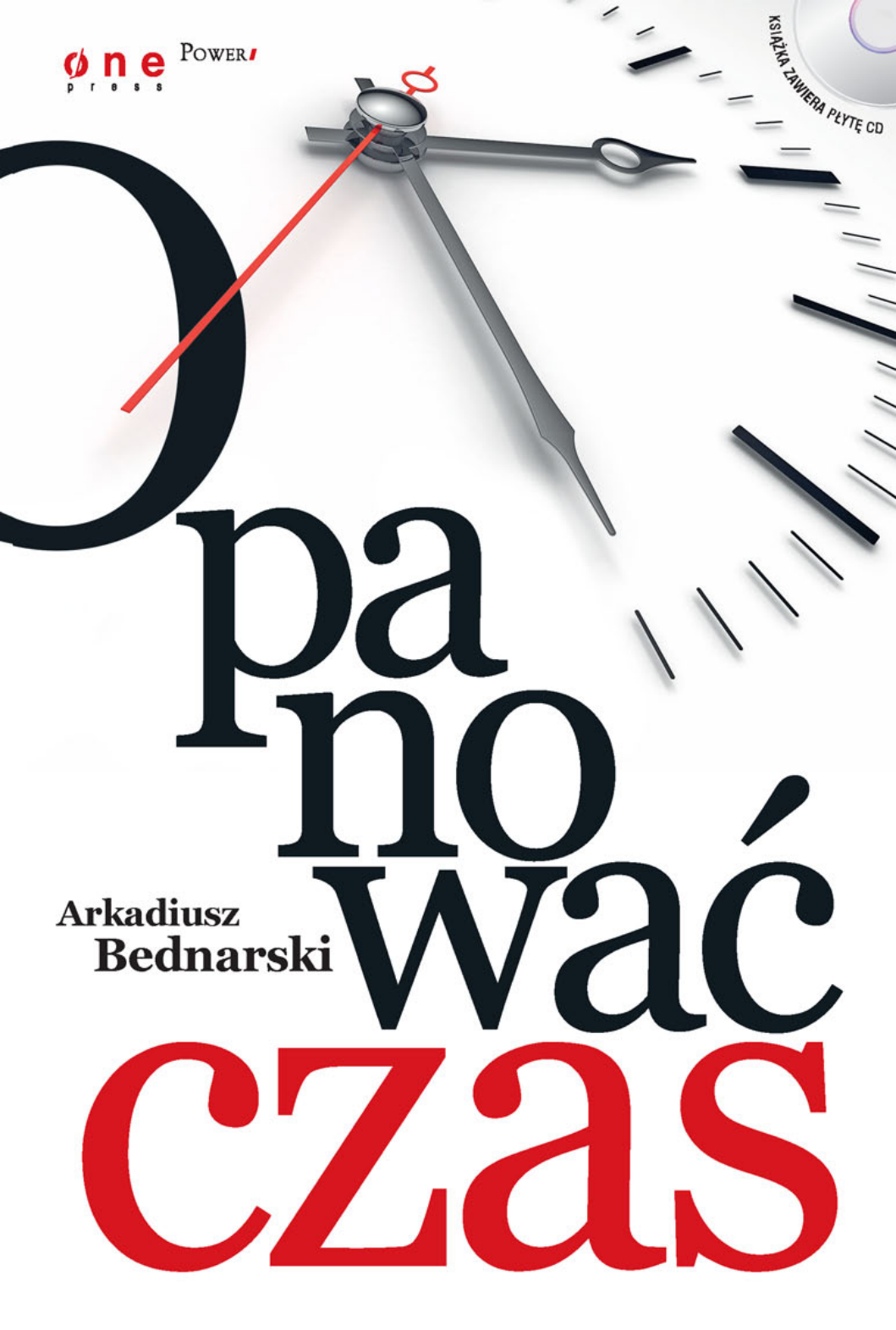


one POWER
press



Opa- no- wać Czas

Arkadiusz
Bednarski

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://onepress.pl/user/opinie/opacza>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9913-1

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Godzina 6.00	5
Godzina 7.08	9
Co nas powstrzymuje przed zarządzaniem czasem?	9
Obiektywny czas?	12
Ale jest tyle spraw!	14
Godzina 10.04	19
Jak opanować czas?	19
Wizja i misja albo wszystko naraz	21
Cele	24
Godzina 14.43	51
Obszary Skupienia	51
Godzina 16.18	61
Zadania i ich grupowanie	61
Gdzieś pomiędzy 18.02 i 19.58	81
CKN — czas, którego nie masz	81

Godzina 20.01	91
Przyjemna i efektywna organizacja pracy	91
DAN — działanie automatyczne, natychmiastowe	93
Organizacja pracy	97
Godzina 20.58	109
Jak działać wydajniej i mądrzej?	109
Godzina 21.47	119
Czas na relaks	119
Godzina 23.00	129
Czas Twojego życia	129

Godzina 10.04

Jak opanować czas?

Opanowanie czasu nie wymaga żadnych specyficznych, ani zaawansowanych umiejętności. Celem przedstawionej w tej książce strategii panowania nad czasem jest sprawienie, aby Twoje życie stało się pełniejsze, szczęśliwsze, bardziej świadome i spełnione.

Brzmi to wszystko bardzo górnolotnie i niemal poetycko, a przecież, jak twierdzi większość ludzi, w życiu nie ma na takie rzeczy miejsca.

Jednak prawda jest inna — właśnie o to w naszym życiu chodzi!

Nie o to, żeby mieć pracę i tyrać po kilkanaście godzin dziennie w miejscu i pośród ludzi, których się nie lubi, i po to tylko, żeby kupić mieszkanie, samochód, pojechać na urlop, mieć co do garnka włożyć i wykształcić dzieci. Jeżeli ktoś w ten sposób patrzy na życie, to nawet się nie obejrzy, jak jego „czas na ziemi” dobiegnie końca, a on wtedy zrozumie, że czegoś w tym czasie zabrakło...

Żyjąc, powinniśmy żyć. Jak twierdził Borys Pasternak, „człowiek rodzi się, by żyć, nie po to, by przygotowywać się do życia”. Z kolei Herodot nauczał, że „całe nasze życie to działanie i pasja.

Unikając zaangażowania w działania i pasje naszych czasów, ryzykujemy, że w ogóle nie zaznamy życia”.

Życie powinno być życiem, a nie egzystencją.

A żyć — to znaczy dążyć do spełnienia we wszystkich jego obszarach.

Odpowiedz sobie na poniższe pytania.

- Gdybyś miał wybór — bogactwo i śmiertelna choroba albo średni poziom życia i pełnia zdrowia — to co byś wybrał?
- Gdyby dano Ci wybór — zdrowie i samotność albo życie wśród przyjaciół i depresja — to co byś wybrał?
- Gdybyś musiał zdecydować — miłość i bieda albo bogactwo i osamotnienie — to co byś wybrał?

Jakich wyborów dokonasz? Co Ci bardziej odpowiada? Jak wolałbyś żyć?

Nie są to łatwe wybory, prawda?

Są osoby, które powiedzą: „A tam. Jak mam kasę, to się wyleczę”.

Są też tacy, którzy zareagują: „Takie gadanie. Jak będę bogaty, to będę miał przyjaciół”.

Można spotkać i takich, którzy odrzekną: „Ściema. Jak pomiędzy nami jest silne uczucie, to przetrwamy trudne chwile”.

Jednak optymistyczne slogany i rzeczywistość, z którą się spotykamy na co dzień, to dwie różne rzeczy. Widziałem wielu takich bohaterów, którzy poddawali się, kiedy przytłaczały ich problemy. Kiedy stracili pracę, rozpadły się ich długoletnie związki; gdy zapadli na poważną chorobę, opuścili ich przyjaciele i odwróciła się od nich rodzina. Dopiero gdy stajemy przed poważnymi problemami życiowymi, okazuje się, że nasze życie to nie tylko praca, rodzina, przyjaciele, znajomi, teraźniejszość, pasje, emocje, pieniądze, zdrowie czy duchowość. **Nasze życie to wszystko to naraz i ciągle!**

Nie ma pełnego życia bez pracy i zdrowia.

Nie ma pełnego życia bez innych ludzi.
Nie ma pełnego życia bez pasji i bez emocji.
Nie ma pełnego życia bez duchowości.
Nie ma go także bez pieniędzy.

Jeżeli chcemy czuć, że żyjemy, musimy dbać o wszystkie obszary naszego życia.

Obszary te nazwałem OBSZARAMI SKUPIENIA i wrócimy do nich w dalszej części tej książki. Obszary Skupienia są tym, co pozwala nam we właściwy sposób opanować czas. Jednak aby je określić, musimy zacząć od początku.

Wizja i misja albo wszystko naraz

„Zbuduję pojazd mechaniczny dla mas. Będzie wystarczająco duży dla rodziny, ale też wystarczająco mały, by z jego prowadzeniem i utrzymaniem dała sobie radę jedna osoba. Będzie skonstruowany z najlepszych materiałów, przez najlepszych ludzi, zatrudnię do jego budowy najlepszych pracowników, będzie miał najprostszą budowę, na jaką pozwoli nowoczesna inżynieria. Ale też będzie dość tani, by każdy, kto przyzwoicie zarabia, mógł sobie na niego pozwolić i wraz z rodziną cieszyć się błogostawieństwem godzin przyjemnie spędzonych na przemierzaniu stworzonych przez Boga wielkich przestrzeni”.

To słynne słowa Henry’ego Forda, w których przedstawiał swoją wizję samochodu, która potem stała się rzeczywistością, kiedy w roku 1908 na ulice Ameryki wyjechały samochody marki Ford T — wyprodukowano 15 milionów egzemplarzy tych aut.

Wizja i misja są czymś wspólnym dla tych, którzy odmienili oblicze świata; można tu wymienić takie osoby, jak: Sōichirō Honda, Steve Jobs, John Rockefeller, Jack Welch, Nelson Mandela, Martin Luther King, Jan XXIII, Jan Paweł II, Lech Wałęsa, Michail

Gorbaczow, Ronald Reagan i wielu innych. Każdy, kto chce osiągnąć sukces, niezależnie od tego, jak go definiuje, każdy, kto chce, aby jego życie było spełnione, powinien chociażby przez krótką chwilę zastanowić się i stworzyć taką misję.

Jak to zrobić?

Zdecyduj, czego chcesz i dokąd zmierzasz, a reszta stanie się o wiele łatwiejsza.

Czym jest misja?

Misja to Twój sens, a nie tylko cel życia na ziemi. Misja jest matką celów, bo z niej rodzą się cele. W tym między innymi tkwi jej siła.

Czym jest wizja?

Wizja to, ujmując rzecz krótko, *pełny obraz* tego, dokąd zmierzasz. To Twoja najwyższa motywacja, która sprawia, że żyjesz z pełnym zaangażowaniem.

Wizja odwołuje się do czegoś, co jest ponad codziennością, ponad zwyczajnością, ponad przeciętnością. Często misja i wizja pokrywają się i tworzą jednorodny obraz, tak jak w cytowanej wypowiedzi Forda.

Pamiętaj

Nie musisz wykonywać tego ćwiczenia. Niczego nie musisz. Możesz opanować czas w mniejszym stopniu, niż jest to możliwe. Niemniej jednak zachęcam Cię do tej pracy. To bardzo przyjemne i przede wszystkim praktyczne ćwiczenie.

Ćwiczenie

Jak możesz opracować własną misję? Zrób to w sześciu prostych krokach. Możesz stworzyć tylko misję lub tylko wizję albo jedno i drugie. To Ty decydujesz. Masz się z tym dobrze czuć. To nie ma być „mus”, tylko przyjemność. To Twoje życie!

- Zastanów się, co Cię inspiruje, co sprawia, że nagle się ożywasz, że oddychasz głębiej, że na Twoich ustach pojawia się uśmiech, że Twoje wnętrze wypełnia spokój, że czujesz, że chcesz żyć?
- Zastanów się, co jest zgodne z Tobą — tym prawdziwym Tobą, nie tym, którego chcą w Tobie inni.
- Niech ta misja będzie możliwie najjaśniejsza, prosta i zrozumiała.
- Spraw, aby była elastyczna — świat wciąż się zmienia.
- Sugeruj się wizjami innych, zasięgaj porad. Możesz poszukać inspiracji w internecie. Zobaczysz, jak wiele wielkich firm ma swoje wizje, które pokazuje na zewnątrz.
- Opisz poniżej to, co ustaliłeś (tylko misję lub tylko wizję albo jedno i drugie), najpierw ołówkiem. Po przemyśleniu możesz zmodyfikować opis.

Moja misja

Moja wizja

Jeżeli wykonałeś to ćwiczenie, możesz przejść do dalszej lektury. Jeżeli nie, postaraj się nie odkładać tego na później. Lepiej będzie, jeżeli w tym miejscu przerwiesz czytanie i odłożysz książkę. Powrócisz do niej, kiedy będziesz mieć czas na zrobienie ćwiczenia. Co prawda nie jest ono obowiązkowe, ale znacznie ułatwi Ci opanowanie czasu.

Notatki

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Zarządzanie niezarządzalnym

Jak myślisz, czy czasem naprawdę można zarządzać? Przedsiębiorstwem, pieniędzmi, ludźmi, projektem, nawet myślami i emocjami — owszem, tym wszystkim da się zarządzać, ponieważ mamy na to wpływ. Ale czas? Przecież on płynie zawsze w tym samym, stałym i niezmiennym tempie, niezależnie od naszych intencji, życzeń czy starań. Właśnie dlatego, że nie możemy zarządzać czasem, stworzyliśmy liczne systemy zarządzania sobą w czasie. Niestety, efekt ich stosowania często bywa marny. A może by tak po prostu przestać zarządzać i zamiast tego spróbować inaczej opanować czas, który mamy do dyspozycji?

Czym jest, a czym nie jest opanowanie czasu? — spytasz zapewne.

- To nie jest kwestia upychania jak największej liczby zadań w jednostce czasu.
- To nie jest dzielenie rzeczy na te wykonywane w pracy i w domu.
- To nie jest zmuszanie się do robienia tego, czego się nie chce robić.
- To nie jest trzymanie się ścisłych, męczących harmonogramów i zadań.
- To nie jest „odfajkowanie” rzeczy, które trzeba było zrobić.

Opanowanie czasu to sztuka, która wymaga zupełnie innego podejścia i innych kompetencji. Na szczęście możesz się jej szybko nauczyć.



Arkadiusz Bednarski — jeden z czołowych polskich autorytetów w dziedzinie sprzedaży, trener rozwoju osobistego. Prowadzi autorskie seminaria i szkolenia w kraju i za granicą. Ze sprzedażą jest związany od dwudziestu lat. Twórca Wzorca Pytań Prowadzących, jednej z najbardziej skutecznych metod sprzedaży. Jest założycielem i pierwszym właścicielem firmy szkoleniowo-doradczej Top Training. Napisał jedenaście książek, w tym bestsellery: *Mistrz sprzedaży* i *Arcymistrz sprzedaży*.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 29914



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>

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

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-9913-1



9 788324 699131