

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA. ZARZĄDZANIE SOBĄ I INNYMI W CZASIE

Autor: Wojciech Idzikowski

ISBN: 978-83-246-2923-7

Format: A5, stron: 144



- Wizja – obraz przyszłości
- Zasada SMART
- Wyznaczanie celów wspólnie z innymi
- Typologia osobowości C.G. Junga
- Systemy reprezentacji
- Proaktywność – reaktywność
- Autorytet wewnętrzny i zewnętrzny
- Drzewo zarządzania sobą w czasie

Jak żyć na 150%?

Bezdyskusyjnie doba każdego człowieka na świecie ma dokładnie tyle samo godzin. Podobnie rzecz ma się z tygodniami i latami. Jak więc wyjaśnić fakt, że niektórzy z nas żyją aktywnie 24/7, a inni wciąż gonią w poszukiwaniu straconego czasu? Wszystko zależy od efektywności jednostki lub grupy, w której dana jednostka funkcjonuje. Wysoka efektywność oznacza najlepsze rezultaty podjętych działań, opisane relacją uzyskanych efektów do poniesionych nakładów. To „robienie rzeczy we właściwy sposób”, „robienie rzeczy w jak najkrótszym czasie” oraz po prostu „robienie właściwych rzeczy”.

Skoro sięgasz po tę książkę, na pewno jesteś aktywnym człowiekiem, masz dużo obowiązków i jeszcze więcej marzeń do spełnienia. Chciałbyś także mieć więcej czasu, prawda? A czy wiesz, że każda godzina przeznaczona na planowanie dostarcza Ci czterech godzin wolnego czasu, który możesz spożytkować, jakkolwiek zechcesz? Poświęć kilka godzin na lekturę tej książki i zgłoś się po odbiór należnego czasu.

- Przygotuj się na swoje przeistoczenie i baw się przy tym dobrze.
- Rób sobie przerwy i analizuj ćwiczenia.
- Czytaj czynnie – traktuj książkę jak materiał roboczy.
- Bądź świadomy tego, że sukces osiągną tylko tacy ludzie, którzy potrafią się zmieniać.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Wojciech Idzikowski

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

Zarządzanie sobą i innymi w czasie



- Wizja — obraz przyszłości
- Zasada SMART
- Wyznaczanie celów wspólnie z innymi
- Typologia osobowości C.G. Junga
- Systemy reprezentacji
- Proaktywność – reaktywność
- Autorytet wewnętrzny i zewnętrzny
- Drzewo zarządzania sobą w czasie

Spis treści

WSTĘP	9
CZĘŚĆ I: DROGA DO INDYWIDUALNEGO SUKCESU	13
Zarządzanie sobą w czasie	14
Wizja — obraz przyszłości	15
Misja	19
Odwaga	22
Plusy i minusy	24
Brak przestrzeni pomiędzy „jest” a „chciałbym, żeby było”, czyli walka „no, dobrze...” ze „świetnie!”	28
Zbyt duża przestrzeń pomiędzy „jest” a „chciałbym, żeby było”	29
Perfekcjonizm i doskonałość	31
Sfery życia	34
Narzędzia wyznaczania celów	38
Drabina abstrakcji	38
Zasada SMART	42
CZĘŚĆ 2: DROGA DO WSPÓLNEGO SUKCESU	45
Wyznaczanie celów wspólnie z innymi	46
Rodzaje osobowości według C.G. Junga	48
Ludzie kierujący się uczuciami	49

Quiz — scena I	50
Quiz — scena II	52
Quiz — scena III	53
Quiz — scena IV	54
Rozwiązanie quizu	54
Systemy reprezentacji	68
Antagonizmy	81
CZĘŚĆ 3: ROZWÓJ	109
Znaczenie systemów	110
Cykl zmiany	111
Drzewo zarządzania sobą w czasie	113
CZĘŚĆ 4: NARZĘDZIA ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE	121
Systemy zarządzania sobą w czasie	122
Ćwiartki	124
Pisanie	130
Wizualizowanie	131
Nagradzanie	136
Zakończenie	137
Podziękowania	139
Bibliografia	141

CZĘŚĆ I

DROGA DO INDYWIDUALNEGO SUKCESU

*Jeśli ktoś nie wie, do którego portu chce przy płynąć
— żaden wiatr mu nie sprzyja*

Seneka

Wiem, że jesteś aktywnym człowiekiem, masz pewnie dużo obowiązków i jeszcze więcej marzeń do spełnienia, a skoro sięgnąłeś do tej książki, pewnie chciałbyś mieć także więcej czasu... I na pewno nie oczekujesz od niej, by była pięćsetstronicowym poradnikiem życia, dlatego też nie staram się z niej takiego uczynić. Nie będę w niej pisał z wielkim patosem o mądrościach filozofów pokoleń. Napiszę prostym językiem, w jaki sposób możesz porozmawiać

z samym sobą, by lepiej zrozumieć, dokąd zmierzasz. To wielkie wyzwanie, którego ludzie często nie podejmują. Przemyślenie najprostszych rzeczy (co chcę osiągnąć? jak chcę to zrobić? gdzie mam się tego dowiedzieć i od czego zacząć?) jest elementem niezbędnym do osiągnięcia w życiu sukcesu, zarówno osobistego, jak i zawodowego. Odnalezienie harmonii w tych dwóch sferach życia jest kluczowym elementem, niezbędnym do realizacji swoich marzeń. Przyjmuje się, że każda godzina przeznaczona na planowanie dostarcza Ci czterech godzin wolnego czasu, który możesz przeznaczyć na cokolwiek zechcesz. Pomyśl, jaki efekt osiągniesz, poświęcając zarządzaniu czasem cztery godziny.

Zanim przedstawię Ci ogólne zasady zarządzania sobą w czasie, chcę zachęcić Cię do wzięcia ołówka do ręki. To bardzo prosta i ważna rzecz. Ołówek stanie się Twoim narzędziem, którym będziesz posługiwał się przez najbliższe pół godziny. Pamiętaj, że ta książka należy do Ciebie — nie pożyczaj jej nikomu. Jeśli zechcesz ją polecić, zachowaj ten egzemplarz dla siebie, a osobie, której ją poleciłeś, zaproponuj, by zaopatrzyła się w drugą taką samą książkę. To Twój zeszyt ćwiczeń i nikt nie ma prawa do niego zaglądać. Możesz go uzupełnić i trzymać przy sobie, a gdy poczujesz, że wykorzystasteś go do cna, możesz włożyć go między książki w szufladzie i przez dłuższy czas do niego nie zaglądać. Pamiętaj, że wartość tej książki opiera się przede wszystkim na skłonieniu Cię do dialogu z samym sobą. Temu zaś najlepiej przysłużą się zagięte kartki, popisane marginesy, a także samodzielnie wykonane notatki, które uważam za najbardziej skuteczne.

Zarządzanie sobą w czasie

Wyobraź sobie, że pewien człowiek postanowił udać się w czekającą go podróż swoim świeżo zakupionym, bardzo szybkim autem. Już na samym początku, gdy tylko wyjechał z Wrocławia, zdał sobie

sprawę, że to piękne, nowe auto świetnie trzyma się drogi. Można było nim rozwijać naprawdę wielkie prędkości, dlatego też przycisnął „gaz do dechy”. Okazało się, że samochód potrafi rozwinąć prędkość kolejno 150 km/h, potem 200, aż wreszcie 220, a nawet i 300 km/h. Trudno się podróżuje takim tempem — trzeba być bardzo skoncentrowanym, co bardzo szybko męczy, ale za to można o wiele szybciej przemierzyć daną trasę. U celu okazało się, że w niecałą godzinę dojechał do Katowic, położonych ok. 200 kilometrów od początkowego miejsca podróży. Mężczyzna wysiadł z auta potwornie zmęczony i spocony, rozejrzał się dookoła i zdał sobie sprawę z tego, że celem jego wyprawy była w rzeczywistości Warszawa, nie Katowice.

Powyższy przykład w krzywym zwierciadle obrazuje, jak postępują ludzie: gnają przed siebie na oślep, z wielkimi prędkościami pędzą drogą swojego życia, wkładając ogromną ilość energii w zmierzanie do czegoś, co właściwie nie jest ich celem. Fundamentalnym elementem zarządzania własnym czasem jest określenie obrazu przyszłości, do którego się zmierza — swojej wizji, z której wynika misja, poszczególne zadania składające się z pomniejszych zadań szczegółowych.

Wizja — obraz przyszłości

Zacniemy od rzeczy najważniejszej i zarazem podstawowej. Zapraszam Cię serdecznie do wykonania następującego ćwiczenia: narysuj, jak będziesz wyglądał i co będziesz robił za pięć lat. Zastanów się, kim wtedy będziesz.

Wyobraź sobie, że budzisz się rano... Wstajesz, jest piękny dzień, uśmiechasz się do słońca, patrzysz w białe chmury... Narysuj się we wszystkich sferach Twojego życia: zawodowej, osobistej,

prywatnej... Niech to będzie obraz, gdzie nie ograniczają Cię żadne zasoby. Masz wolny czas i nieograniczoną ilość środków na realizację tego obrazu.

Od wielu lat proszę uczestników moich treningów coachingowych o wykonanie tego ćwiczenia. Trudno jest zapytać kogoś wprost o marzenia, o to, co chciałby w swoim życiu zmienić bądź też osiągnąć. Ludzie chętnie przystępują do działania, kiedy mają perspektywę posiadania nieograniczonych zasobów i pięciu lat na realizację postawionych sobie celów. Umiejętność stworzenia swojej wizji w przyszłości jest najznamienitszym sukcesem zarządzania sobą w czasie. Jest także podstawą do napisania tej książki. W zasadzie, jeżeli narysowałeś już swój obraz przyszłości, a teraz zamieścisz go w swoim pokoju lub biurze czy też będziesz miał go przy sobie w podręcznym kalendarzu, to już osiągnąłeś WIELKI SUKCES — zadanie zarządzania sobą w czasie jest w większości wykonane, bo masz przed sobą jasno opracowane marzenie, które się spełni. (Bo marzenia się spełniają. Nie wiedziałeś o tym? ☺) Jeżeli uważasz, że lepiej będzie je odzwierciedlało zdjęcie lub obrazek z komputera, niech przyjmie ono taką formę. Niech będzie to Twoim marzeniem. Coś, co mnie ujmuje do cna i co widziałem w gabinecie jednego z prezesów firm, to wielka mapa świata, wokół której umieszczone zostały obrazy firmy, jej przyszłość i wizje. Po tym właśnie można poznać, że ktoś odniesie sukces. Ja wierzę w tę mapę, wierzę w te obrazy... Wierzę w tę firmę.

Podczas treningów, gdy proszę o wykonanie powyższego ćwiczenia, wśród powstających wizji przewijają się najróżniejsze obrazy, które potem zawsze skrzętnie przerysowuję na kartkę flipchartu. Przeważnie są to podróże, domy, samochody, inwestycje kapitałowe... Dzięki temu powstaje taki oto rysunek:



Poszczególne wizje zamieszczone po prawej stronie rysunku ukazują obraz przyszłości, do której chcielibyśmy zmierzać. Rysunek człowieka po lewej stronie ilustruje Ciebie znajdującego się w teraźniejszości. Odległość pomiędzy tymi dwoma krańcami rysunku to Twoja potrzeba rozwojowa — przestrzeń pomiędzy tym, jak „jest”, a tym, jak „chciałbyś, żeby było”.

Potrzeba rozwojowa — przestrzeń pomiędzy tym, jak „jest” (teraźniejszością), a tym, jak „chciałbyś, żeby było” (przyszłością — Twoim marzeniem).

Kierunek, w którym zmierzasz — auto, dom, firma o międzynarodowej renomie, wypoczynek w Afryce (czy gdziekolwiek indziej na świecie) — wzbudza w Tobie motywację. Natomiast zarządzanie sobą w czasie to szukanie odpowiedzi na pytanie, co mogę zrobić, żeby dojść do swojej przyszłości. Innymi słowy, jest to narzędzie do tego, by jak najsprawniej osiągnąć swoją wizję.

Ważne jest to, by przestrzeń rozwojowa była odpowiednich rozmiarów, czyli by była dla Ciebie czymś motywującym, ambitnym, a zarazem wykonalnym. Gdy będzie ona zbyt odległa, stanie się

niemożliwa do zrealizowania, zdemotywujesz się nią. Wyobraź sobie osobę, która koniecznie chce w tym roku polecieć na planetę Mars. Jest to niemożliwe, w związku z czym taki człowiek będzie cały czas nieszczęśliwy, bo nie będzie mógł zrealizować swojego marzenia. Mówimy wtedy, że dla niego przestrzeń pomiędzy „jest” a „chciałbym, żeby było” jest zbyt duża. Natomiast gdy potrzeba rozwojowa będzie tożsama („jest” i „chciałbym, żeby było” nałożą się na siebie), to taki człowiek będzie na tyle zadowolony ze swojego stanu obecnego (teraźniejszości), że nie będzie chciał nic zmieniać. Nie będzie miał motywacji do poruszania się w jakimkolwiek kierunku, będzie stał w miejscu. Powie: *Jestem zadowolony z tego, co mam, i nie chcę nic zmieniać*. Życie takich ludzi jest statecznym procesem, w którym od dawna nic się nie wydarzyło i zapewne, jeżeli nie zmienią swojego nastawienia, nic się nie wydarzy. Sam decydujesz o tym, czy Twoje życie jest płynącą powoli rzeką, leniwie wylewającą się na świat, czy wartkim górskim strumykiem, wesoło i ciekawie pędzącym przez przestrzeń wzniesień i pięknych krajobrazów.

Kawał o projektorze do mózgu

Jeśli znasz, to nie czytaj. To bardzo stary dowcip. Otóż grupa bardzo utalentowanych naukowców opracowała maszynę do wyświetlania ludzkich myśli. Nazwali ją „projektorem do mózgu”. Bardzo długo konstruowali prototyp, aż w końcu postanowili przeprowadzić pierwsze próby na ochotnikach. Jednak nikt nie chciał się zgodzić, bo przecież kto zgodziłby się na podłączenie jakiegoś urządzenia do swojej głowy? Szukali miesiąc, dwa, trzy, aż w końcu się udało. Kandydatem był człowiek, który — jak sam o sobie mówił — raczej nie myśli zbyt dużo, więc w razie jakichś niepowodzeń jego głowie nie grozi niebezpieczeństwo...

Naukowcy ochoczo podłączyli urządzenie, wcisnęli guzik „ON”, po czym na całej szerokości ekranu pojawiło się czarne tło. Po kilkun-

stominutowej naradzie podjęli decyzję o tym, żeby nalać uczestnikowi eksperymentu setkę wódki, by pobudzić jego wyobraźnię. Nic... Potem znowu narada, tym razem krótsza, i znowu setka wódki. Dalej nic... Myślą: *Hmmm... Opowiadał o sobie, że mało myśli, ale żeby aż tak?* Więc podali kolejną setkę wódki i po chwili następną. Efekty pojawiły się dopiero po piątej... W rogu ekranu pojawił się mały ogóreczek kiszony.

Jak myślisz, czy ten człowiek miał zrównane „jest” z „chciałbym, żeby było”?

Wróć do tego tematu niebawem, by omówić go dokładniej.

Misja

Kolejna bardzo przyjemna rzecz — zastanowić się nad tym, co jest dla mnie ważne, i podążać ścieżką własnych wartości, by odkryć odpowiedź na pytanie, jaka jest moja życiowa misja. Jest to bardzo ważna refleksja w życiu każdego człowieka. Aby ją odkryć, należy odwołać się do poszczególnych podstawowych sfer swojego życia: sfery osobistej, rodzinnej i zawodowej.

Misje się odkrywa, a nie wymyśla. To zadanie nie jest łatwe i może zająć wiele lat. Najczęściej misja puka do naszych drzwi, gdy jesteśmy nastolatkami i nasze dorosłe życie właśnie się kształtuje, oraz po raz kolejny, gdy przeżyliśmy już połowę naszego życia i oceniamy je, patrząc wstecz. Zastanawiamy się wtedy, czy faktycznie było warto robić to, co robiliśmy, czy może warto by coś zmienić albo zacząć od początku. Niektórzy nazywają to kryzysem wieku średniego.

Najlepiej odkrywać misję przy pomocy osoby, która w sposób profesjonalny, stwarzając ku temu sprzyjające warunki, pozwoli puścić wodze fantazji i dotrzeć do naszej głębi.

Krzysztof Kras, wybitny trener rozwoju osobistego, recenzując tę książkę, zaproponował mi umieszczenie w tym miejscu techniki dokończania zdań jako narzędzia, które pozwala zbliżyć się do odkrycia swojej życiowej misji. Metoda ta polega na całkowitym zrelaksowaniu się, wyciszeniu oddechu i myśli, a następnie dopisaniu dalszych części podanych poniżej zdań w sposób czysty, pozbawiony zbędnych refleksji. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia, które za chwilę zrealizujesz, pamiętaj, że bardzo ważne jest w nim wykorzystywanie formy terażniejszej przy uzupełnianiu dalszych części zdań. Weź spokojny oddech, zamknij oczy i pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność... Pooddychaj przez chwilę i kiedy będziesz gotowy, wydychając powietrze, otwórz oczy, przeczytaj fragment pierwszego zdania i dokończ je, nie analizując tego, co pierwsze przyszło Ci do głowy. Następnie zamknij oczy i pooddychaj spokojnie. Kiedy będziesz gotowy, znowu je otwórz i wydychając powietrze, przeczytaj następny początek zdania i go uzupełnij.

- Jestem tu na ziemi po to, aby...

.....

- Urodziłem się, by...

.....

Sfera życia zawodowego:

Pracuję zawodowo, aby...

.....

Sfera życia rodzinnego:

Mój wkład w funkcjonowanie rodziny polega na...

.....
.....
.....

Sfera życia osobistego:

Moje powołanie życiowe to...

.....
.....
.....

Moją misją jest...

.....
.....
.....

Siostrą bliźniaczką misji jest afirmacja, czyli taka misja, która spełnia kryteria OPT (dzięki czemu jeszcze lepiej prowadzi Cię do sukcesu).

Afirmacja jest:

- O — **O**ptymistyczna,
- P — wyrażona w **P**ierwszej osobie,
- T — przedstawiona w czasie **T**eraźniejszym i w formie **d**okonanej.

By właściwie formułować misje i afirmacje, należy zdobyć trochę doświadczenia. Dla przykładu — nie można formułować afirmacji za pomocą negatywów, czyli nie zapisujemy ich w formie: „**chcę** być mniej nerwowy”. Należy napisać: „**jestem** spokojny”. Jest jeszcze kilka innych zasad poprawnego tworzenia misji i afirmacji, o których dowiesz się więcej, korzystając ze strony: www.astus-trening.pl,

przy pomocy profesjonalnych treningów. Zajrzyj na nią, jeżeli naprawdę chcesz posiadać wewnętrzny kompas — swoją życiową misję prowadzącą Cię do sukcesu.

Odwaga

*Czy myślisz, że człowiek, który idzie na wojnę i się nie boi,
jest odważny?*

Nie, on jest głupi!

Odwaga polega na zrobieniu czegoś pomimo lęku.

Najbardziej niezbędną rzeczą do realizacji wizji jest posiadanie odwagi. To jej zawdzięczamy swoje sukcesy i to ona ośmiela nas do realizacji naszych codziennych zadań.

Wyobraź sobie teraz, że w czterech sąsiadujących ze sobą pokojach hotelowych umieszczono uczestników przeprowadzanego przez nas eksperymentu. Każdy z nich zajął miejsce w osobnym pomieszczeniu i otrzymał pilota przypominającego swoim wyglądem najwykleszego pilota telewizyjnego z cyframi od 0 do 9. Uczestnikom wytłumaczono, że dopiero kiedy znajdą kombinację kodu niezbędnego do wyłączenia właśnie emitowanego dźwięku, będą mogli następane minuty spędzić w ciszy. Każda runda trwała dwie minuty. W czasie pierwszej rundy kod określono jako najtrudniejszy (bo aż trzycyfrowy), o czym nie poinformowano znajdujących się w pokojach uczestników. Trudno było go odgadnąć i tylko niewielu z badanych się to udało. W tym przedsięwzięciu chodziło głównie o szczęście, gdyż nie można tu mówić o tym, że ktoś posiadał umiejętności albo znał system szybkiego odgadywania trzycyfrowych kodów. W drugiej rundzie kod ustalony został na dwucyfrowy, o czym także uczestników nie poinformowano. W etapie trzecim zaś był on najłatwiejszy — wystarczyło na pilocie nacisnąć kolejno cyfry od 1 do 9, po czym dźwięk był wyłączany.

Jak myślisz, kto podolał próbie w trzeciej rundzie, gdy zadanie wcisnięcia 10 guzików było już banalne? Nie zastanawiaj się długo. Zamknij książkę, podejdź do okna, spójrz w dal, wówczas powinieneś domyślić się właściwej odpowiedzi...

...

...

...

Gotowy? Jeśli myślisz, że trzeci etap przeszli głównie ci, którym udało się to za pierwszym i drugim razem, to... Tak, masz rację!¹ Dalej próbowali ci, którzy odnieśli sukces za pierwszym i drugim razem. Pozostali nie podjęli żadnego działania, stwierdzając, że przecierpią kolejne minuty, bo i tak dalsze próbowanie nie ma sensu.

Całkowita abstrakcja? Nie! Po prostu ludzie się zniechęcali.

Człowiek sukcesu w ciągu jednego dnia popełnia tyle błędów, ile człowiek, który nie osiągnął sukcesu, w ciągu miesiąca.²

To bardzo ważne, więc powtórzę:

Człowiek sukcesu w ciągu jednego dnia popełnia tyle błędów, ile człowiek, który nie osiągnął sukcesu, w ciągu miesiąca.

Rozmawiałem kiedyś z nauczycielem od przeszło dwudziestu lat zajmującym się uczeniem młodzieży licealnej, który postawił jednoznacznie tezę, że zdolni ludzie różnią się od tych mniej zdolnych tylko i wyłącznie odwagą. Zaprzeczył on znaczeniu wrodzonej inteligencji, powiedział tylko o wysiłku wniesionym w naukę i odwadze do tego, żeby popełniać błędy.

¹ Dowiedz się więcej: T. D. Kenrick, L. S. Neuberg, R. B. Cialdini, *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

² Dowiedz się więcej: J. Gitomer, *Czerwona książeczka sprzedawcy*, Studio Emka, Warszawa 2002.

Błąd jest błędem dopiero wtedy, gdy człowiek nie wyciąga z niego wniosków, popełnia go cały czas. Trzeba uzmysłowić sobie, że to dzięki niemu się uczymy. Edison, zapytany o to, czy nie zniechęciło go ponad tysiąc prób mających na celu znalezienie odpowiedniego materiału do stworzenia drucika w żarówce, odparł: *Porażki? Nie miałem żadnych porażek! Do tej pory wykluczyłem ponad tysiąc materiałów jako nieodpowiednich do zastosowania w moim projekcie.*

Tylko i wyłącznie ci, którzy mają odwagę wciąż próbować, mogą liczyć na sukces i osiągać satysfakcję ze swojego życia.

Plusy i minusy

Ludzie działają na zasadzie plusów i minusów. To, co im się nie udaje, zniechęca ich, osłabia ich starania i hamuje dalsze zabiegi. Natomiast sukcesy działają na nich uskrzydlająco — nabierają oni w ten sposób energii do dalszych działań. Ludzie często zapominają o tym, że każdy popełniony błąd jest bardzo cenny, gdyż jest dla nich nauką. Jakiegokolwiek niepowodzenie utożsamiane jest z porażką, którą w rzeczywistości nie jest. Najgorsze, co można zrobić, to nie wyciągać wniosków ze swojego postępowania i wciąż stosować tę samą metodę, a także stale podejmując te same działania — spodziewać się innych rezultatów.

Nie da się rozwiązać problemu na tym samym poziomie, na którym się pojawił. Trzeba czasami „wyjść z siebie” i na całą sytuację popatrzeć z boku. Pomyśleć sobie: *Ej! Nie udało mi się rozgryźć kodu na pilocie, ale może następnym razem mi się uda.*

Covay w swojej książce³ zbieranie plusów i minusów nazywa „indywidualnym kontem spójności wewnętrznej”. Każdy z nas za-

³ S. Covay, *Najpierw rzeczy najważniejsze*, REBIS, Poznań 2008.

mieszczą w nim swoje „plusy”, czyli dokonuje wpłat, albo „minusy”, będące wypłacaniem pieniędzy z konta. Gdy nam się coś nie udaje i minusów jest za dużo, zaczynamy stawać w miejscu. Stajemy się bierni wobec otaczającej nas rzeczywistości, w efekcie czego nasza droga prowadzi już tylko donikąd. Plusy natomiast motywują ludzi, sprawiają, że mają oni energię do dalszego działania, osiągania kolejnych szczybli, pokonywania wyzwań. Zupełnie tak, jak w eksperymencie z irytującym dźwiękiem i pokojami hotelowymi. To umiejętność poznania kodu i dojście w ten sposób do celu w początkowych fazach doświadczenia sprawiły, że uczestnicy mieli motywację do osiągania dalszych sukcesów, choć wyzwania przed nimi stojące były coraz to łatwiejsze.

Na samym początku, gdy zacząłem zajmować się zarządzaniem sobą w czasie, w poniedziałki rano wyznaczałem sobie główne zadania i w kalendarzyku opisywałem, kiedy które będą realizował. Na mój dokładny plan składało się wczesne wstawanie rano, intensywna praca, obiad w przerwach, znowu praca i na sam koniec dnia — aktywność fizyczna. Nie dałem rady! Po 12 godzinach pracy nie miałem sił i energii, żeby jeszcze pójść na siłownię. Byłem zły na siebie, że nie mogłem dotrzymać danego sobie słowa, przez co z jeszcze większą intensywnością i uporem wpisywałem dodatkowe obowiązki i ćwiczenia fizyczne. Zawsze gdy pod koniec tygodnia patrzyłem na to, ile z czynności, które zaplanowałem, udało mi się zrealizować, czułem, że wszystko wymykało mi się spod kontroli. Zbierałem bardzo dużo minusów na swoim koncie, co sprawiało, że wracałem do swoich obowiązków zniechęcony.

Generalizując — w zarządzaniu sobą w czasie chodzi o to, żeby cofnąć się do momentu dojrzewania (dzieciństwa). Nie przejmowaliśmy się wtedy swoimi porażkami, bo byliśmy dziećmi. Nie baliśmy się próbować. Ile osób nauczyłoby się w naszym wieku jazdy na rowerze? Zapewne niewiele. Dlatego zaczynamy od małych

rzeczy, nie zakładajmy, że w ciągu tego tygodnia przebiegniemy maraton. Najpierw nauczymy się wstawać rano o godzinę wcześniej, nauczymy się raz w tygodniu przeznaczać pół godziny na planowanie swojego czasu. Dokonajmy jakiejś wpłaty na „konto spójności wewnętrznej”, dzięki czemu dalej będzie nam łatwiej — więcej w ten sposób osiągniemy.

Plusy ładują Cię dobrą energią. To dzięki niej zdobywasz moc do dalszych starań. Często tylko i wyłącznie od Ciebie zależy, w jaki sposób patrzysz na to, co się dzieje w Twoim życiu. Naucz się koncentrować na pozytywnych aspektach Twojego istnienia, pielęgnuj je w myślach i nazywaj wyłącznie afirmatywnie.

Wyobraź sobie teraz, że przychodzisz do kamieniołomu i kolejno pytasz trzech pracujących obok siebie robotników o to, czym się zajmują.⁴

- Pierwszy z nich, rozgniewany, że mu przeszkadzasz, odpowiada: *Nie widzisz?! Tnę kamień!*
- Drugi, już trochę spokojniej: *Zarabiam na chleb.*
- Trzeci dumnie wypina pierś do przodu i stwierdza: *Buduję katedrę.*

Niektórzy ludzie nie potrafią spojrzeć na siebie inaczej. Całe życie będą „ciągli kamień”. Ludzie sukcesu umieją wyjść z bieżącej sytuacji i spojrzeć na nią z zupełnie innej perspektywy — perspektywy swojego sukcesu. Umieją świętować, cieszyć się swoimi osiągnięciami i nawet najmniejsze rzeczy są dla nich olbrzymimi wpłatami na „konto spójności wewnętrznej”.

Ciesz się życiem — to wcale nie jest takie trudne.

⁴ Przykład zaczerpnięty z materiałów szkoleniowych LMI Poland, *Efektywność Własna*.

Jak żyć na 150%?

Bez dyskusyjnie doba każdego człowieka na świecie ma dokładnie tyle samo godzin. Podobnie rzecz ma się z tygodniami i latami. Jak więc wyjaśnić fakt, że niektórzy z nas żyją aktywnie 24/7, a inni wciąż gonią w poszukiwaniu straconego czasu?

Wszystko zależy od efektywności jednostki lub grupy, w której dana jednostka funkcjonuje. Wysoka efektywność oznacza najlepsze rezultaty podjętych działań, opisane relacją uzyskanych efektów do poniesionych nakładów. To „robienie rzeczy we właściwy sposób”, „robienie rzeczy w jak najkrótszym czasie” oraz po prostu „robienie właściwych rzeczy”.

Skoro sięgasz po tę książkę, na pewno jesteś aktywnym człowiekiem, masz dużo obowiązków i jeszcze więcej marzeń do spełnienia. Chciałbyś także mieć więcej czasu, prawda? A czy wiesz, że każda godzina przeznaczona na planowanie dostarcza Ci czterech godzin wolnego czasu, który możesz spożytkować, jakkolwiek zechcesz? Poświęć kilka godzin na lekturę tej książki i zgłoś się po odbiór należnego czasu.

- Przygotuj się na swoje przeistoczenie i baw się przy tym dobrze.
- Rób sobie przerwy i analizuj ćwiczenia.
- Czytaj czynnie — traktuj książkę jak materiał roboczy.
- Bądź świadomy tego, że sukces osiągają tylko tacy ludzie, którzy potrafią się zmieniać.



Wojciech Idzikowski — praktyk i pasjonat efektywnego zarządzania, twórca koncepcji coachingu dedykowanego. Na co dzień prowadzi firmę ekspertów ds. doradztwa biznesowego Astus Sp. z o.o. Doktorant Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu i autor kilkunastu publikacji z dziedziny skutecznego prowadzenia biznesu. Wieloletni doradca, trener i wykładowca akademicki przedmiotów menedżerskich na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.astus-trening.pl.

książki **klasy**business

Nr katalogowy: 5732



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

one
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://onepress.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://onepress.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
<http://onepress.pl>

PARTNER WYDAWNICTWA



Raiffeisen
BANK

Raiffeisen Bank Polska S.A.

ISBN 978-83-246-2923-7



Cena: 29,00 zł