



ZAPANUJ NAD

CZASEM

I ZOSTAŃ PANEM
SWOJEGO

ŻYCIA

Poznaj **10** typów czasu
i efektywnie reaguj
na wyzwania

BRIAN TRACY

Autor bestsellerów *Zjedz tę żabę!* i *Pocałuj tę żabę!*



ZAPANUJ NAD CZASEM

I ZOSTAŃ PANEM
SWOJEGO

ŻYCIA

Poznaj 10 typów czasu
i efektywnie reaguj
na wyzwania

BRIAN TRACY

Autor bestsellerów *Zjedz tę żabę!* i *Pocałuj tę żabę!*

Przekład Magda Witkowska

Spis treści

WPROWADZENIE. Różne rodzaje czasu	7
1. Czas na planowanie strategiczne i wyznaczanie celów	13
2. Czas produktywny. Jak osiągać więcej	33
3. Czas na podnoszenie zarobków	55
4. Czas wolny	69
5. Czas pracy	77
6. Czas kreatywny	95
7. Czas na rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji	119
8. Czas dla innych ludzi i dla rodziny	133
9. Czas na odpoczynek i odprężenie	151
10. Czas wyciszenia	169
PODSUMOWANIE	179

WPROWADZENIE

Różne rodzaje czasu

*Cenisz swoje życie? Więc nie marnuj czasu,
bo to on stanowi istotę życia!*

Benjamin Franklin

Żyjemy w naprawdę świetnych czasach. Nigdy wcześniej w historii ludzkości człowiek nie miał tak szerokich możliwości, aby robić tyle różnych rzeczy i osiągać tyle celów.

Żyjemy dzisiaj dłużej i w lepszych warunkach niż przedstawiciele poprzednich pokoleń. Współczesna medycyna i opieka zdrowotna poczyniły tak daleko idące postępy, że coraz więcej ludzi osiąga dziś piękny wiek 80 czy 90, a nawet 100 lat.

Masz niezwykle możliwości, aby odnieść sukces i zdobyć majątek, aby żyć dłużej i cieszyć się szczęściem – a mimo to zapewne dręczy cię ta sama myśl, która pojawia się w głowie większości ludzi: „Tyle rzeczy do zrobienia i tak mało czasu!”.

Za sprawą eksplozji informacji, technologii i konkurencji tempo zmian znacznie wzrosło i dziś ledwo za nimi nadążamy.

Potrzeba nam więc nowego podejścia do czasu, a konkretnie nowego spojrzenia na różne aspekty czasu w naszym życiu.

Dochodzimy do wniosku, że realizacja każdego zadania i wypełnienie każdego obowiązku wymaga nieco innego

podejścia do czasu. Tylko modyfikacja podejścia pozwoli nam osiągać jak najlepsze rezultaty.

Innego rodzaju czasu potrzeba do wyznaczania celów i określania własnych pragnień, innego do wyznaczania priorytetów, skoncentrowania się na zadaniach o największej wartości i doprowadzania spraw do końca.

Innego rodzaju czasu potrzeba na kontakty z ludźmi, komunikację, negocjacje i zarządzanie, innego zaś na utrzymywanie relacji z rodziną i bliskimi.

Różne rodzaje czasu często okazują się być jak woda i olej – za nic nie chcą się mieszać.

Próby wykorzystania niewłaściwego czasu do niewłaściwych celów przynoszą jedynie frustrację i niepowodzenia, uniemożliwiając nam skuteczne działanie.

Jakość życia

Jakość twojego życia w dużej mierze zależy od tego, jak sobie radzisz z zarządzaniem czasem. Zarządzanie czasem to w istocie zarządzanie człowiekiem, zarządzanie życiem. To zarządzanie sobą. Jeśli nie masz pełnej kontroli nad własnym czasem, trudno ci będzie kontrolować cokolwiek innego.

Na szczęście ludzie, którzy odnoszą największe sukcesy i zarabiają największe pieniądze, mają w ciągu dnia do dyspozycji te same 24 godziny co ty. Różnica między ludźmi sukcesu a tymi, którzy sukcesów nie odnoszą, polega na tym, że ludzie sukcesu – nawet jeśli nie dysponują zbyt wielkim potencjałem i wieloma możliwościami – osiągają znacznie więcej niż inni, ponieważ lepiej i efektywniej wykorzystują swój czas.

Najważniejszą i najlepiej płatną kompetencją człowieka jest **z d o l n o ś ć m y ś l e n i a** – zanim działanie się po-

dejmie i kiedy już się je podejmuje. Zdolność myślenia pozwala człowiekowi rozstrzygać, co jest ważniejsze, a co mniej ważne.

Psychologowie podpowiadają, że kluczową miarą poziomu szczęścia w danym obszarze życia jest *poczucie własnej wartości*, czyli poziom sympatii i uznania dla samego siebie. Z punktu widzenia poczucia własnej wartości zasadnicze znaczenie ma *ocena własnej efektywności*, czyli przekonanie o własnych kompetencjach w zakresie kontrolowania swojego życia, osiągnięcia wyznaczonych celów i realizacji zadań, a także uzyskiwania wyników, których oczekują od nas inni i których sami od siebie oczekujemy.

Najbardziej wartościowym zasobem finansowym człowieka jest natomiast jego *zdolność zarobkowania*, czyli umiejętność wytwarzania rezultatów, za które ludzie są gotowi zapłacić. Również ta zdolność w dużej mierze zależy od tego, jak się wykorzystuje czas podczas pracy oraz przed pracą i po niej.

Thomas Edison napisał: „Myślenie to najtrudniejszy rodzaj pracy i właśnie dlatego większość ludzi wolalaby umrzeć, niż myśleć”.

Od tego podejścia do czasu i różnych możliwości jego zagospodarowania w dużej mierze zależy to, na ile efektywnie będziesz działać i co uda ci się osiągnąć w różnych obszarach twojego życia.

Zatrzymaj się i zastanów

Większość ludzi funkcjonuje w *trybie reakcji*. Gdy wokół nich coś się dzieje, natychmiast reagują i podejmują pewne działania. Robią to jednak w sposób automatyczny, bez zastanowienia. Tym samym stają się nie-

wolnikami chwili lub ostatniego powiadomienia, jakie im się pojawiło na smartfonie lub ekranie komputera.

Podstawowe znaczenie dla przejęcia pełnej kontroli nad własnym czasem i życiem ma to, aby się **z a t r z y m a ć i z a s t a n o w i ć**, zanim się na coś zareaguje czy odpowie. W takim wypadku masz możliwość wytypowania odpowiedniego rodzaju czasu i zachowania adekwatnego do sytuacji, co z kolei przekłada się na odpowiednią reakcję.

Brytyjski historyk Arnold Toynbee, dwukrotnie nominowany do Nagrody Nobla, autor niezwykłego dwunastotomowego dzieła *Studium historii*, opisuje rozwój i upadek 23 wielkich cywilizacji i imperiów w ciągu 25 stuleci. Toynbee zdołał nakreślić pewien przewidywalny cykl życia każdego imperium – od jego narodzin aż po upadek.

Przypisuje mu się również autorstwo koncepcji teorii, w której historia opiera się na wyzwaniach i reakcjach. Toynbee wykazał, że wszystkie wielkie cywilizacje brały początek od niewielkiej grupy, niekiedy złożonej z jednego tylko plemienia czy nawet mieszkańców jednej wioski, która to grupa skutecznie reagowała na wyzwania otoczenia, zwykle związane z aktywnością zwaśnionych plemion czy innych ludzkich wrogów. Dzięki tym reakcjom grupa się powiększała i rozszerzała swoje terytorium, z czasem zajmując duże obszary.

Na przykład imperium Mongołów, pod względem terytorialnym największe w historii ludzkości, zostało zapoczątkowane przez trzy osoby. Założyli je Temudżyn, jego matka Hoelun oraz jego młodszy brat. Wszystko zaczęło się w momencie, gdy inne mongolskie plemię najechało ich wioskę. Mimo skromnych początków Temudżyn zapisał się potem w historii jako Czyngis-chan, czyli „wojownik doskonały”, i zdołał zbudować imperium sięgające od Morza Japońskiego, przez Chiny, Indie, rozległe tereny

rosyjskie i bliskowschodnie aż do wybrzeży Morza Śródziemnego i brzegów Dunaju.

Najważniejsze są wybory i decyzje

Tak samo rzecz się ma z tobą i twoim życiem. Jeśli będziesz skutecznie reagować na kolejne wyzwania w swoim życiu zawodowym i osobistym, z czasem będziesz coraz mądrzejszy i coraz sprawniejszy w działaniu, dzięki czemu będzie ci coraz łatwiej wykorzystywać własny potencjał.

Zarówno w krótkim, jak i w długim okresie sukces zależy przede wszystkim od tego, jak będziesz reagować na różne nieuniknione trudności i wyzwania życia codziennego. W tym kontekście można mówić o *z d o l n o ś c i r e a g o w a n i a*, czyli o umiejętności efektywnego zachowania się w obliczu nagromadzenia sprzecznych oczekiwań wobec naszego czasu.

Dzięki tej książce poznasz najlepsze zasady wykorzystania czasu i zarządzania czasem, jakie kiedykolwiek zostały sformułowane. Będą to te same techniki i strategie, którymi na co dzień posługują się najbardziej spełnieni i najszczęśliwsi członkowie naszej społeczności.

Stosując te metody i techniki, będziesz mógł przejąć pełną kontrolę nad własnym czasem i życiem. Dzięki nim w ciągu kolejnego roku czy dwóch uda ci się osiągnąć więcej, niż większości ludziom udaje się dokonać przez kilka lat czy nawet przez całe życie.

Gdy zaczniesz bardziej świadomie podchodzić do swojej bieżącej sytuacji i nauczysz się efektywniej działać w różnych okolicznościach, umiejętnie rozróżniając typy czasu i dobierając właściwe metody, łatwiej będzie ci myśleć i zyskasz większą pewność co do właściwego trybu postępowania.



1

Czas na planowanie strategiczne i wyznaczanie celów

Jest tylko jedna cecha, którą człowiek musi się wykazać, aby wygrać. To precyzyjnie określony cel – świadomość, czego się chce, i palące pragnienie, aby to osiągnąć.

Napoleon Hill

Do najważniejszych rodzajów czasu zalicza się ten, który jest przeznaczony na rozmyślania, podejmowanie decyzji oraz planowanie działań zmierzających do osiągnięcia wszystkiego, na czym nam w życiu naprawdę zależy.

Nic tak się nie przyczynia do marnowania czasu, jak podejmowanie działań bez jasno sprecyzowanego celu. Większość ludzi marnuje swoje najbardziej produktywne lata, jedynie reagując na to, co się dzieje wokół nich, i dążąc do osiągnięcia celów wyznaczonych im przez innych ludzi. Zdecydowanie lepiej by było, gdyby znaleźli chwilę, aby jasno określić, czego oni sami dla siebie chcą.

Mówi się czasem, że „zanim coś się zrobi, najpierw trzeba zrobić coś innego”.

Zanim rozpoczniesz wielką życiową przygodę, powinieneś najpierw stwierdzić, co tak naprawdę chcesz osiągnąć. Dobra wiadomość jest taka, że nigdy wcześniej czło-

wiek nie miał tak szerokiego wachlarza możliwości, jaki ma w dzisiejszych czasach. Dziś każdy sam może zdecydować, czego chce od życia.

Na czym polega różnica między ludźmi biednymi a bogatymi? Między innymi na tym, że około 85 procent ludzi zamożnych zawsze dąży do osiągnięcia jakiegoś ambitnego celu, gdy tymczasem zaledwie trzy procent ludzi niezamożnych ma ambitny cel, ale pracuje nad jego osiągnięciem najwyżej od czasu do czasu.

Jeden procent a 99 procent

Dziś wiele się mówi o jednym procencie, który przedstawia się w kontrze do wszystkich pozostałych. Twierdzi się, że ten jeden procent ma kontrolę nad większymi środkami niż pozostałe 99 procent. Jednak takie statystyki nie do końca oddają faktyczny stan rzeczy.

Prawdziwa granica przebiega bowiem między trzema procentami ludzi znajdujących się na szczycie a pozostałymi 97 procentami ludzkości. Większość ludzi zaczyna bowiem z niczym albo co najwyżej bardzo skromnie.

Zasadnicze pytanie powinno zatem brzmieć: Jak to się stało, że przedstawiciele tych trzech procent, mimo że zaczęli od zera, zdołali w ciągu jednego czy dwóch pokoleń odnieść tak wielki sukces?

Odpowiedź jest prosta. Ludzie z tych górnych trzech procent formułują na piśmie swoje cele oraz plany, które następnie na co dzień realizują. Ci ludzie dokładnie wiedzą, kim są, czego chcą i do czego zmierzają. Działają na podstawie planu, który wyznacza im tryb postępowania i prowadzi szybko i sprawnie do zdrowia, szczęścia, majątku i dobrobytu, o które większość osób zabiega przez całe swoje życie.

Na skutek spisania na kartce precyzyjnie określonych celów ci ludzie marnują znacznie mniej czasu niż przeciętny człowiek. Ludzie, którzy swoje cele i plany formułują na piśmie, zarabiają i gromadzą przeciętnie dziesięć razy tyle co inni ludzie o takich samych możliwościach intelektualnych i tym samym poziomie wykształcenia.

Liczy się przede wszystkim jasność

Jest taka opowieść o myśliwym, który podchodzi na skraj lasu, zamyka oczy i strzela przed siebie pomiędzy drzewa. Potem odwraca się do przyjaciela i mówi: „Mam nadzieję, że coś niezłego na to się nadzieje”.

Wielu ludzi właśnie tak podchodzi do życia. Rzucają się na nie jak pies, który goni przejeżdżający samochód, i w rezultacie rzadko udaje im się coś złapać. Większość ludzi idzie przez życie bez celów, po prostu podejmując najróżniejsze starania i licząc na to, że coś kiedyś z tego wyniknie. Nadzieja to jednak nie strategia. Nadzieja to przepis na porażkę, a być może wręcz na katastrofę.

Aby maksymalnie wykorzystać czas i odbierać od życia największe i najlepsze nagrody, powinieneś regularnie myśleć o swoich celach, zwłaszcza w czasach zawirowań i szybkich zmian. Powinieneś maksymalnie skupić się na celu. Wyznaczanie celów, tworzenie planów i koncentrowanie życia wokół tego, co najbardziej pragniesz robić i mieć, to najlepsze z istniejących narzędzi zarządzania czasem.

Spójrz do własnego wnętrza

Pierwsze pytanie, które należy sobie zadać, brzmi: Kim jestem? Odpowiedź na to pytanie odzwierciedla twoje wyobrażenie o sobie i przedstawia cię takiego, jakim sam

siebie widzisz. Ponieważ zewnętrzne zachowania niemal zawsze pokrywają się z naszym postrzeganiem samych siebie – z opisem samego siebie, którym posługujemy się w sferze wewnętrznej, odpowiedź na to pytanie wiele o tobie mówi.

Nad świątynią Apolla w Delfach w starożytnej Grecji widniał napis: „Poznaj samego siebie”. To punkt wyjścia na drodze do mądrości.

Sokrates twierdził, że życiem bezrefleksyjnym w ogóle nie warto żyć. Powinieneś regularnie znajdować czas na analizę własnego życia i co pewien czas upewniać się, że masz jasno sprecyzowane cele i że te cele się nie zmieniły. W przeciwnym razie wejdiesz w tryb reakcji, a to oznacza, że często będziesz po prostu bezwolnie spełniać oczekiwania innych ludzi.

Rozpocznij więc od analizy celów, wychodząc przy tym z założenia, że jesteś wyjątkowy, a potencjalnie również nadzwyczajny. Nigdy nie istniał i nigdy nie będzie istnieć nikt dokładnie taki jak ty. Bądź zatem sobą. Wszystkie inne postaci są już zajęte.

Jesteś wyjątkowym i złożonym zbiorem wiedzy, doświadczenia, wykształcenia, talentów, umiejętności, zainteresowań, emocji, pragnień i lęków. Poza tym począwszy od wczesnego dzieciństwa gromadziłeś wieloaspektowe doświadczenia, które cię kształtowały.

Masz pewne określone mocne strony i umiejętności. Przyszedłeś na świat z potencjałem niezbędnym do tego, aby osiągnąć wyjątkowość w pewnej określonej dziedzinie, a być może w kilku dziedzinach. Twoim obowiązkiem wobec siebie i innych jest odkryć wyjątkową misję, którą masz do wypełnienia tu na Ziemi. Musisz tę wizję precyzyjnie określić. Musisz zdefiniować sens swojego życia i pragnienie swojego serca.

PODSUMOWANIE

Mysleć – oto najbardziej wartościowa i najważniejsza rzecz, jaką możesz dla siebie zrobić. Jakość tego myślenia, w szczególności w odniesieniu do czasu, ma zasadniczy wpływ na jakość twojego życia. Raz po raz zatrzymuj się, aby poszukać odpowiedzi na pytanie: Który z rodzajów czasu najlepiej sprawdzi się w tej sytuacji?

Jeśli zamiast od razu reagować czy odpowiadać najpierw dasz sobie chwilę na zastanowienie, zawsze będziesz podejmować lepsze decyzje i uzyskiwać lepsze rezultaty.

Powodzenia!

Brian Tracy

Przełomowa książka autora bestsellera *Zjedz tę żabę!* przedstawia wyjątkowy pomysł na to, **CZYM i KIEDY** należy się zajmować, a także metodę zarządzania najróżniejszymi szczegółami naszego życia.

Jakość naszego życia w dużej mierze zależy od tego, jak sobie radzimy z zarządzaniem czasem. Zarządzanie czasem to w istocie zarządzanie człowiekiem, zarządzanie życiem. To zarządzanie sobą. Jeśli nie mamy pełnej kontroli nad własnym czasem, to ciężko będzie nam kontrolować inne dziedziny naszego życia osobistego i zawodowego. Czasami nie bardzo wiemy, co robić, a pewnych rzeczy nie udaje nam się załatwić. Dlaczego? Ponieważ moment zdaje się nie być właściwy.

W książce *Zapanuj nad czasem i zostań panem swojego życia* międzynarodowy prelegent i ekspert w dziedzinie zarządzania zasobami ludzkimi i organizacji czasu Brian Tracy tłumaczy, dlaczego tak ważne jest to, aby dla każdego projektu wybrać odpowiedni moment. Odpowiednie wykorzystanie czasu w różnych sferach naszego życia pozwoli nam osiągnąć więcej z większą łatwością i w krótszym czasie.

Odwołując się do najnowszych badań nad produktywnością, a także do doświadczeń własnych i swoich klientów, Tracy opracował metodę, która polega na wyodrębnieniu dziesięciu różnych „czasów”, w których się funkcjonuje. Dla każdego nich opracował również stosowne podejście, które pozwala uzyskiwać najlepsze możliwe wyniki.

Zapanuj nad czasem i zostań panem swojego życia to zbiór prostych kroków, dzięki którym można wskazać najlepszy moment dla każdego zadania, jak również stwierdzić, że oto nadeszła pora, aby zająć się kolejnym punktem z listy. W ten sposób tworzy się warunki dla optymalnej produktywności, dzięki której nasze życie zmienia się raz na zawsze.

*Chcesz się dowiedzieć, jak maksymalnie wykorzystywać swój czas?
Znajdź chwilę, żeby przeczytać tę książkę. Nie będziesz żałować.*

KEN BLANCHARD,

współautor książek *Nowy Jednominutowy Menedżer* oraz *Zespole, do dzieła!*

ISBN 978-83-8087-217-2



9 788380 872172

MT16142

Cena 42,90 zł