

Brian Tracy

*Cea mai accesibilă carte
despre managementul timpului
și productivitatea personală.*

THANH PHAM

#1 BESTSELLER
Work Life Balance
in Business

Începe cu ce NU-ți place!



21 de soluții pentru a pune capăt
amânărilor și a realiza mai mult
într-un timp mai scurt



Povestea mea

Dă-mi voie să-ți spun câte ceva despre mine și despre originile acestei cărți.

Nu am pornit în viață cu foarte multe avantaje, am însă o minte iscoditoare. La școală, nu am avut rezultate bune și am renunțat la studii fără să-mi iau diploma. Pe parcursul următorilor ani, am avut diverse slujbe în care am prestat muncă fizică. Viitorul nu-mi părea promițător.

Pe la șaisprezece ani, m-am angajat pe un cargobot și am pornit să colind lumea. Timp de opt ani, am călătorit și am muncit, apoi am mai călătorit un pic, ajungând să vizitez peste 80 de țări pe cinci continente.

Când nu am mai reușit să găsec o muncă necalificată, am intrat în vânzări, mergând din ușă în ușă și muncind doar pentru comision. Reușeam în felul acesta să supraviețuiesc de la o vânzare la alta, până când am început să mă uit în

jurul meu și să mă întreb: de ce unora le merge mai bine decât îmi merge mie?

Apoi am făcut un lucru care mi-a schimbat viața. M-am dus la agenții comerciali care aveau succes și i-am întrebat cum se face că le mergea așa de bine. Iar ei mi-au explicat. După ce am făcut așa cum mă sfătuiseră ei, vânzările mele au crescut. Până la urmă, am ajuns să am atâta succes, încât am fost numit director de vânzări. În calitate de director de vânzări, am aplicat aceeași strategie. Am aflat cum anume procedau directorii de succes și am făcut și eu întocmai.

Procesul acesta prin care învățam și apoi puneam în practică ce învățasem mi-a schimbat viața. Încă nu-mi vine să cred cât de simplu și de evident este. Pur și simplu, află cum procedează oamenii prosperi și fă aceleași lucruri până când obții aceleași rezultate. Dumnezeuule, ce idee!

Altfel spus, unor oameni le merge mai bine decât altora pentru că fac anumite lucruri în mod diferit și pentru că fac lucrurile potrivite în maniera potrivită. Și, mai ales, își folosesc timpul cu mult, mult mai bine decât omul obișnuit.

Dat fiind că proveneam dintr-un mediu lipsit de posibilități, căpătasem sentimente profunde de inferioritate și inadaptare. Picasem în capcana mintală a supoziției că oamenii cărora le mergea mai bine decât mie erau, de

fapt, mai buni decât mine. Am învățat însă că lucrul acesta nu este neapărat adevărat. Oamenii aceia făceau lucrurile altfel și ceea ce învățaseră ei să facă puteam și eu să învăț, bineînțeles, păstrând proporțiile.

Aspectul acesta a fost ca o revelație pentru mine. Eram în același timp uimit și incitat de descoperirea pe care o făcusem. Continui să mă simt astfel. Mi-am dat seama că puteam să-mi schimb viața și să-mi îndeplinesc aproape orice obiectiv pe care-l fixam, cu condiția să aflu cum procedau alții în domeniul respectiv și să fac la rându-mi întocmai, până ce obțineam aceleași rezultate ca și ei.

În mai puțin de un an de când intrasem în domeniul vânzării, eram un agent de top. La un an după ce am fost numit director, eram vicepreședinte, având în subordine o forță comercială de 95 de persoane în șase țări. Aveam douăzeci și cinci de ani.

În decursul anilor, am avut douăzeci și două de slujbe diferite, am pornit și am consolidat mai multe companii și am obținut o diplomă în afaceri de la o universitate prestigioasă. În același timp, am învățat să vorbesc limbile franceză, germană și spaniolă și am fost purtător de cuvânt, instructor sau consultant la peste 500 de companii. În prezent, susțin prelegeri și seminare în fața a mai bine de 300 000 de persoane pe an, având uneori în public chiar și 20 000 de oameni.

Pe parcursul carierei mele, am descoperit un adevăr fundamental: abilitatea de a te concentra în exclusivitate asupra celei mai importante sarcini, de a o îndeplini corect și de a o duce la bun sfârșit reprezintă cheia spre succesul deplin, spre realizare, respect, prestigiu și fericire în viață. Viziunea aceasta fundamentală reprezintă esența cărții de față.

Am scris cartea aceasta ca să arăt cum se poate avansa mai rapid în carieră. Paginile care urmează conțin 21 dintre cele mai puternice principii despre eficacitatea personală pe care le-am descoperit vreodată.

Metodele, tehnicile și strategiile prezentate sunt practice, demonstrate și au efecte rapide. Pentru economie de timp, nu mă voi ocupa de diversele explicații psihologice și emoționale pentru tergiversare sau proasta administrare a timpului. Nu mă voi adânci prea mult în teorie sau în investigații științifice. Ceea ce vei învăța sunt măsuri concrete pe care le poți lua imediat, pentru a obține rezultate mai bune și mai rapide în munca pe care o desfășori.

Fiecare idee din această carte se axează pe creșterea nivelurilor tale generale de eficiență, performanță și randament, pe sporirea valorii tale, indiferent de domeniul în care lucrezi. Multe dintre aceste idei pot fi, de asemenea, aplicate și în viața obișnuită.

Fiecare dintre aceste 21 de metode și tehnici este desăvârșită în sine; toate sunt necesare. O strategie se poate

dovedi eficientă într-o anumită circumstanță, în timp ce alta poate fi aplicată într-o situație diferită. Împreună, aceste 21 de idei reprezintă o combinație de tehnici de eficiență personală, pe care le poți folosi în orice moment, în orice ordine sau succesiune care ți se pare potrivită la momentul respectiv.

Cheia succesului este acțiunea. Principiile aprofundate în această carte au ca efect îmbunătățirea rapidă și previzibilă a performanței și a rezultatelor. Cu cât le vei asimila și le vei pune mai repede în aplicare, cu atât mai repede vei avansa în carieră – garantat.

Nu vor mai exista limite pentru ceea ce poți realiza atunci când vei învăța acest principiu: „Începe cu ce nu-ți place!”

BRIAN TRACY
Solana Beach, California
ianuarie 2001

INTRODUCERE

Începe cu ce nu-ți place

Trăim într-o epocă minunată. N-au existat nicicând atâtea posibilități și oportunități de a-ți îndeplini atât de multe dintre țelurile care te animă. Ca în niciun alt moment din istoria umanității, poate că te simți de-a dreptul sufocat de opțiunile pe care le ai. Numărul lucrurilor bune pe care le poți face este atât de mare, încât abilitatea ta de a le alege pe cele potrivite ar putea fi elementul crucial care să determine ceea ce realizezi în viață.

Dacă ești asemenea majorității oamenilor de astăzi, atunci sigur te simți copleșit de volumul nenumăratelor lucruri pe care trebuie să le faci într-un interval de timp prea scurt. În timp ce te străduiești să ajungi cu treburile la zi, îndatoriri și responsabilități noi continuă să se reverse asupra ta, asemenea mareelor. Motiv pentru care nu vei reuși

niciodată să faci tot ceea ce ai de făcut. Nu vei fi niciodată la zi. Vei fi mereu în urmă cu unele dintre sarcinile și responsabilitățile tale, probabil cu multe dintre ele.

Din această cauză, și acum poate mai mult ca niciodată, abilitatea ta de a determina care este sarcina cea mai importantă și de a o îndeplini și repede, și corect va avea, probabil, un impact mai mare asupra succesului tău decât oricare altă calitate sau abilitate pe care ai putea-o deprinde.

O persoană obișnuită care își formează obiceiul de a-și stabili priorități clare și de a finaliza sarcini importante într-un timp scurt îl va depăși pe geniul care vorbește mult și face planuri minunate, însă realizează prea puține lucruri.

De foarte mulți ani, în popor se spune că, dacă mâncăm o broască vie dis-de-diminează, vom putea să ne petrecem restul zilei cu satisfacția că acela este, probabil, cel mai rău lucru care ni se va întâmpla cât e ziua de lungă.

„Broasca“ ta este sarcina cea mai mare, cea mai importantă, aceea care are cele mai mari șanse de a fi amânată la nesfârșit în cazul în care nu faci ceva în privința ei chiar în momentul acesta. Este, de asemenea, acea sarcină care ar putea avea cel mai mare impact asupra vieții și rezultatelor tale la momentul respectiv.

Se mai spune, de asemenea, că, „dacă trebuie să mănânci două broaște, mănânc-o mai întâi pe cea mai urâtă“.

Acesta este un alt mod de a spune că, dacă ai de îndeplinit două sarcini importante, trebuie să începi cu cea mai mare, mai dificilă și mai urgentă. Formează-ți deprinderea ca, înainte să te apuci de orice altceva, să te ocupi imediat de sarcina mai grea și apoi să continui până ce aceasta este îndeplinită în totalitate.

Imaginează-ți că este un test. Comportă-te ca și cum ar fi o provocare personală. Rezistă tentației de a începe cu sarcina mai ușoară. Repetă-ți în permanență că una dintre cele mai importante decizii pe care le iei în fiecare zi este alegerea lucrului pe care îl vei face imediat și a celui pe care îl vei face mai târziu, asta în cazul în care o să-l mai faci cumva.

Iată și o ultimă observație: „Când trebuie să mănânci o broască vie, nu rezolvi nimic dacă stai și te uiți la ea prea mult timp.“

Secretul în atingerea unor niveluri superioare de performanță și eficacitate este să-ți dezvolti obiceiul permanent de a ataca sarcina majoră la primele ore ale dimineții. Trebuie să-ți formezi deprinderea de a-ți mânca „broasca“ înainte de a face orice altceva și fără să stai prea mult pe gânduri.

Cercetările repetate efectuate asupra persoanelor care sunt plătite mai bine și promovate mai repede au demonstrat că „înclinația spre acțiune“ este calitatea care iese în evidență ca fiind modul lor de comportament cel mai remarcabil și mai consecvent și care se manifestă în tot ceea ce fac. Oamenii de succes, oamenii eficienți sunt aceia care își abordează fără întârziere sarcinile cele mai importante, pregătindu-se apoi să lucreze constant și concentrat până ce sarcinile respective sunt îndeplinite.

În lumea noastră și, în special, în lumea de afaceri actuală, ești plătit și promovat doar dacă obții rezultate concrete, măsurabile. Ești plătit dacă aduci o contribuție valoroasă și, mai ales, dacă aduci acea contribuție așteptată.

„Eșecul în execuție“ este una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă organizațiile în ziua de azi. Mulți oameni confundă activitatea cu efectuarea. Aceștia vorbesc fără întrerupere, organizează ședințe nesfârșite și-și fac planuri minunate, dar când se face bilanțul, niciunul dintre ei nu-și face treaba și nu obține rezultatele cerute.

Cel puțin 95% din succesul pe care-l obții în viață și în muncă va fi determinat de genul de obiceiuri pe care ți le însușești de-a lungul timpului. Obiceiul de a stabili priorități, de a depăși tendința de tergiversare și de a persevera în a-ți duce la capăt sarcina cea mai importantă este o aptitudine mintală și fizică. Ca atare, acest obicei poate

fi învățat prin exercițiu și repetiție continuă, până când și se blochează în subconștient și devine o parte constantă a comportamentului zilnic. Odată transformat în obicei, tot ceea ce faci devine totodată automat și ușor de realizat.

Ești adaptat mental și emoțional astfel încât îndeplinirea unei sarcini să-ți ofere un sentiment pozitiv. Te face fericit. Te face să te simți învingător.

Ori de câte ori duci la bun sfârșit o sarcină, indiferent de mărime sau importanță, simți un val de energie, entuziasm și prețuire pentru propria persoană. Cu cât este mai importantă sarcina încheiată, cu atât mai fericit, mai încrezător și mai puternic te vei considera, pe tine și pe ceilalți.

Realizarea unei sarcini importante declanșează eliberarea de endorfine în creier. Aceste endorfine îți conferă un sentiment natural de beatitudine. Fluxul de endorfine care urmează încheierii cu succes a oricărei sarcini te face să te simți mai creativ și mai încrezător.

Iată unul dintre cele mai importante așa-zise secrete ale succesului. Este vorba de faptul că poți efectiv căpăta o „dependență pozitivă“ de endorfine și de sentimentul intensificat de claritate, încredere și competență pe care acestea îl declanșează. Odată formată această „dependență“, aproape fără să-ți dai seama începi să-ți organizezi viața astfel încât vei iniția și vei finaliza în permanență

sarcini și proiecte din ce în ce mai importante. De fapt, într-un sens foarte pozitiv, devii dependent de succes și de munca pentru obținerea acestuia.

Una dintre soluțiile unui mod de viață minunat, a unei cariere de succes și a unei foarte bune păreri despre sine este deprinderea de a iniția și de a finaliza treburi importante. Odată însușit, genul acesta de comportament te va domina, astfel că ți se va părea mai ușor să finalizezi sarcini importante decât să le lași neterminate.

Îți aduci aminte de povestea cu persoana care oprește un muzician pe o stradă din New York și-l întreabă cum poate ajunge la Carnegie Hall? Muzicianul îi răspunde: „Exersează, omule, exersează.“

Exercițiul este soluția pentru însușirea oricărei abilități. Din fericire, mintea ta este asemenea unui mușchi. Devine mai puternică și mai capabilă cu cât o folosești mai intens. Cu ajutorul exercițiului, poți deprinde orice comportament sau îți poți dezvolta orice obicei pe care-l dorești sau de care ai nevoie.

Trei calități-cheie sunt necesare pentru a-ți forma obiceiurile de concentrare și atenție, toate trei putând fi învățate. Acestea sunt: decizia, exercițiul și perseverența.

Mai întâi, iei decizia de a-ți însuși obiceiul de a finaliza sarcinile. În al doilea rând, exersezi punerea în practică a

principiilor pe care urmează să le înveți, repetându-le până îți le însușești definitiv. Și, în sfârșit, susții tot ceea ce faci prin perseverență, până când obiceiul se prinde de tine și devine parte permanentă a personalității tale.

Există o soluție specială prin care îți poți accelera progresul spre transformarea în acea persoană supereficientă, performantă și productivă care-ți dorești să devii. Aceasta constă în a te gândi neîncetat la recompensele și beneficiile faptului de a fi o persoană înclinată spre acțiune, rapidă și concentrată. Vizualizează-te ca fiind genul de persoană pentru care rezolvarea rapidă și corectă a sarcinilor importante este un lucru obișnuit.

Imaginea mintală pe care o ai despre propria persoană are un efect covârșitor asupra comportamentului tău. Imaginează-ți că ești persoana care-ți dorești să devii în viitor. Imaginea pe care o ai despre tine, felul în care te vezi în interior determină într-o mare măsură performanța pe care o afișezi în exterior. Așa cum spune oratorul Jim Cathcart: „Persoana pe care o vezi este persoana care vei fi.“

Ai o capacitate practic nelimitată de a învăța și de a-ți forma deprinderi noi, obiceiuri și abilități noi. Atunci când vei învăța, prin repetiție și exercițiu, să-ți învingi tendința de tergiversare și să-ți finalizezi rapid sarcinile cele

mai importante, vei înainta cu viteză în viața și cariera ta și vei ști să calci accelerația.

Începe cu ce nu-ți place!



Brian Tracy te ajută să îți stabilești obiectivele și să le atingi într-un timp record, urmând pas cu pas un proces de lucru bine pus la punct.

THE COACHING ACADEMY

Începe cu ce nu-ți place! servește drept ghid pentru cei care se luptă cu lista aparent fără sfârșit de lucruri de făcut.

ACC.org

Brian Tracy și „succesul personal“ sunt sinonime.

JIM CATHCART

Această carte este un ghid concis pentru identificarea lucrurilor care contează și pentru stabilirea obiectivelor relevante, ca apoi să începi imediat să lucrezi la ele.

theartofliving.com

Brian Tracy este o sursă excelentă de inspirație și sfaturi practice pentru cum să găsești și să deții ceea ce îți dorești cu adevărat.

ZW COACHING