinilor și să înghesuiam mai multe. Problema este că întotdeauna există mai multe lucruri de făcut și solicitări care așteaptă să le ia locul. Cu cât alergi mai repede pe roțița pentru hamsteri, cu atât mai repede se învâрте.

Însă *există* un mod de a-ți elibera atenția de aceste perturbări concurente și de a relua controlul asupra timpului tău. Aici intervine această carte. *Fă-ți timp* este un cadru pentru a alege pe ce vrei să te concentrezi, a-ți crea energia pentru lucrul respectiv și a sparge ciclul implicit, ca să poți începe să-ți trăiești viața într-un mod mai conștient. Chiar dacă nu ai control complet asupra programului tău – și puțini dintre noi îl avem – îți poți controla cu siguranță atenția.

Vrem să te ajutăm să-ți stabilești propriile opțiuni implicite. Cu noi

obiceiuri și noi mentalități, poți să încetezi să mai reacționezi la lumea modernă și să începi să-ți faci activ timp pentru oamenii și activitățile care contează pentru tine. Important nu este să economisești timp, ci să-ți *faci* timp pentru ce contează.

Ideile din această carte îți pot face loc în calendar, în creier și în viață. Acest spațiu poate aduce claritate și calm în viața de zi cu zi. Poate crea oportunități ca să încerci hobbyuri noi sau să ajungi la acel proiect amânat pentru „într-o zi”. Un pic de timp liber în viața ta ar putea chiar să deblocheze energia creativă pe care ți-ai pierdut-o sau pe care n-ai găsit-o niciodată. Însă, înainte să ajungem la toate acestea, vrem să explicăm cine naiba suntem, de ce suntem așa de obsedați de timp și de energie și cum am ajuns să scriem *Fă-ți timp*.



Fă cunoștință cu Tocilarii timpului

Suntem Jake și JZ.¹ Nu suntem miliardari care construiesc rachete, ca Elon Musk, oameni arătoși ai Renașterii, ca Tim Ferriss, sau directori geniali, ca Sheryl Sandberg. Majoritatea sfaturilor pentru managementul timpului sunt scrise de sau despre superoameni, dar nu vei găsi superumanitate în aceste pagini. Suntem niște oameni normali, failibili, care sunt stresați și distrași, la fel ca toată lumea.

Ce face ca perspectiva noastră să fie neobișnuită este faptul că suntem designeri de produs și ne-am petrecut mai mulți ani în domeniul tehnologiei, contribuind la construirea unor servicii precum Gmail, YouTube și Google Hangouts. Ca designeri, sarcina noastră era să transformăm ideile

1 În această carte, „JZ” vine de la John Zeratsky. A nu se confunda cu muzicianul și mogulul afacerilor Jay-Z. Încearcă să nu fii dezamăgit. (n.a.)