

DAVID BACH

Citește și folosește ideile din această carte – vei avea o viață mult mai fericită!

DR. TONY ALESSANDRA

Vei afla cum să identifici aspectele bune dintr-un om sau o situație, nu doar lipsurile și greșelile.

KEN BLANCHARD

Te învață cum să scapi de gândurile negative, care te afectează mai mult decât îți imaginezi.

brian tracy

Începe cu ce nu-ți place!



CURTEA VECHÉ
PUBLISHING



COLECȚIA
CĂRȚI CHEIE

102

CUPRINS

Prefață	9
Introducere	
Începe cu ce nu-ți place	15
Capitolul 1	
Pregătește-ți terenul	21
Capitolul 2	
Plănuiește-ți din vreme fiecare zi	27
Capitolul 3	
Aplică regula 80/20 în tot ceea ce faci.....	33
Capitolul 4	
Ține seama de consecințe	38
Capitolul 5	
Aplică în permanență metoda ABCDE.....	43
Capitolul 6	
Concentrează-te asupra ariilor cu rezultate-cheie	47
Capitolul 7	
Respectă legea eficienței obligatorii	53

Capitolul 8	
Pregătește-te cu atenție înainte de a începe	58
Capitolul 9	
Fă-ți teme.....	62
Capitolul 10	
Pune-ți talentul la lucru.....	66
Capitolul 11	
Află ce te împiedică.....	69
Capitolul 12	
Mergi de la un butoi la altul	74
Capitolul 13	
Asumă-ți responsabilitatea.....	78
Capitolul 14	
Folosește la maximum forța personală.....	81
Capitolul 15	
Mobilizează-te și treci la fapte	86
Capitolul 16	
Grăbește-te încet.....	90
Capitolul 17	
Rezolvă mai întâi sarcina cea mai grea	94
Capitolul 18	
Porționează sarcina	97

Capitolul 19	
Împarte timpul în bucăți	101
Capitolul 20	
Fii tot timpul activ.....	105
Capitolul 21	
Acordă exclusivitate fiecărei sarcini.....	109
Concluzii	
Să punem totul cap la cap.....	113

CAPITOLUL 1

Pregătește-ți terenul

Există o anumită calitate pe care trebuie să o ai ca să poți învinge, și aceasta presupune să-ți trasezi clar obiectivul pe care-l urmărești, să știi foarte bine ceea ce vrei și să-ți dorești cu ardoare să reușești.

NAPOLEON HILL

ÎNAINTE DE A STABILI care este „broasca“ ta și de a purcede să o înghiți, trebuie să hotărăști cu exactitate ce vrei să înfăptuiești în fiecare domeniu al vieții. *Claritatea* este cel mai important concept în productivitatea personală. Motivul principal pentru care unii oameni fac mai multă treabă mai repede este acela că au obiective și țeluri extrem de clare și nu se abat de la ele.

Cu cât îți va fi mai clar ceea ce vrei și ceea ce trebuie să faci ca să-ți duci treaba la bun sfârșit, cu atât mai ușor îți va fi să treci peste tendința de tergiversare, să-ți „mănânci broasca“ și să perseverezi până la îndeplinirea sarcinii.

Un motiv major de tergiversare și lipsă de motivație este imprecizia, confuzia și neclaritatea în ceea ce privește sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești, ordinea acestora și motivul pentru care se presupune că trebuie să le

înfăptuiești. Trebuie să eviți situația aceasta bine cunoscută cu toată forța de care dispui, străduindu-te să capeți o tot mai mare claritate în tot ceea ce faci.

Țată o regulă importantă a succesului: Gândește în scris

Doar aproximativ 3% dintre adulți au țeluri clar formulate în scris. Oamenii aceștia realizează de cinci și de zece ori mai mult decât persoanele care beneficiază de educație și aptitudini similare sau mai bune, dar care, dintr-un motiv sau altul, nu au catadicsit niciodată să-și noteze exact lucrul pe care și-l doresc.

Există o formulă sigură de a-ți stabili și înfăptui țelurile și pe care o poți folosi pentru tot restul vieții. Aceasta constă în șapte pași simpli. Oricare dintre acești pași îți poate dubla și tripla productivitatea față de situația prezentă, în care nu-l aplici. Mulți dintre absolvenții programelor mele de pregătire și-au sporit dramatic veniturile în doar câțiva ani sau chiar în câteva luni, folosind această metodă simplă a celor șapte pași.

Pasul 1: Stabilește cu precizie ceea ce-ți dorești. Fie hotărâști de unul singur, fie discuți cu șeful tău pe marginea obiectivelor și țelurilor pe care le urmărești, până ce-ți va fi foarte clar ce se așteaptă de la tine și care este ordinea priorităților. Este uimitor cât de mulți oameni continuă să execute mereu aceleași sarcini insignifiante pentru că nu au purtat această discuție esențială cu șeful lor.

Regulă: Una dintre cele mai proaste întrebări ale timpului este să faci foarte bine ceva ce, de fapt, nu trebuie făcut.

Stephen Covey spunea următorul lucru: „Înainte de a începe să te cațeri pe scara succesului, asigură-te mai întâi că ai proptit-o de clădirea care trebuie.“

Pasul 2: Notează-ți hotărârile. Gândește în scris. Atunci când scrii pe o bucată de hârtie țelul pe care ți l-ai stabilit, acesta capătă o formă definitivă și tangibilă. Creează ceva pe care să-l poți atinge și vedea. Pe de altă parte, obiectivul sau țelul care nu a fost notat rămâne la stadiul de dorință sau fantezie. Aceasta nu are nicio energie care să propulzeze. Țelurile nescrise generează confuzie, neclaritate, dau o direcție greșită și conduc la numeroase greșeli.

Pasul 3: Stabilește un termen-limită pentru țelul pe care-l urmărești. Un țel sau o decizie fără scadență este lipsită de sentimentul urgenței. Nu are un început sau un sfârșit real. Dacă nu ne stabilim clar un termen-limită și dacă nu ne desemnăm sau nu acceptăm responsabilități concrete în vederea execuției, vom tergiversa lucrurile și nu vom reuși să îndeplinim decât foarte puțin din ceea ce ne-am propus.

Pasul 4: Întocmește o listă cu toate lucrurile pe care crezi că va trebui să le faci pentru a-ți atinge țelul. Pe măsură ce-ți vin în minte activități noi, adaugă-le la listă. Continuă să întocmești lista până ce este completă. Ea are avantajul că oferă o imagine a sarcinii sau obiectivului în ansamblu. Ți oferă o pistă pe care să poți alerga. Sporește dramatic probabilitatea de a-ți îndeplini țelul așa cum l-ai definit și la scadența pe care ai stabilit-o.

Pasul 5: Organizează-ți lista sub forma unui plan.

Organizează-ți lista după priorități și succesiune. Gândește-te câteva minute la ceea ce trebuie să faci mai întâi și la ceea ce poți să faci mai târziu. Stabilește ce trebuie făcut înainte de altceva și ce trebuie făcut după aceea. Mai bine chiar, desfășoară-ți planul vizual sub forma unor serii de pătrate și cerculețe pe o foaie de hârtie. Vei fi uimit de cât de ușor ți se va părea să-ți îndeplinești țelul atunci când îl împarți în sarcini individuale.

Având un obiectiv notat pe hârtie și un plan de acțiune organizat, vei fi cu mult mai productiv și mai eficient decât o persoană care-și desfășoară țelurile în minte.

Pasul 6: Pune-ți imediat planul în aplicare. Fă ceva. Fă

orice. Un plan obișnuit, dar executat cu hotărâre este cu mult mai bun decât un plan strălucit, dar în privința căruia nu se întreprinde nimic. Pentru a obține orice formă de succes, execuția este crucială.

Pasul 7: Ia hotărârea să nu treacă nicio zi fără să faci ceva care să te aducă mai aproape de obiectivul principal.

Adaugă această activitate în programul tău zilnic. Citește un anumit număr de pagini legate de un subiect esențial. Sună un anumit număr de posibili cumpărători sau clienți. Acordă-ți un anumit interval de timp pentru exerciții fizice. Învață un anumit număr de cuvinte noi dintr-o limbă străină. Nu lăsa să se irosească nicio zi.

Mergi numai înainte. Odată pornit, continuă să te miști. Nu te opri. Numai această decizie, numai această disciplină te pot transforma într-una dintre cele mai productive și mai de succes persoane din generația ta.

Obiectivele bine definite în scris au un efect minunat asupra gândirii tale. Ele te motivează și te stimulează să acționezi. Îți stimulează creativitatea, îți eliberează energia și te ajută să depășești tergiversările sau orice alt factor negativ.

Obiectivele sunt combustibilul din furnalul succesului. Cu cât obiectivele tale sunt mai mari și mai clare, cu atât mai nerăbdător vei fi să le îndeplinești. Cu cât te gândești mai mult la obiectivele tale, cu atât mai mari îți vor fi pornirea și dorința intrinsecă de a le duce la bun sfârșit.

Gândește-te la țelurile tale și trece-le zilnic în revistă. În fiecare dimineață, când te apuci de treabă, acționează asupra celei mai importante sarcini, aceea care, odată îndeplinită, te poate ajuta să duci la bun sfârșit obiectivul cel mai important de la momentul respectiv.

ÎNCEPE CU CE NU-ȚI PLACE!

Ia chiar acum o foaie de hârtie albă și alcătuește o listă cu zece obiective pe care dorești să le atingi în anul următor. Concepe obiectivele ca și cum a trecut deja un an și au devenit realitate. Folosește timpul prezent afirmativ și persoana I, astfel încât obiectivele să fie acceptate instantaneu de subconștientul tău.

Spre exemplu, vei scrie astfel: „Câștig n dolari pe an“ sau „Cântăresc n kilograme“ ori „Conduc cutare sau cutare mașină“.

Apoi, recitește lista de zece obiective și alege-l pe cel care, odată îndeplinit, ar avea cel mai mare impact asupra vieții

tale. Oricare ar fi obiectivul respectiv, notează-ți-l pe o foaie de hârtie separată, stabilește un termen de execuție, întocmește un plan, acționează pe baza planului și apoi întreprinde ceva în fiecare zi pentru a ajunge mai aproape de îndeplinirea obiectivului. Chiar dacă faci numai acest exercițiu, viața ta se poate schimba!

Începe cu ce nu-ți place!
(Eat That Frog!) *te învață
cum să scapi de factorii
inhibanți sau restrictivi,
de toate acele lucruri neplăcute
pe care le amâni întruna
sperând să scapi de ele.*

Website-ul autorului: www.briantracy.com



Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor
publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-765-7



9 786065 887657