



# 15 **TAJEMNIC ZARZĄDZANIA CZASEM**

O CZYM WIEDZĄ LUDZIE SUKCESU?

---

BESTSELLEROWY AUTOR „NEW YORK TIMESA”

**KEVIN KRUSE**

Tytuł oryginału: 15 Secrets Successful People Know About Time Management

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

Copyright © 2015 by Kevin Kruse.

All rights reserved.

ISBN: 978-83-283-2835-8

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any means – electronic, mechanical, photographic (photocopying), recording, or otherwise – without prior permission in writing from the author.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/15taza>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wprowadzenie                                                                           | 7   |
| 1. Mała wielka liczba 1440                                                             | 11  |
| 2. Potęgą właściwych priorytetów                                                       | 19  |
| 3. Zrezygnuj z list spraw do załatwienia — po prostu wykonaj zadanie!                  | 29  |
| 4. Lekarstwo na prokrastynację                                                         | 41  |
| 5. Jak wychodzić z biura o 17:00 bez poczucia winy?                                    | 51  |
| 6. Sekretne narzędzie Richarda Bransona do zwiększania produktywności                  | 59  |
| 7. Uporządkuj swoją skrzynkę pocztową z systemem 321Zero                               | 69  |
| 8. Podpowiedzi z Google, Apple i Virgin dotyczące organizacji spotkań                  | 77  |
| 9. Jedno słówko, które mnoży sukces                                                    | 89  |
| 10. Uniwersalna zasada Pareta                                                          | 101 |
| 11. „Trzy harwardzkie pytania”,<br>dzięki którym zaoszczędzisz osiem godzin tygodniowo | 109 |
| 12. Dlaczego współzałożyciel Twittera Jack Dorsey<br>przyporządkowuje dniom tematy?    | 123 |
| 13. Nie dotykaj! (dopóki nie będziesz gotowy)                                          | 129 |
| 14. Zmień swój poranek, zmień swoje życie                                              | 137 |
| 15. Liczy się przede wszystkim energia                                                 | 147 |
| 16. System E-3C: połączenie wszystkich technik                                         | 157 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 17. Dwadzieścia dodatkowych sztuczek pozwalających zaoszczędzić czas i zwiększyć produktywność | 163 |
| 18. Sekrety zarządzania czasem 7 miliarderów                                                   | 171 |
| 19. Tajemnice zarządzania czasem 13 olimpijczyków                                              | 177 |
| 20. Tajemnice czasu wzorowych studentów                                                        | 187 |
| 21. Sekrety zarządzania czasem 239 przedsiębiorców                                             | 189 |
| <br>                                                                                           |     |
| Quiz — przekonaj się, jak gospodarujesz czasem                                                 | 191 |
| 110 najlepszych cytatów dotyczących zarządzania czasem                                         | 193 |
| Dołącz do #1440                                                                                | 203 |
| Ekstremalna produktywność                                                                      | 205 |
| O autorze                                                                                      | 207 |

# 1

## Mała wielka liczba 1440

### **Czy jedna liczba może zmienić całe Twoje życie?**

Jest takie pytanie, które wywołuje dreszcz przerażenia i gęsią skórę. Brzmi ono: „Masz wolną chwilę?”.

No jasne, że wierzyłem w słuszność polityki otwartych drzwi. Tak, to ja byłem szefem. Pewnie znaleźliby się tacy, co powiedzieliby, że za bardzo czepiam się szczegółów (że co? Kto? Ja??), w związku z czym moi współpracownicy o wiele za często zaglądali do mojego biura, żeby zapytać o zdanie.

Byłem założycielem i prezesem firmy sprzedającej produkty cyfrowe wspomagające kształcenie, która bardzo szybko się rozwijała. Przychody co roku były dwa razy wyższe. Wpadliśmy w typowy dla takiej sytuacji wir wyzwań: zatrudnianie nowych pracowników, troska o poziom sprzedaży, wprowadzanie nowych produktów, zbieranie funduszy na inwestycje itd.

Lawinowo rosła liczba pożarów, które trzeba było jak najszybciej ugasić. Równie szybko rosła liczba interesantów, którzy pukali do moich drzwi z pytaniem: „Mogę na minutkę?”.

Nie mam nic przeciwko ludziom pytającym o radę lub proszącym o pomoc. Niestety, wkrótce zorientowałem się, że poświęcam całe dni na rozwiązywanie ważnych problemów innych ludzi, posiadających inne niż moje priorytety. Wszystkie te „minutki” nieuchronnie zmieniały się w półgodzinne (lub dłuższe) narady. Moje priorytety, priorytety o strategicznym znaczeniu dla firmy, zniknęły pod stosem pilnych „minutowych konsultacji”.

Któregoś dnia wydrukowałem stronę z wielką liczbą **1440** i umieściłem ją od zewnątrz na drzwiach mojego biura.

Tylko sama liczba. Bez słowa wyjaśnienia. Po prostu ciąg cyfr „1440” sformatowanych pogrubioną czcionką typu Arial w rozmiarze 300.

## O tym, jak udało mi się odeprzeć atak złodziei czasu

Za każdym razem, gdy wchodziłem do biura, mój wzrok spoczywał na kartce z wielką liczbą 1440, która służyła za przypomnienie. Tik, tak, tik, tak... Nie stać mnie na bez troskie trwonienie minut.

Od tego dnia jednak każdy, kto pojawiał się na progu mojego biura, aby zapytać: „Mogę na minutkę?”, i słyszał w odpowiedzi: „Tak”, od razu też zadawał kolejne pytanie: „O co chodzi z tym tysiąc czterysta czterdzieści?”.

Wtedy wyjaśniałem, że jest to *dla mnie* proste przypomnienie, ile wart jest czas i jak ważne jest mądre „inwestowanie” każdej minuty.

Co ciekawe, zawsze dawałem mojemu rozmówcy jasno do zrozumienia, że chodzi tu o moje i tylko moje przekonania. Mimo to te „minutowe” spotkania stały się jakieś krótsze. Jedna z osób, usłyszawszy moje wyjaśnienie, odpowiedziała nawet: „Wiesz co? W sumie wcale nie musimy teraz o tym rozmawiać. Właśnie sobie uświadomiłem, że to może poczekać do spotkania zespołu w poniedziałek”.

Mogę zakładać, że znak na drzwiach pewnie trochę rozsierdził moich współpracowników. *Kevin musi być w złym humorze. Nie chce z nami rozmawiać. Kevin jest hipokrytą... Mówi o polityce otwartych drzwi, a potem obraża nas taką kartką...*

Znak pozostał na drzwiach nawet wtedy, gdy ludzie przestali pytać. Wkrótce dowiedziałem się, że inni pracownicy postanowili naśladować moje zachowanie i sami zaczynają wspominać o strategii „limitu 1440 minut” podczas ustalania priorytetów lub wykorzystywać tę zasadę, aby odrzucić zaproszenia na nieistotne z ich punktu widzenia spotkania.

## Twój dzień składa się z zaledwie 1440 minut

Jeśli jesteś jednym z tych ludzi, którzy chcą lepiej wykorzystać swój czas pracy, prawdopodobnie spodziewasz się listy porad, narzędzi i systemów, które zwiększą Twoją wydajność i sprawią, że uda Ci się wygospodarować kilka „dodatkowych” godzin w środku tygodnia.

Tymczasem najważniejsze przykazanie strategii zarządzania czasem i produktywnością nie ma formy zasady taktycznej czy triku. Chodzi raczej o zmianę nastawienia.

Milionerzy, którzy doszli na szczyt, sportowcy, najlepsi uczniowie, nagradzani studenci czy po prostu ludzie odnoszący wielkie sukcesy podchodzą w dość specyficzny sposób do kwestii czasu. Inaczej go doświadczają.

### Co mówią ludzie sukcesu

*Zanim zdecyduję się na rozpoczęcie nowego projektu, zaczynam od jego analizy. (...) Zastanawiam się, ile czasu mi zajmie jego realizacja, myślę o potencjalnym zysku finansowym. Tworzę analizę, w której wyznacznikiem jest wskaźnik „dolara za minutę”, licząc na zysk na poziomie minimum miliona dolarów tygodniowo.*

— **Kevin Harrington** jest człowiekiem, który ukuł termin *infomercial*, autorem bestsellerów i pierwszym inwestorem oraz twórcą programu *Shark Tank*, a także założycielem i prezesem As Seen on TV, Inc.

Zastanów się przez chwilę, co dla Ciebie jest w życiu najcenniejsze. Poświęć minutę albo dwie, aby podnieść wzrok znad tej kartki, a może nawet zamknąć oczy i stworzyć listę wszystkich tych rzeczy na świecie, które najbardziej cenisz.

Poczekam...

Czy rzeczywiście zrobiłeś to, o co Cię prosiłem? Nie wystarczy, że przeczytasz tę książkę i pozwolisz, aby zawarte tu informacje wypadły Ci z głowy zaraz po tym, jak je poznasz. Musisz ćwiczyć, aby przyswoić tę wiedzę. Zmiana przyzwyczajeń jest trudna i bierne czytanie w żadnym razie nie wystarczy. Zrób to!

W porządku. Jeśli nie różnisz się znacznie od milionów mieszkańców globu, na Twojej liście rzeczy najcenniejszych znajdują się: partner lub partnerka życiowa, dzieci, przyjaciele, dobre zdrowie, pieniądze i oczywiście czas.

Ci, którzy odnieśli sukces, stworzyliby zapewne podobną listę z tą różnicą, że wymienione elementy znalazłyby się na różnych pozycjach. Czas zdecydowanie znalazłby się na samej górze listy priorytetów.

*Czy zdrowie nie jest najważniejsze?* Możesz być zdrowy, zachorować i wyzdrowieć.

*No to może pieniądze?* Nawet jeśli stracisz cały majątek, zawsze masz szansę wydostać się z tarapatów finansowych.

*Przyjaciele?* Przyjaciele są ważni. Ale pomyśl, ilu przyjaciół miałeś w szkole czy na studiach, chociaż dzisiaj nie utrzymujesz z nimi kontaktów. Pamiętasz tych, których zaprosiłeś na swój ślub? Kiedy ich ostatnio widziałeś? Tak, o przyjaciół trzeba dbać, ale przez cały czas ich tracimy, by poznać kogoś nowego i zaprzyjaźnić się z nim.

Rozumiem też, że *małżonek* lub *małżonka* może być dla Ciebie całym światem. Tylko że odsetek osób biorących rozwód wynosi obecnie 50%. Potem ci sami rozwodnicy związują się z kimś innym, a nowa żona czy nowy mąż znów stają się nagle miłością życia.

Za to czas...

*Niemożliwe jest odzyskanie raz utraconego czasu.*

Nie można „spędzać czasu”, a potem go odzyskać. Nie można go kupić, wynająć ani pożyczyć.



## Czas jest najważniejszym zasobem

Aspekt czasu jest wyjątkowy, ponieważ jest to prawdziwy wyznacznik równości. Niektórzy ludzie przychodzą na świat w bogatych rodzinach, inni w biednych. Niektórzy studiują na znakomitych uczelniach, inni nie kończą nawet szkoły średniej. Pewne geny sprawiają, że niektórzy z nas zostają świetnymi sportowcami, inni muszą walczyć z niepełnosprawnością.

Niemniej jednak wszyscy mamy do swojej dyspozycji tyle samo minut w ciągu dnia. Czas to najmniejszy wspólny mianownik.

Położ rękę na sercu.

Naprawdę chcę, żebyś to zrobił. Przyciśnij rękę do piersi i poczuj, jak bije Twoje serce. Dum, dum, dum...

Skup się na oddychaniu. Wdech. Wydech. Wdech. Wydech.

Już nigdy nie odzyskasz tych uderzeń serca. Nigdy nie będziesz mieć szansy powtórzyć tych oddechów. Tak naprawdę zabrałem Ci trzy uderzenia serca Twojego życia. Właśnie pozbawiłem Cię dwóch oddechów.

Jednak warto było zapłacić tę cenę, jeśli dzięki temu faktycznie poczułeś, jak czas przecieka Ci między palcami.

Być może myślisz sobie właśnie: „No tak, tak... czas ma wielkie znaczenie. Oczywiście! Dlatego sięgnąłem po tę książkę. Łapię!”.

Ale czy wykorzystujesz tę wiedzę w praktyce?

Pomyśl o tym, jak wiele uwagi poświęcasz pieniądзом. Ciężko pracujesz, aby je zarobić. Pilnujesz stanu konta, szukasz najlepszych sposobów inwestowania, analizujesz różne metody pomnażania pieniędzy. Martwisz się, że ktoś może ukraść Twoje pieniądze.

Nigdy nie zostawiasz portfela na widoku w miejscu publicznym. Nigdy nie powierzasz osobom niezaufanym Twojej karty bankomatowej ani nie zdradzasz obcym hasła dostępu do konta.

A mimo to wszyscy zazwyczaj dość bezrefleksyjnie podchodzimy do naszego czasu. Pozwalamy, aby okradali nas z niego inni ludzie, mimo że jest to najcenniejszy zasób w naszym posiadaniu.

*Magiczną liczbą, która może zmienić Twoje życie, jest 1440.*

Spróbuj! Wystarczy umieścić wielką liczbę 1440 na kartce papieru i przykleić ją taśmą na drzwiach biura, pod telewizorem, obok monitora komputerowego czy gdziekolwiek, gdzie będzie pełnić funkcję stałego przypomnienia o tym, jak ograniczonym i cennym zasobem jest czas, który masz do swojej dyspozycji każdego dnia.

## Dlaczego minuty, a nie sekundy?

Dzień składa się z 86 400 sekund. Jeśli ta liczba robi na Tobie większe wrażenie, niech to właśnie ona stanie się symbolem przypominającym o znaczeniu limitowanego zasobu, jakim jest czas.

Ja sądzę jednak, że lepiej skoncentrować się na minutach. Sekundy upływają dość szybko. A minuty? Pomyśl, na jak wiele różnych sposobów możesz wykorzystać minutę.

Spytałem kiedyś moich oficjalnych fanów na profilu facebookowym ([www.facebook.com/KruseAuthor](http://www.facebook.com/KruseAuthor)) o to, jak można wykorzystać pojedynczą minutę. Oto niektóre z uzyskanych wówczas odpowiedzi:

- Zrobić 30 przysiadów.
- Powiedzieć komuś, jak bardzo go kochasz.
- Wykonać oddech ognia jogi.
- Napisać podziękowania.
- Poznać kogoś.
- Przeczytać wiersz.
- Wpaść na jakiś ciekawy pomysł.
- Podlać roślinkę.
- Pogłaskać kota.
- Złamać serce lub pozwolić komuś na złamanie serca.
- Zaśpiewać piosenkę.
- Zapisać coś w pamiętniku.

- Zjeść jabłko.
- Wypić szklankę wody.
- Wysłać wiadomość tekstową do kogoś, o kim myślisz.
- Zatrzymać się na chwilę z twarzą zwróconą ku słońcu.
- Zapisać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
- Podjąć decyzję o rzuceniu palenia.
- Przekazać feedback.
- Przekazać datek.
- Przeprosić.
- Zagotować wodę na herbatę.
- Wysłać pozytywny tweet.
- Rozmarzyć się.
- Uśmiechnąć się.
- Zrobić zdjęcie, które zamieni się we wspomnienie.
- Zrobić deskę — ćwiczenie izometryczne.
- Odetchnąć głęboko... ciesząc się z obfitości lub z wdzięcznością.
- Zerknąć do gazety.
- Uścisnąć mamę.
- Poświęcić ten czas na jeden dobry, naprawdę dobry pocałunek.
- Wspomnieć jakąś szczęśliwą chwilę.
- Oddać się medytacji.
- Pomodlić się.

Ludzie, którym udało się osiągnąć prawdziwy sukces, doskonale zdają sobie sprawę z upływającego czasu. Wiedzą, jak wielki potencjał ma każda minuta.

### Co mówią ludzie sukcesu

*Z moich doświadczeń wynika, że ludzi, którym udało się osiągnąć sukces, wyróżnia zdyscyplinowanie w stosowaniu tych nawyków. (...) Gdybym rozwijał bohatera jakiejś gry komputerowej i miałbym do rozdysponowania dziesięć punktów, tylko trzy poświęciłbym na inteligencję, a siedem na samodyscyplinę.*

— **Andrew Mason**, współtwórca Detour i współfundator  
oraz dawny CEO Groupa.

Kiedy budzisz się rano i podświadomie zaczynasz odliczać od 1440... 1439, 1438... wówczas przyjęcie nawyków ludzi sukcesu staje się bardzo łatwe.

### Sekret 1.

Czas jest Twoim najcenniejszym i najrzadszym z zasobów.

**Jak zmieni się Twoje życie, jeśli każdego dnia naprawdę dobrze zastanowisz się, jak rozdysponować swoje 1440 minut?**

### ★ ★ DARMOWY DODATEK ★ ★

Gotowy do druku plakat z liczbą 1440 i inne gratisy możesz pobrać z serwera FTP wydawnictwa: <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/1Staza.zip>.

# 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**

# ODZYSKAJ BEZCENNE MINUTY!

Każdy z nas ma tyle samo czasu w ciągu doby: 1440 minut. Ani więcej, ani mniej. Nie można pożyczyć ani dokupić brakującego czasu. To właśnie on jest najcenniejszym zasobem, dlatego warto nauczyć się nim właściwie gospodarować. Żadnej z utraconych, bezcennych minut nie można odzyskać. Wielu z nas stosuje zasady zawarte w poradnikach zarządzania czasem, lecz i tak odczuwa przemęczenie oraz narastającą frustrację, bo mimo starań nie udaje nam się ukończyć wszystkich zaplanowanych zadań.

Dzięki tej książce naprawdę zyskasz więcej czasu — nawet kilka godzin tygodniowo. Jej autor przeprowadził solidne badania, aby opisać nawyki zwiększające produktywność 7 miliarderów, 13 olimpijczyków, 29 wzorowych studentów i uczniów oraz 239 przedsiębiorców odnoszących spektakularne sukcesy. Przeanalizował zachowania tysięcy profesjonalistów. Nikt z nich nie stosował technik zwiększania produktywności czy zmniejszania odczuwanego stresu podsuwanych przez popularne poradniki. Zamiast tego myśleli o wartościach i priorytetach. Mieli też określone nawyki. I to właśnie okazało się kluczem do sukcesu. Możesz się tego po prostu nauczyć!

## Dowiedz się, jak:

- wyleczyć się z prokrastynacji
- zidentyfikować prawdziwe najwyższe priorytety
- wykorzystać system E-3C do wielokrotnego zwiększenia swojej produktywności
- ograniczyć stres dzięki zastosowaniu sekretnego narzędzia Richarda Bransona
- poradzić sobie z rozpraszającą mocą mediów społecznościowych



## KEVIN KRUSE

Jest autorem kilku bestsellerów „New York Timesa”. Jest również przedsiębiorcą, który zaznał smaku szaleńczej pogoni za amerykańskim marzeniem, przeżył bankructwo, aż w końcu stał się ultraproduktywnym, świetnie zarabiającym założycielem wielu firm, wycenianych na miliony dolarów. Regularnie pisze do „Forbesa” i „Huffington Post”. Często wygłasza referaty na różnego rodzaju konferencjach na całym świecie. Mieszka w Pensylwanii. Ma troje dzieci.

książkiklasybusiness



Księgarnia internetowa:

<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900

1 n e  
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/novowosci>

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

ISBN 978-83-283-2835-8



9

788328

328358

cena 37,00 zł