

BRIAN TRACY

**CONTROLEAZĂ-ȚI
TIMPUL
CA SĂ-ȚI
CONTROLEZI
VIATA**

Sistemul revoluționar care îți permite
să obții **mai multe** rezultate, **mai repede**

Traducere din limba engleză
CĂTĂLINA GROSU



București
2018

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1: Timpul pentru planificarea strategică și stabilirea obiectivelor	15
Capitolul 2: Timpul productiv – efectuarea cât mai multor sarcini	35
Capitolul 3: Timpul pentru creșterea veniturilor	55
Capitolul 4: Timpul liber	69
Capitolul 5: Timpul de lucru	77
Capitolul 6: Timpul creativ	93
Capitolul 7: Timpul pentru rezolvarea problemelor și pentru luarea deciziilor	115
Capitolul 8: Timpul petrecut cu familia și cu ceilalți	129
Capitolul 9: Timpul pentru odihnă și relaxare	147
Capitolul 10: Timpul pentru liniște	165
<i>Rezumat</i>	175

INTRODUCERE. DIFERITELE CATEGORII DE TIMP

*Prețuiești viața? Atunci nu risipi timpul,
căci din timp este făcută viața!*

BENJAMIN FRANKLIN

Trăim vremuri extraordinare. Niciodată în istorie nu au existat mai multe posibilități de a face atâtea lucruri diferite și de a-ți realiza atât de multe obiective ca acum.

Astăzi putem trăi mai mult și mai bine decât orice altă generație dinaintea noastră. Progresele înregistrate în domeniul medicinei și al îngrijirii personale permit mai multor oameni să trăiască până la vârste de 80 sau 90, poate chiar 100 de ani, mult mai mult decât și-a imaginat omenirea vreodată.

Însă, cu toate aceste oportunități de succes, de prosperitate, de viață lungă și fericire, probabil că simți și tu ce simt majoritatea oamenilor: ai multe de făcut și prea puțin timp.

Din cauza creșterii explozive a volumului de informații, a tehnologiei și a competiției, ritmul schimbării s-a accelerat aproape dincolo de capacitatea ta de a ține pasul.

În ziua de astăzi, este necesară o nouă modalitate de gândire a timpului, în special a categoriilor diferite de timp din viață.

Considerăm că trebuie să începi să abordezi diferit timpul necesar fiecărei activități și responsabilități din viața ta, dacă dorești să obții cele mai bune rezultate în tot ceea ce faci.

Ai nevoie de un anumit gen de timp pentru stabilirea scopurilor și luarea deciziilor cu privire la ceea ce vrei să faci în viață și de un cu totul alt gen de timp necesar pentru stabilirea priorităților, concentrarea asupra sarcinilor de importanță deosebită și pentru a face lucrurile până la capăt.

Îți trebuie o anumită categorie de timp pentru interacțiune, comunicare, negociere și administrare și o altă categorie de timp pe care să-l petreci acasă cu familia și în relațiile cele mai importante.

Aceste categorii diferite de timp sunt adesea ca uleiul cu apă; nu se amestecă prea ușor.

Orice încercare de a folosi un gen greșit de timp într-un sector nepotrivit al vieții va conduce la frustrare, eșec și ineficiență.

Calitatea vieții tale

Calitatea vieții tale este în mare măsură determinată de calitatea managementului timpului. Însă managementul timpului înseamnă, de fapt, managementul personal, managementul vieții. Este managementul propriei persoane. Dacă nu deții controlul în mod adecvat asupra timpului, este dificil să controlezi orice altceva.

Din fericire, până și cea mai bogată și mai de succes persoană din lume are la dispoziție aceleași 24 de ore pe care le ai și tu. Diferența dintre oamenii de succes și cei care nu au succes este aceea că primii, uneori chiar cu un potențial mai scăzut și cu mai puține oportunități, reușesc adesea cu mult mai mult decât ceilalți pentru simplul fapt că își folosesc timpul mai bine și mai eficient.

Abilitatea ta cel mai bine plătită și cea mai importantă este cea de a *gândi*, atât înainte de a acționa, cât și în timpul acțiunii. Este capacitatea de a alege ce este mai important și ce este mai puțin important.

Psihologii susțin că nivelul *stimei de sine* – cât de mult te apreciezi și te respecti – este principala unitate de măsurare a gradului de mulțumire în orice domeniu al vieții. Cheia unei stime de sine ridicate o reprezintă un sentiment de *autoeficiență* – încrederea că îți poți controla viața, îți poți îndeplini

telurile, îți poți realiza sarcinile și poți obține rezultatele care se așteaptă de la tine, dar și pe care tu le aștepti de la tine însuși.

Activul financiar cel mai de preț pe care îl deții este *capacitatea de a câștiga bani*. Este capacitatea ta de a obține rezultate pentru care oamenii te vor plăti. La rândul lor, aceste rezultate sunt, în mare parte, determinate de modul în care îți folosești timpul atunci când muncești, dar și înainte și după orele de muncă.

Thomas Edison a scris cândva: „A gândi este cea mai grea muncă existentă, de aceea majoritatea oamenilor preferă să moară decât să gândească“.

Modul în care îți gândești timpul, precum și diferitele modalități în care îl folosești îți determină, în mare măsură, eficiența și calitatea fiecărui domeniu al vieții.

Oprește-te și gândește

Majoritatea oamenilor trăiesc într-un mod *reacție-răspuns*. Când se întâmplă ceva în preajma lor, reacționează imediat, automat, fără să gândească, devenind sclavii momentului sau ai ultimului apel de pe smartphone sau de pe computer.

Pentru a prelua controlul asupra timpului și asupra vieții tale trebuie să te oprești și să gândești înainte de a reacționa sau răspunde. Tu ești cel care trebuie să găsească genul de timp și de comportament necesar în fiecare moment, pentru ca ulterior să răspunzi adecvat la situația dată.

Istoricul britanic Arnold Toynbee a câștigat Premiul Nobel pentru lucrarea sa de referință în 12 volume *Studiu asupra istoriei*. Această serie de volume a studiat cursul ascensiunii și al declinului a 23 de mari civilizații sau imperii pe parcursul celor 2 500 de ani de istorie înregistrată prin documente. Constatarea

Controlează-ți timpul ca să-ți controlezi viața

sa a fost că există un ciclu previzibil pe care un imperiu îl parcurge, de la începuturi până la prăbușire.

Toynbee a propus ideea de „teorie a istoriei de tip provocare și răspuns”. A demonstrat că fiecare mare civilizație a început modest, uneori ca trib sau comunitate sătească, pentru ca prin reacții eficiente repetate la provocări exterioare, de obicei triburi războinice și alte comunități umane potrivnice, grupul în discuție să continue să crească și să se extindă până când a ajuns să domine suprafețe întinse de pământ în diferite părți ale lumii.

Imperiul Mongol, de exemplu, cel mai mare ca suprafață din istorie, a început cu trei persoane – Temujin, mama sa, Hoelun, și fratele său mai mic, după ce un alt trib mongol a ras de pe fața pământului restul satului lor. Pornind de la acest umil început, Temujin, care ulterior a devenit cunoscut sub numele de Ginghis Han, „Războinicul perfect”, a extins Imperiul Mongol de la Marea Japoniei până în China, India, mare parte a Rusiei și Orientul Mijlociu, ajungând la Marea Mediterană și la Dunăre.

Alegerile și deciziile sunt totul

Tot astfel stau lucrurile și în cazul tău și al vieții tale. Atât timp cât răspunzi eficient la provocările continue ale vieții de zi cu zi și ale celei profesionale, continui să crești, să devii mai inteligent, mai capabil, să tinzi către îndeplinirea potențialului maxim.

Mai mult decât orice, succesul, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, va fi în mare parte determinat de modul în care reacționezi la dificultățile inevitabile și la provocările vieții cotidiene. Acest mod se numește *capacitate de răspuns*, abilitatea de a răspunde eficient la cerințele continue și uneori contradictorii de folosire a timpului pe care îl ai la dispoziție.

Citind această carte vei învăța unele dintre cele mai eficiente principii de management al timpului și de utilizare a acestuia

descoperite vreodată, acele tehnici și strategii practicate de cei mai de succes și mai fericiți membri ai societății noastre.

Prin practicarea acestor metode și tehnici îți vei lua viața și timpul în propriile mâini și vei obține mai mult în următorul an decât obțin mulți oameni în câțiva ani, sau chiar într-o viață.

Când îți vei analiza cu mai mare atenție situația prezentă și vei învăța modalități mai eficiente de a gestiona diferite evenimente, la momente diferite, cu abordări diferite, vei gândi cu mai mare claritate și vei reacționa cu mult mai mare încredere decât oricând în trecut.

1

Timpul pentru planificarea strategică și stabilirea obiectivelor

*Una singură este calitatea pe care trebuie să o aibă
cineva pentru a câștiga, și anume stabilirea definitivă
a scopului, cunoașterea a ceea ce dorește și o dorință
arzătoare de a realiza acel lucru.*

NAPOLEON HILL

Unul dintre cele mai importante genuri de timp din viață este cel petrecut gândind, luând decizii și planificând cum să obții ceea ce îți dorești cu adevărat în viață.

Cel mai relevant exemplu de risipire a timpului este pornirea la drum fără scopuri clare, specifice. Mulți oameni își risipesc cei mai productivi ani ai vieții reacționând și răspunzând la ceea ce se petrece în jurul lor; investesc timp în a realiza scopurile altora, fără să-și rezerve măcar o parte din acest timp pentru a-și clarifica ce anume își doresc pentru propria persoană.

Există și o zicală: „Înainte să faci ceva, trebuie să faci altceva mai întâi“.

Înainte de a porni pe drumul mării aventuri a vieții, trebuie să hotărâști unde anume ai dori să ajungi. Veștile bune sunt că până acum nu au existat niciodată în istorie mai multe oportunități de a-ți atinge scopurile decât acum. Însă doar tu poți decide ce anume vrei.

Care este diferența dintre bogați și săraci? Una dintre explicații este că aproximativ 85% dintre oamenii bogați au un singur mare scop, pentru care lucrează tot timpul. Doar 3% dintre cei săraci au un scop și, în cel mai bun caz, lucrează pentru el ocazional.

1% spre deosebire de 99%

În prezent există mari controverse cu privire la diferențele dintre cei 1% și restul oamenilor. Se spune că acei 1% controlează

Res sau dețin mai multă bogăție decât restul de 99% la un loc. Statistica aceasta însă nu este exactă.

Marea diferență de bogăție existentă în societate se situează, de fapt, între cei 3% din top și ceilalți 97%. Și cum majoritatea oamenilor pornesc în viață cu foarte puțin sau chiar cu nimic, adevărata întrebare ar trebui să fie „Cum a fost posibil ca acești 3% să înceapă cu nimic și să aibă atât de mult succes în decurs de una sau două generații?”

Răspunsul este cât se poate de simplu. Cei 3% au scopuri și planuri clare, scrise, la care lucrează în fiecare zi. Știu foarte bine cine sunt, ce doresc și încotro se îndreaptă. Au o schiță, o hartă care îi ghidează mai repede și cu mai mare acuratețe către scopul de a obține sănătate, fericire, prosperitate și bogăție, pe când majoritatea oamenilor se chinuie o viață întregă să obțină un astfel de ghid.

Rezultatul faptului că au scopuri bine definite, scrise este că irosc mult mai puțin timp decât alții cu același nivel de inteligență sau de educație. Cei care au planuri și țeluri scrise câștigă și acumulează, în medie, de zece ori mai mult decât alții cu același nivel de inteligență și de educație.

Claritatea este totul

Există o povestire despre un vânător care merge la marginea unei păduri, închide ochii și țintește la întâmplare înspre copaci. Apoi se întoarce către prietenul său și spune: „Sper să iasă ceva bun din treaba asta!”

Din păcate, acesta este modul în care-și trăiesc viața mult prea mulți oameni. Se aruncă în viață ca un câine după mașina care trece pe stradă, rareori prinzând câte ceva. Majoritatea oamenilor trec prin viață fără scopuri, făcând și ei ce pot mai bine,

sperând că li se va întâmpla ceva bun. Însă speranța nu este strategie. Este rețeta pentru eșec, dacă nu chiar pentru dezastru.

Pentru a obține maximumul de la timpul tău, pentru a te bucura de cea mai mare cantitate și calitate a bogățiilor și a recompenselor, trebuie să-ți aloți periodic timp pentru a te gândi la scopuri, mai ales în perioadele de turbulență sau de schimbări rapide. Trebuie să fii orientat către țintă, să-ți stabilești țeluri, să-ți faci planuri, să-ți organizezi viața în jurul lucrurilor pe care vrei cu adevărat să le faci sau să le ai. Aceasta este cea mai importantă unealtă de management al timpului.

Pentru stabilirea scopurilor și planificarea strategică trebuie să faci un pas în spate, să-ți iei timp liber, departe de întreruperi și distrageri. Apoi să-ți pui mai multe întrebări esențiale pentru a te asigura că ceea ce faci în exterior este în concordanță cu ceea ce ești tu în interiorul tău și în armonie cu ceea ce vrei cu adevărat să realizezi în viață.

Privește în tine

Prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui este „Cine sunt?” Răspunsurile la această întrebare îți vor dezvălui modul în care te vezi – imaginea de sine –, persoana care crezi tu că ești. Având în vedere că toate comportamentele tale exterioare sunt întotdeauna în concordanță cu modul în care te vezi sau te descrii în interior, acest răspuns îți va dezvălui extrem de multe despre propria persoană.

La intrarea templului lui Apollo din Delphi, în Grecia antică, stătea scris „Omule, cunoaște-te pe tine însuși”. Acesta este punctul de plecare pe drumul înțelepciunii.

Socrate a spus: „Viața negândită nu merită trăită”. Dacă nu-ți aloți regulat timpul necesar pentru a-ți examina viața și a te asigura că știi clar care-ți sunt obiectivele și că acestea nu

Respons-
s-au schimbat între timp, vei trăi, fără să-ți dai seama, în modul reacție-răspuns, acționând impulsiv și adesea dansând cum îți cântă alții.

Începe această analiză a scopurilor prin a-ți da seama că ești unic și potențial *extraordinar*. Nu a existat niciodată și probabil că nu va exista vreodată cineva exact ca tine. Fii tu însuși; toți ceilalți sunt deja luați.

Ești o combinație specială și complexă de cunoaștere, experiență, educație, talent, capacitate, interese speciale, emoții, dorințe și temeri. Mai mult, începând din copilărie ai avut o serie complexă de experiențe care te-au transformat în persoana care ești astăzi.

Deții puncte forte și capacități speciale și te-ai născut cu capacitatea de a fi extraordinar de bun la un anumit lucru, la mai multe, poate. Marea responsabilitate față de tine, dar și față de ceilalți este să găsești acea misiune specială pentru care ai venit pe această lume. Trebuie să-ți clarifici viziunea, scopul vieții, dorința inimii.

Fă ceea ce îți place cu adevărat

Una dintre cele mai importante sarcini în viață este aceea de a găsi ceva ce-ți place cu adevărat să faci, pentru ca apoi să-ți concentrezi toată energia în a deveni extraordinar de bun la realizarea acelui lucru.

De-a lungul vieții adulte și al carierei, este necesar să-ți adresezi o serie de întrebări și să răspunzi la ele. Pe măsură ce trece timpul și câștigi experiență, răspunsurile la aceste întrebări se vor schimba. Însă trebuie să ai răspunsuri clare și să fii dispus să le schimbi pe măsură ce obții mai multe informații.