



KEVIN KRUSE

Cuprins

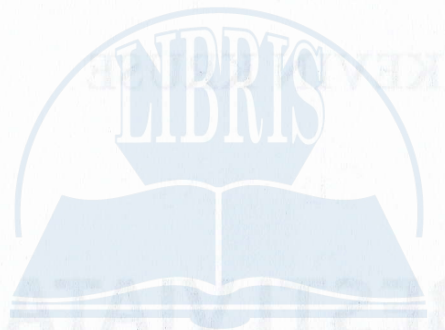
IUBEȘTI VIAȚA? GESTIONEAZĂ TIMPUL!

15 secrete ale unor oameni de succes

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu



NICULESCU



Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2015 by Kevin Kruse

Titlu original: *15 Secrets Successful People Know About Time Management. The Productivity Habits of 7 Billionaires, 13 Olympic Athletes, 29 Straight-A Students, and 239 Entrepreneurs*
by Kevin Kruse

© Editura NICULESCU, 2016

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL
ISBN 978-606-38-0051-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

INTRODUCERE. „Extenuat și copleșit” pe o autostradă din New Jersey.....	7
Capitolul 1. Puterea lui 1440.....	13
Capitolul 2. Cum îți influențează viața prioritățile bine stabilite.....	22
Capitolul 3. Încetează să mai faci liste cu ce ai de făcut – cel mai bine este chiar să faci ce ai de făcut	33
Capitolul 4. Remediul pentru amânare	47
Capitolul 5. Cum să pleci de la birou la ora 5 după-amiaza – fără să te simți vinovat	59
Capitolul 6. Instrumentul secret pentru productivitate al lui Richard Branson	69
Capitolul 7. Învață să deții controlul asupra căsuței tale de e-mail cu 321-Zero.....	81
Capitolul 8. Trucuri de la Google, Apple și Virgin pentru ședințe de succes.....	91
Capitolul 9. Un cuvânt simplu care sporește succesul	106
Capitolul 10. Puterea principiului Pareto.....	122
Capitolul 11. Cele „3 întrebări de Harvard” care te ajută să câștigi 8 ore pe săptămână.....	132
Capitolul 12. Motivul pentru care Jack Dorsey, cofondatorul Twitter, își tematizează ziua.....	148
Capitolul 13. Nu pune mâna! (Până nu ești gata)	156

Capitolul 14. Schimbă-ți dimineața, schimbă-ți viața.....	166
Capitolul 15. Energia este totul.....	178
Capitolul 16. Sistemul E-3C: pune cap la cap tot ce ai învățat	189
Capitolul 17. Alte 20 de trucuri care te ajută să câștigi timp și să fii mai productiv	196
Capitolul 18. 7 miliardari și secretele lor în gestionarea timpului.....	206
Capitolul 19. 13 sportivi olimpici și secretele lor în gestionarea timpului.....	212
Capitolul 20. 29 de elevi de nota 10 și secretele lor în gestionarea timpului.....	227
Capitolul 21. 239 de antreprenori și secretele lor în gestionarea timpului.....	229
Bonusul nr. 1. Chestionar: Descoperă care este modul tău de raportare la timp	231
Bonusul nr. 2. Cele mai bune 110 citate pe tema gestionării timpului.....	232
Resurse. Alătură-te mișcării #1440	243

INTRODUCERE

„Extenuat și copleșit” pe o autostradă din New Jersey

„Permisul și certificatul de înmatriculare!”

Ora 5:20 dimineața. E întuneric și rece, iar eu sunt tras pe dreapta pe acostamentul Autostrăzii 1 în New Jersey. Eram în drum spre serviciu.

„Știți de ce v-am tras pe dreapta?”

De ce a trebuit să țipe?

„Presupun că aveam viteză”, am răspuns eu cu voce tremurândă.

„Viteză!” Polițistul se aplecă până când borul caschetei lui atinse marginea de sus a geamului meu. Uitându-se fix în ochii mei, spuse: „Ați ieșit glonț din spatele meu, ați trecut razant pe lângă bara mea de protecție, ați virat ușor, m-ați depășit și v-ați continuat drumul. Mergeam *eu* cu 104 la oră pe banda destinată vehiculelor lente.”

Mi-aș dori să pot spune că agentul conducea o mașină fără însemnele poliției, dar nu era cazul. Conducea un Crown Vic mare și alb, cu platformă cu semnale luminoase. Pe portiere

se citea „Poliția statală”, scris cu litere enorme, albastre și galbene.

Nu prea pot să explic ce s-a întâmplat. Nu-mi amintesc să fi întâlnit vreo mașină, cu atât mai puțin o mașină de poliție cu însemnele la vedere.

Din câte se pare, fiind pe jumătate adormit și cu gândul la muncă, conduceam cu peste 128 km la oră când am dat peste un agent al poliției statale care abia circula cu 104 la oră, așa că nu am făcut altceva decât să schimb banda și să-l depășesc.

„Îmi cer scuze, domnule polițist. Cred că, pur și simplu, am fost neatent...”

„Neatent?!”

„N-am apucat să dorm prea mult și...”

Am avut noroc că nu m-a arestat.

Am fost cu adevărat norocos că nu am făcut accident și nu am omorât pe cineva.

Asta se întâmpla în urmă cu 20 de ani, când eram tânăr și bătut în cap. Eram atât de „ocupat până peste cap”, încât continuam să adaug și mai multe ore la ziua mea de lucru și mai multe sarcini pentru fiecare oră. Plecam de acasă la 5 dimineața și lucram până la miezul nopții. Nu aveam timp să iau masa ca lumea. La micul dejun: cafea și o chiflă cu unt în mașină. Săream peste prânz. Înfulecam cina stând în picioare. Am băut atât de mult Red Bull fără zahăr, încât începusem să mă uit la dozele acelea argintii cu albastru așa cum se uită un alcoolic la o sticlă cu vin. Dozele acelea mă atrăgeau irezistibil.

Depășirea unui agent de poliție pe autostradă, fără ca măcar să-mi dau seama, era, clar, cea mai mare greșală pe care o făcusem, însă au existat și alte semne că pierdeam controlul, înainte de episodul acesta.

Ca atunci când mi-am făcut plinul, am plecat și PAF! Uitasem să decuplez pompa de benzină de la mașină. E un miracol că n-am aruncat benzinăria în aer.

Și situațiile în care soția mea îmi tot spunea: „Simt, pur și simplu, că nu mai am legătură cu tine.” Acum, este fosta mea soție.

Nu că aș fi fost complet ignorant în materie de gestionarea timpului. Citisem toate bestsellerurile. Eram maestru la listele cu lucruri de făcut și îmi stabileam seară de seară prioritățile pentru ziua următoare. La un moment dat, aveam o listă atât de lungă, încât am luat o foaie obișnuită dintr-un caiet liniat și am umplut-o pe *două* coloane – 35 de rânduri liniate, 2 sarcini pe rând, în total 70 de lucruri pe care trebuia să le fac.

Mă uit în urmă la acea perioadă din viața mea cu groază și rușine.

Din fericire, astăzi sunt o persoană diferită.

Îmi cresc singur cei trei copii. Îi ajut la teme în fiecare seară și sunt acasă când luăm cina, la masa din bucătărie, de cele mai multe ori. Particip la majoritatea meciurilor, spectacolelor și recitalurilor lor muzicale. Nu sunt o fire sportivă, însă fac sport cu regularitate și mă mențin la o greutate sănătoasă. Reușesc să petrec cu prietena mea cel puțin una sau două seri pe săptămână.

În ceea ce privește activitatea profesională, conduc o mică firmă de consultanță, scriu două cărți pe an, țin discursuri în toată lumea și supraveghez investițiile pe care le-am făcut în diferite afaceri aflate la început de drum și în sectorul imobiliar comercial.

Îmi iau și multe zile de concediu. Numai anul trecut am fost în Puerto Rico, la Cancun și pe litoralul din New Jersey; am petrecut câteva weekenduri la New York; iar pe fiica mea, pentru aniversarea celor 16 ani ai ei, am dus-o într-o excursie de vis la Barcelona, la Madrid și la cursa cu tauri de la Pamplona.

Fac toate astea – iar acesta este aspectul esențial – *simțindu-mă doar rareori stresat, supraaglomerat, copleșit sau vinovat*. Nu mă simt în niciun caz „ocupat până peste cap” și nici nu simt nevoia să mă laud celor din jur că sunt „ocupat până peste cap”.

Nu-i așa că mă urăști pentru asta?

În ceea ce mă privește, schimbarea felului în care mă raportam la timp și la stres a început când m-am apucat să-i întreb pe prietenii mei care se bucurau de succes cum își gestionau *ei* timpul.

Am remarcat imediat că niciunul dintre ei nu a amintit ideile care sunt prezentate în cărțile clasice de managementul timpului.

Curiozitatea mea s-a transformat, curând, în căutare, și am întreprins o cercetare originală, prin sondaje în rândul profesioniștilor, încercând să găsesc posibile legături între anumite practici de gestionare a timpului și productivitate, stres și fericire. Am finanțat un studiu pe mii de profesioniști

și am ajuns la concluzia că nu există nicio legătură între pregătirea în materie de gestionarea timpului și o productivitate mai mare sau un nivel mai scăzut de stres. Niciuna!

Am intervievat, apoi, sute de oameni de succes, printre care Mark Cuban și alți miliardari, antreprenori celebri, sportivi medaliați cu aur la Jocurile Olimpice, precum Shannon Miller, și elevi cu nota 10 pe linie.

Am descoperit că oamenii de succes nu-și prioritizează sarcinile scriindu-le pe o listă cu lucruri pe care le au de făcut, nu se ghidează după vreun sistem complex în cinci pași și nici nu apelează la diagrame logice arborescente ca să ia decizii.

De fapt, oamenii de succes nici nu prea se gândesc la timp. În schimb, se gândesc la valori, la priorități și *să fie consecvenți în obiceiurile lor*.

Deși fiecare om își gestionează timpul în felul său, există practici recurente. Dacă ai să le testezi, s-ar putea să ajungi la concluzia că până și numai unul dintre „secretele” acestor oameni are puterea să-ți transforme cariera și viața.

KEVIN KRUSE
Bucks County, Pennsylvania