

O książce

My, pracownicy BL Info Polska, cieszymy się z tego, że jesteś naszym czytelnikiem i mamy nadzieję, że będziesz zadowolony z tej książki opowiadającej o osobistej efektywności.

Życie każdego człowieka jest jak puzzle. Poszczególne części układanki można ułożyć na różne sposoby, ale aby stworzyć właściwy obraz, ważne jest, aby każda część znalazła się w odpowiednim miejscu. Celem tej książki jest pomóc poukładać części układanki *Twojego* życia we właściwym miejscu.

Osobista efektywność polega na kierowaniu swoim życiem w taki sposób, aby czerpać z niego jak największą radość i satysfakcję. Nie można sterować czasem – biegnie on nieubłaganie z tą samą prędkością, cokolwiek byś nie zrobił i gdziekolwiek byś nie był. Można jednak sterować własnymi działaniami i można to robić w taki sposób, by życie miało jak największą wartość i niosło zadowolenie oraz spełnienie.

Osobista efektywność polega na dokonywaniu wyborów w odniesieniu do tego, co będziesz robić – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Chodzi o to, by postawić sobie cele, uporządkować je według ważności i sprawować kontrolę nad swoim własnym życiem. Osobista efektywność polega na planowaniu poszczególnych czynności w taki sposób, by przynosiły jak największą satysfakcję i by móc osiągać swoje cele tak skutecznie, jak to tylko możliwe. Polega ona także na dokonywaniu wyborów i mówieniu *nie*.

Życzymy przyjemnej lektury i mamy nadzieję, że treść tej książki pomoże Ci poukładać kawałki puzzli w Twoim życiu we właściwym miejscu.

Poradnik powstał na podstawie programu szkoleniowego dotyczącego osobistej efektywności napisanego przez Lennarta Rosella. Jego treść została uzupełniona i opracowana przez Björna Lundén. Jest on częścią serii, w skład której wchodzi następujące tytuły wydane przez nasze wydawnictwo: *Techniki negocjacji*, *Techniki prezentacji*, *Techniki zakupu* oraz *Techniki sprzedaży*.

Björn Lundén i Lennart Rosell
Gdańsk, kwiecień 2012

Wprowadzenie

Kilka minut temu postanowiłeś zacząć czytać tę książkę. Powodem podjęcia tej decyzji był przypuszczalnie fakt, że w twoim życiu jest jeden lub kilka obszarów, które chciałbyś w jakiś sposób zmienić. Być może czujesz, że potrzeba ci więcej wolnego czasu, który mógłbyś poświęcić swojej rodzinie. Albo też ważna jest dla ciebie ścieżka zawodowa i chciałbyś zwiększyć swoją efektywność w pracy, by piąć się w górę po szczeblach kariery. Być może też jest tak, iż nigdy tak naprawdę nie masz poczucia, że masz kontrolę nad swoim życiem – wymagania i żądania innych powodują, że nie masz czasu żyć swoim życiem tak jak naprawdę byś chciał.

Niezależnie od powodu, jaki skłonił cię do rozpoczęcia czytania tej książki, zrobiłeś w każdym razie najważniejszy krok w kierunku stania się bardziej efektywnym: postanowiłeś, że chcesz być bardziej efektywny, a ponadto postanowiłeś zrobić coś z obecną sytuacją.

Chodzi o twoje życie

Osobista efektywność to szeroki obszar, obejmujący wszystkie działania w twoim życiu. I to właśnie o twoim życiu mówi ta książka. Postaramy się pokazać ci, jak czerpać z życia więcej poprzez zwiększenie osobistej efektywności.

Wszyscy mamy różne wartości. To, co czyni twoje życie szczęśliwszym i pełniejszym, to niekoniecznie to samo, co czyni je pełniejszym dla innej osoby. Faktem jest, że większość ludzi nie wie dokładnie, co sprawia, że ich życie jest bardziej wartościowe. Nie usiedli i nie zastanowili się nad tym, co tak naprawdę sprawia, że czują się szczęśliwi. W związku z tym w kolejnym rozdziale postaramy się pomóc ci ustalić, jakie rzeczywiście masz (lub powinieneś mieć) cele oraz w jaki sposób je wartościować.

Każdy dzień jest wypełniony tysiącami różnych czynności. Całe twoje życie jest wypełnione milionami, a nawet miliardami czynności. Kiedy już będziesz wiedział, czego chcesz od życia, będziesz mógł świadomie skupić się na tych działaniach, które pomogą ci osiągnąć wyznaczone cele.

Wartościowanie

Wszyscy ludzie mają do swojej dyspozycji tę samą ilość czasu. Nie można dostać więcej czasu, niż go rzeczywiście jest. Na czas nie mamy wpływu. Biegnie on z prędkością 60 sekund na minutę. To, na co mamy wpływ, to jak go *wykorzystać*. Osobista efektywność polega na dokonywaniu wyboru tego, co będziesz robić. Polega na wartościowaniu czynności i działań, które są dla ciebie ważne. Ta książka mówi o tym, jak zaplanować wszystkie te czynności w taki sposób, aby osiągać wyznaczone cele i aby życie wydawało się sensowne.

Osobista efektywność polega na odczuwaniu radości z życia, wykonywaniu sensownych czynności, byciu kochanym i kochaniu innych, znajdowaniu czasu na rodzinę i życie zawodowe, zarabianiu pieniędzy, rozwijaniu swoich zainteresowań i siebie samego.

Załóżmy, że pozostało ci jeszcze 40 lat życia. Oznacza to, że będziesz żył jeszcze przez 350 000 godzin. Jeśli odliczymy z tego jedną trzecią na sen, pozostaje ci około 235 000 godzin. To mało czy dużo? Zależy, jak na to spojrzeć. Ale jedno jest pewne – te godziny nigdy się nie powtórzą. Nie będziesz miał szansy przeżycia swojego życia po raz drugi. Dlatego też ważne jest, abyś już *teraz* postanowił, że przeżyjesz je jak najlepiej i że będziesz czerpał radość z każdej godziny.

Wybierz to, co najbardziej ci odpowiada

Nie wszystkie rady, które zebraliśmy w tej książce, będą odpowiednie akurat w twoim przypadku, jednak jest ich tak wiele, że możesz wybrać te, które najbardziej pasują do twojej sytuacji. Spójrz na tę książkę ja na „szwedzki stół”. Wybierz te kąski, które najbardziej ci smakują, i zabierz je w drogę do bardziej efektywnego i lepszego życia.

Agata jest właścicielką i dyrektorem generalnym przedsiębiorstwa średniej wielkości. Firma wytwarza produkty z tworzywa sztucznego i zatrudnia ok. 200 osób. Problemem Agaty jest to, że *nigdy* nie udaje jej się zdążyć ze zrobieniem czegokolwiek na czas. Często zostaje w pracy po godzinach. Cierpi na tym jej rodzina, a poza tym Agata nie ma już czasu na tenis. To jej ulubiony sport, ale brakuje jej przecież czasu nawet na rodzinę, więc co tu mówić o tenisie. Agata ma męża, dwoje dzieci i cały dom, którym trzeba się zająć. Nie ma już jednak kontroli nad swoim życiem. Wydaje się, że jej życiem sterują inni, a nie ona sama.

Rozpocznijmy może od zapytania Agaty, w jakich obszarach swojego życia chciałaby być bardziej efektywna.

– Tak naprawdę to chciałabym być lepsza we *wszystkich* obszarach. W niektórych sprawach jestem lepsza, w innych gorsza, ale najbardziej chciałabym być trochę lepsza we wszystkim. Chciałabym na przykład

wiedzieć, jak wygospodarować więcej czasu dla rodziny i na mój ulubiony tenis. Tego właśnie chciałabym nauczyć się najbardziej: jak połączyć intensywne życie zawodowe z udanym życiem prywatnym.

– Poza tym chciałabym usprawnić wiele rzeczy w moim życiu zawodowym. Mam np. problem z osiąganiem wyznaczonych celów. Rzadko wykonuję wszystko to, co danego dnia sobie zaplanowałam. Oznacza to, że często muszę zabrać pracę do domu i wykonać ją, gdy dzieci już położą się spać. Powodem tego, że nie udaje mi się skończyć w pracy tego, co zaplanowałam, jest to, że ciągle coś mi przerywa – pracownicy przychodzą do mojego gabinetu i opowiadają o swoich problemach interpersonalnych, przyjaciele dzwonią ot tak, aby pogadać o wszystkim i o niczym, wiecie, jak to jest. Chciałabym wiedzieć, jak radzić sobie z takimi nieplanowanymi przerwami w pracy.

– Trudno mi również jest zmobilizować się do zabrania za nudne prace i obowiązki. Gdy tylko muszę wykonać coś, co wydaje mi się nudne i mało ciekawe, odkładam to w czasie jak tylko mogę. Niestety, te nudne sprawy są często tymi najważniejszymi. To, że przeciągam w nieskończoność zabranie się za daną sprawę, odbija się czasem na całej firmie.

– W związku z tym, że codziennie mam tyle do zrobienia, w moim gabinecie często panuje nieład. Czy istnieje jakiś sposób na utrzymanie porządku w biurze? Byłabym bardzo wdzięczna...

– Jako dyrektor generalny prowadzę także mnóstwo spotkań i zebrań. Często są one zupełnie nieefektywne. Chciałabym nauczyć się technik prowadzenia takich zebrań.

– Inną sprawą, w której powinnam się poprawić, jest delegowanie obowiązków. Wiem, że mam prawo delegować prace, jestem przecież dyrektorem generalnym, ale nie zawsze wiem, które z obowiązków powinnam przekazać do wykonania innym i jak powinnam to zrobić.

Porady praktyczne

Ta książka wydaje się być idealna dla Agaty. Zajmiemy się wszystkimi obszarami, które wymieniła jako te, w których chciałaby być lepsza. Ponadto udzielimy wielu innych rad, z których, jak przypuszczamy, skorzystają osoby znajdujące się w podobnej sytuacji.

Cztery wymogi

Aby poprawić swoją efektywność, należy spełnić cztery wymogi.

Po pierwsze, trzeba *chcieć* być bardziej efektywnym. Ten wymóg nie tak trudno spełnić. Większość z nas chciałaby być bardziej efektywna.

Drugi wymóg jest już trudniejszy w realizacji – trzeba mianowicie *postanowić*, że chce się w jakiś sposób zaradzić tej sytuacji. Jeśli czytasz tę książkę, oznacza to, że podjąłeś już tę decyzję, a więc część drogi masz już za sobą.

Trzeci wymóg to *determinacja*. Nie wystarczy, że postanowiłeś przeczytać tę książkę; musisz także posiadać determinację, by przeczytać ją w skupieniu i przyswoić sobie jak najwięcej informacji. Ileż to ludzi opowiada o swoich marzeniach! Ktoś mówi na przykład, że postanowił wybrać się na wyprawę dookoła świata. Ma być może chęć, postanowił także spełnić swoje marzenie. Jeśli jednak nie posiada *determinacji*, nigdy go nie spełni.

Czwartym i ostatnim wymogiem, który musi zostać spełniony, jest *samodyscyplina*. Załóżmy, że postawiłeś sobie cel i posiadasz chęć, by go zrealizować. Postanowiłeś, że go osiągniesz i jesteś zdeterminowany działać w tym kierunku. W tej sytuacji jedynym, co może ci przeszkodzić, jest samodyscyplina, a raczej jej brak. Samodyscyplina oznacza, że będziesz prowadził działania ukierunkowane na osiągnięcie celu. Nie myl samodyscypliny z samoudręczaniem. To dwie różne rzeczy.

Twój wróg

Jeśli spełnisz te cztery wymogi: chęć, postanowienie, determinacja i samodyscyplina, będziesz mógł osiągnąć niemal wszystko, czego zapragniesz. Być może zabrzmi to zbyt prosto, jednak faktem jest, że 99% wszystkich marzeń i celów rozmywa się po drodze na skutek braku determinacji i samodyscypliny. Zatem największą przeszkodą w osiągnięciu swoich celów jesteś ty sam – sam jesteś swoim największym wrogiem.

Mit ciężkiej pracy

Mitem związanym z osobistą efektywnością jest twierdzenie, że im ciężiej się pracuje, tym więcej się dokona. To nic innego jak mit. Nie istnieje bezpośredni związek między ciężką pracą i dobrymi wynikami. Aby osiągnąć cel, należy być ukierunkowanym na cel, a nie na pracę. Pod pojęciem ukierunkowania na pracę rozumiemy pracowanie dla samej pracy niezależnie od wartości, jaką niesie ze sobą wykonanie danej czynności.

Należy zatem posiadać odwagę, by swoje działania ukierunkowywać na cel, a nie na pracę.

Wyobraź sobie dwie osoby, które pracują każda osobno w dwóch sąsiadujących ze sobą pokojach. Jedna z tych osób pracuje ciężko nad sporządzeniem raportu. Przychodzi do pracy wcześniej i późno wychodzi – wszystko po to, by zdążyć z raportem na czas. Druga z tych osób nie wydaje się tak ciężko przykładać do pracy. Przychodzi do biura o godz. 9:00 i wychodzi o 16:30. Poza tym przez dużą część dnia siedzi z nogami na biurku i wygląda na to, że nie robi nic.

Którą z tych dwóch osób chciałbyś mieć za współpracownika?

Wielu odpowie bez wahania: oczywiście tę, która ciężiej pracuje. Tę, która wcześniej przychodzi i późno wychodzi. To z pewnością ta osoba osiąga najlepsze wyniki.

Ukierunkowanie na cel, nie na czynności

I to właśnie ten mit postaramy się obalić w tej książce. Jeśli przyjrzeć się bliżej osobom w powyższym przykładzie, może okazać się, że w tym konkretnym przykładzie osoba, która *zdawała się* tak ciężko pracować, nie wypracowała nic poza raportem, z którego nikt nie miał zbyt dużego pożytku. Natomiast osobie z nogami na biurku udało się za pomocą swojej kreatywności i w wyniku przemyśleń rozwiązać kilka problemów, co znacznie zwiększyło zyski przedsiębiorstwa. Czy w tej sytuacji możemy założyć, że teraz wybrałbyś na współpracownika osobę, która nie robiła wrażenia tak ciężko pracującej?

Oceniając samych siebie lub innych nie kierujemy się tym, ile czasu zajęło wykonywanie danej czynności, ale tym, jaki osiągnięto rezultat. Należy być ukierunkowanym na cel, a nie na wykonywanie czynności.

Myśl i bądź kreatywny

Ważne jest, aby o tym pamiętać, planując swoje czynności. Osoba, która jest ukierunkowana na wykonywanie czynności, odczuwa bowiem większy stres niż osoba ukierunkowana na cel. A im bardziej jesteś zestresowany, tym trudniej jest ci myśleć jasno i być kreatywnym. Teoria mówiąca, że im ciężiej się pracuje, tym lepsze osiąga się wyniki, często okazuje się być niczym więcej jak mitem. W wielu przypadkach jest odwrotnie – lepsze wyniki osiągniesz wtedy, gdy ograniczysz wykonywanie czynności, a więcej czasu poświęcisz na myślenie i bycie kreatywnym.

Stres pozytywny i negatywny

Jednym z celów tej książki jest zmniejszenie odczuwania stresu. Istnieją dwa rodzaje stresu – pozytywny i negatywny.

Stres pozytywny to stres o niskim natężeniu. Jest on potrzebny po to, abyśmy mogli doprowadzić do końca wykonanie codziennych czynności. Gdy odczuwasz stres, twój organizm mobilizuje się, a ty czujesz przypływ energii i chęć, by poradzić sobie z różnymi zadaniami.

Lecz gdy poziom stresu drastycznie wzrasta, przestaje on mieć pozytywne działanie. I właśnie tego negatywnego stresu należy

unikać. W przypadku gdy natężenie stresu jest zbyt duże przez dłuższy czas, może to skutkować bólami głowy, dolegliwościami żołądkowymi, zakłóceniami w pracy serca lub problemami psychicznymi.

Stres kosztuje

Firma, której pracownicy są zestresowani, nie jest w stanie świadczyć wysokiej jakości usług dla swoich klientów. W firmach, w których poziom stresu jest bardzo wysoki, często dochodzi do podejmowania błędnych decyzji, wypadków przy pracy, pojawiają się problemy ze współpracą, przypadki nadużywania narkotyków, panuje ogólne niezadowolenie, a także obserwuje się wysoki poziom zwolnień chorobowych.

Pomyśl, jak wielkim kosztem dla przedsiębiorstwa może być nadmierny stres. Nakłady i działania czynione na uświadomienie pracownikom ich własnej efektywności oraz na obniżenie poziomu stresu zawsze zwracają się z nawiązką.

Ciało i dusza

Ciało i dusza są ze sobą powiązane. Zdrowa dusza to zdrowe ciało i na odwrót. Im więcej odczuwasz negatywnego stresu, tym słabszy jest twój układ odpornościowy, co może prowadzić do zachorowań, a to z kolei sprawi, że nie będziesz mógł poświęcić swoim obowiązkom wystarczającej ilości czasu. Tym samym mamy kolejny powód, aby nie pracować zbyt ciężko i zbyt dużo. Jeśli jednak mimo wszystko będziesz to robił, wpadniesz w błędne koło, a to będzie obniżać twoją osobistą efektywność.

Stres to reakcja pojawiająca się w momencie, gdy czujemy się zagrożeni. Reakcja ta to nasza spuścizna z epoki kamiennej – pomagała ona przeżyć. Kiedy nasi przodkowie tysiące lat temu polowali w lasach, zdarzało się, iż zostali zaskoczeni przez dzikie zwierzę. W takim wypadku stres bądź strach był reakcją, która powodowała, że krew gwałtowniej napływała do mięśni, a człowiek zaczynał się pocić.

Człowiekowi epoki kamiennej to gwałtowne przestawienie organizmu było potrzebne po to, by móc podjąć walkę lub zacząć uciekać. W naszych czasach nie mamy zbyt wielkiego pożytku z tej reakcji fizycznej, lecz musimy zaakceptować fakt, że ona istnieje.

Ograniczyć stres

Jednym ze sposobów ograniczenia stresu jest uświadomienie sobie, co powoduje, że czujemy się zestresowani. Następnie należy unikać

sytuacji stresogennych poprzez bycie bardziej efektywnym. Jednym z celów tej książki jest pomóc ci w obniżeniu poziomu niepotrzebnego stresu.

Niepotrzebny stres może wynikać na przykład z faktu, że w twoich papierach panuje bałagan uniemożliwiający szybkie znalezienie dokumentów, które w danej chwili są potrzebne. Może on być skutkiem tego, że bez istotnej przyczyny spóźniasz się na ważne spotkanie, bądź że twoja praca jest niepotrzebnie przerywana przez inne osoby. Osobista efektywność jest formą długofalowego planowania w celu ograniczenia czynników wywołujących stres.

Przeanalizuj swoją sytuację

Zanim przejdziesz do następnych rozdziałów tej książki, proponujemy, abyś zastanowił się i spróbował przeanalizować, w jakich sytuacjach czujesz się zestresowany lub niezadowolony. Często są to takie sytuacje, w których czujemy, że musimy spełnić pewne wymogi – stawiane samym sobie lub stawiane nam przez innych. Wymogi, które stawiamy samym sobie, takie jak: „muszę, powinienem”, wywołują niepotrzebny stres. Zamiast tego lepiej powiedz sobie: „chcę, mogę, odważę się...”.

Jedna rzecz na raz

Stres powstaje także w sytuacji, gdy robi się kilka rzeczy na raz. Naucz się pracować w taki sposób, by wykonywać jedną rzecz na raz i całkowicie się na niej skoncentrować. Pamiętaj, że to nie to, co *robisz*, wywołuje stres, ale myślisz o tym, czego *nie* robisz.

Zagrożenia wewnętrzne

W epoce kamiennej stres był wywołany przez zagrożenia zewnętrzne, takie jak dzikie zwierzęta lub wrogowie. Obecnie zaś to *zagrożenia wewnętrzne* – tzn. czynniki psychologiczne – są najczęstszą przyczyną stresu. Stres wywołują takie uczucia jak niepokój, obawa i złość.

Jednak w związku z tym, że na nasze uczucia wpływ mają nasze myśli, możemy wpływać na czynniki stresogenne, wybierając nasze myśli. Jeśli będziesz radosny i pozytywnie nastawiony do świata, twoje myśli będą zdominowane przez sprawy, które nie wywołują stresu. Dlatego też postaraj się patrzeć na życie pozytywnie. W przydarzających się sytuacjach szukaj dobrych, a nie złych stron. Nie odbieraj wszystkiego tak poważnie, ale spróbuj spojrzeć na negatywne wydarzenia z innej perspektywy. Zapytaj siebie, co najgorszego może się wydarzyć, gdyby nie powiodło ci się w stu pro-

centach. Umrzesz? Stracisz pracę? Raczej nie. Najgorsze, co może się wydarzyć, z reguły nigdy nie jest tak poważne, by miało się przyczynić do odczuwania stresu.

Jeśli zastanowisz się nad tym, jakie sytuacje wywołują u Ciebie stres, będziesz wiedział, w jakich obszarach musisz być bardziej efektywny. W ten sposób lepiej przyswoisz sobie informacje zawarte w dalszej części książki. W następnym rozdziale zajmiemy się podstawą osobistej efektywności, a mianowicie wyznaczaniem celów oraz wartościowaniem zadań i prac do wykonania.

Jak czytać tę książkę

Nie powinieneś traktować tego poradnika jako zbioru instrukcji, lecz jako źródło inspiracji. Przeczytaj książkę na raz, od początku do końca, potem daj jej odpocząć przez kilka miesięcy i przeczytaj po raz drugi. Z każdym kolejnym czytaniem z pewnością odkryjesz nowe elementy i inspiracje, które będą odpowiednie właśnie w Twoim przypadku.

Wyznaczanie celów

W tym rozdziale zajmiemy się tym, co jest podstawą osobistej efektywności, a mianowicie wyznaczaniem celów.

W poprzednim rozdziale poznaliśmy Agatę, będącą przykładem osoby, której nie udaje się zrobić wszystkiego tego, co by chciała. Powiedziała m.in., że chciałaby mieć więcej czasu dla rodziny oraz na grę w tenisa. Pytamy zatem Agatę, czy zastanawiała się kiedyś, *dłaczego* sprawy wyglądają w taki sposób. Dlaczego nie masz czasu na rodzinę i grę w tenisa?

– Ponieważ cały mój czas pochłania praca. Prawie codziennie muszę pracować wieczorami. Czasami zdarza się też, że muszę pracować w sobotę lub w niedzielę.

– OK, ale przeanalizujemy przez chwilę twoją sytuację. Co stałoby się, gdybyś powiedziała sobie, że od tej chwili nie będziesz pracowała dłużej niż od godziny 9:00 do godziny 17:00. Wieczory i weekendy są odtąd zarezerwowane dla rodziny i na grę w tenisa.

– Co by się wtedy stało? Stałoby się to, że nie zdążyłabym doglądać firmy w odpowiednim stopniu.

– Nie możesz w takim razie przekazać części swoich obowiązków innym pracownikom?

– Tak, mogłabym to zrobić. Ale inni też mają tak dużo pracy, że na dłuższą metę nie dadzą rady przejąć części moich obowiązków.

– A co stałoby się, gdybyś zatrudniła dodatkowo jedną osobę? Czy to rozwiązałoby twój problem ze zdążeniem ze wszystkim, z czym należy zdążyć?

– Tak, na pewno rozwiązałoby. Ale jednocześnie takie rozwiązanie oznacza zwiększone koszty dla firmy. Wprawdzie jesteśmy rentownym przedsiębiorstwem, ale chciałabym utrzymywać koszty na najniższym możliwym poziomie.

– Zatem ustaliliśmy, że chcesz pracować mniej, że mogłabyś przekazać część swoich obowiązków komuś innemu, gdybyście zatrudnili nowego pracownika, ale to prowadziłoby do zwiększenia kosztów. Kosztów, na których zwiększenie was stać bez narażania firmy na straty. W takim razie pytanie do ciebie brzmi: Co jest dla ciebie ważniejsze – poziom rentowności firmy czy twoje życie rodzinne?

– Na pewno zależy to od proporcji, o jakich mówimy. Ale teraz, gdy pomogliście mi przeanalizować sytuację, postanowiłam, że zatrudnię nową osobę.

Zidentyfikuj cele

Niestety, zwykle jest tak, że większość ludzi w ogóle nie zastanawia się nad tym, co tak naprawdę chcą osiągnąć w życiu. Nie wyznaczają sobie identyfikowalnych celów do osiągnięcia. A jeśli nie mają celów, nie wiedzą również, w jaki sposób wartościować różne sprawy względem siebie.

Osobista efektywność zaczyna się od przeanalizowania swojego życia. Gdzie jestem teraz i dokąd chcę dojść? Co sprawia, że czuję się szczęśliwy i że moje życie ma sens? Dopiero po odpowiedzeniu na te podstawowe pytania można zacząć planować bardziej szczegółowe cele odnoszące się do życia prywatnego i zawodowego.

Czy znasz kogoś, kto jest zmęczony życiem? Zapytaj tę osobę, jakie ma cele w życiu, a zapewne dowiesz się, że są one niejasne, niezidentyfikowane albo że w ogóle ich nie ma.

Uzereguj cele według stopnia ważności

Dlatego też w dalszym ciągu tego rozdziału będziemy mówić o wyznaczaniu sobie celów, zarówno długo-, jak i krótkofalowych. Gdy już zdefiniujesz swoje cele, trzeba będzie nadać stopień ważności wszystkim podejmowanym działaniom, aby to, co robisz, pomagało ci w osiągnięciu celów. W związku z tym podpowiemy także, o czym powinieneś pomyśleć, wartościując wykonywane czynności i prace.

Cele życiowe

Na początek porozmawiajmy o celach życiowych. Aby życie miało sens oraz abys wiedział, *dla czego* robisz to, co robisz każdego dnia, ważne jest przemyślenie, *czego się chce* od życia. Proponujemy, abys na chwilę odłożył tę książkę i zastanowił się, jakie masz życiowe cele, tzn. jakie są cele twojego życia.

I do czego doszedłeś? Robiłeś to już wcześniej? Zastanawiałeś się, jakie są twoje życiowe cele? Faktem jest, że naprawdę niewielu ludzi poświęca czas na przeanalizowanie swojego życia i swoich długoterminowych celów.

Dlaczego? Między innymi dlatego, że jest to trudne. Wielu filozofów poświęciło i poświęca mnóstwo czasu na zastanawianie się nad celem życia, i nie doszli oni do jakiejś jednoznacznej odpowiedzi.

Ale dla *ciebie* istnieje odpowiedź. Każdy człowiek ma inną odpowiedź na to pytanie i chodzi o to, aby spróbować zdefiniować, *dla czego ty żyjesz* i dokąd *ty* zmierzasz. Jeśli to uczynisz, o wiele łatwiej będzie ci zaplanować działania w taki sposób, by pomogły w osiągnięciu życiowych celów.

Doświadczenia krytyczne

Czasem czytasz w gazetach o ludziach, którzy zetknęli się oko w oko ze śmiercią i od tamtej chwili radykalnie zmienili swoje podejście do życia. Może to być zagoniony biznesmen, który przeżył zawał, lub osoba, która wyszła cało z ciężkiego wypadku, w którym była zaledwie o włos od śmierci.

Gdy ludzie doznają tego rodzaju doświadczeń, zwykle przewartościowują swoje życie. Potrzeba aż tak krytycznego przeżycia, aby przenieść punkt ciężkości w życiu na poczucie celu.

Cel w życiu

Nic nie jest w życiu ważniejsze od posiadaniu celu. Bez poczucia celu życie wydaje się puste. W dzisiejszym społeczeństwie wielu wydaje się, że celem w życiu jest prześcignięcie innych i nieustanne dążenie do osiągnięcia celów, które zawsze się wymykają z rąk.

Wszędzie są ludzie, którzy walczą w pocie czoła o to, by posiadać majątek lub znaczny status społeczny. Nie zastanawiają się oni jednak, czy właśnie to sprawi, że będą cieszyć się życiem.

Dla wielu ludzi poczucie celu jest w dużej mierze niejasne, ponieważ starają się przestrzegać reguł współżycia, jakie wymusili na nich inni. Większość ludzi popada w codzienną rutynę, polegającą na płaceniu rachunków, utrzymywaniu rodziny, wychowywaniu dzieci, dojeżdżaniu do pracy i z powrotem, próbach zaoszczędzenia kilku złotych w celu kupienia jeszcze większej ilości produktów i, generalnie, na prowadzeniu życia, w którym brak jest celów i rzeczywistych wartości. Oczywiście w płaceniu swoich rachunków i utrzymywaniu się leży duża wartość, jednak rozczarowanie z tych czynności będzie ogromne, jeśli ich wynik będzie bez znaczenia, a ty będziesz czuł, że tracisz cenne chwile życia na zachowania, które nie przynoszą szczęścia ani zadowolenia.

Musisz się dobrze czuć

Pamiętaj, że celem twojego życia jest to, abyś *ty* dobrze się czuł. Nie ma sensu pogoń za stanowiskami, nagrodami, pieniędzmi, samochodami lub innymi świecidełkami po to, by zadowolić innych. Dobrze, jeśli będziesz mógł pomóc innym, by oni także czuli się w życiu dobrze, ale *ty* żyjesz tylko własnym życiem. Sam musisz być zadowolony z życia, abyś mógł dawać radość innym.

Kilka nóg

Wielu ludzi mówi, że żyją jedynie dla swoich dzieci, dla swojego męża lub żony. Pamiętaj jednak, że jeśli zbudujesz dom, który w fundamencie będzie miał tylko jedną podpórę, to gdy ta podpora się zawali, zawali się cały dom. Tak samo jest z tobą. Jeśli swoje całe życie zbudujesz wokół jednej osoby, jednego działania, jednej pracy lub jednej podpory jakiegokolwiek rodzaju, i właśnie ta podpora zniknie, popadniesz w ruinę, podobnie jak dom.

Dlatego też, zastanawiając się nad swoimi celami, staraj się jako życiowego celu nie określać konkretnej osoby lub konkretnego działania. Im więcej celów zdefiniujesz, tym lepiej.

Dokonaj przeglądu celów

Ważne jest, aby postarać się zidentyfikować cele. Celem może być np. zakup domku letniego, spędzanie jak największej ilości czasu z rodziną, zostanie dyrektorem generalnym przedsiębiorstwa, zostanie dobrym golfistą, kupno Ferrari, spędzanie dwóch tygodni w roku na jachcie, wyruszenie w podróż dokoła świata, kupno własnego domu itp.

Usiądź i zastanów się nad swoimi celami. Najlepiej zapisz je na kartce. Pomoże to skonkretyzować cele i je sobie przypomnieć. Jeśli twoje cele osobiste nie będą dla ciebie jasne i wyraźne, nie będziesz mógł zaplanować działań i czynności prowadzących do ich osiągnięcia.

Osobista efektywność nie jest celem samym w sobie. Osobista efektywność przyda się tylko temu, kto wie, *dlaczego* chce być efektywny.

Pamiętaj również o tym, aby regularnie dokonywać przeglądu swoich celów. Cel, który dzisiaj uważasz za istotny, wcale nie musi być tak samo ważny za miesiąc czy za rok. Miej zatem w zwyczaju przeglądać i przewartościowywać swoje cele życiowe.

Pozytywne nastawienie

Najlepsze życie to takie, które przez cały czas jest wypełnione czynnościami, które wydają się celowe i sensowne. Aby mieć takie poczucie, należy przyjmować pozytywne nastawienie do większości zdarzeń, jakie spotykają nas w życiu. Życie pełne sensu wymaga pozytywnej postawy, a to ty sam wybierasz, jaką przyjmiesz postawę.

Powiedzmy, że wieczorem masz wolną chwilę na pobawienie się ze swoimi dziećmi. Jeśli chcesz, możesz poświęcić tę chwilę na czucie się znudzonym, odizolowanie się lub pogrążenie w melancholii. Z drugiej strony możesz także pobawić się z dziećmi, komunikować się z innymi oraz czuć zadowolenie i radość z tego, że masz takie fajne dzieciaki.

Albo założmy, że w pracy zostałeś skrytykowany za błąd, który popełniłeś. Masz dwa wyjścia: możesz być wściekły na osobę, która cię skrytykowała. Możesz też przyjąć krytykę w pozytywny sposób i spróbować zastanowić się, co zrobić, by następnym razem nie popełnić błędu.

Sam wybierasz

To ty sam wybierasz, jakie będzie twoje własne życie. Ustal swoje cele, dopilnuj, aby nie było ich zbyt mało, regularnie dokonuj ich przeglądu i pamiętaj o tym, że w ostatecznym rozrachunku to twoja postawa wobec otaczających rzeczy i zdarzeń będzie miała wpływ na to, jakie będzie twoje życie. Żyjesz tylko raz. Ale jeśli będziesz żył dobrze, ten raz wystarczy.

– I co, Agato? Wyniosłaś coś dla siebie z tych rozważań nad celami w życiu?

– Oczywiście. Zgadza się, że generalnie ludzie rzadko zastanawiają się nad tym, jakie *naprawdę* są ich cele w życiu – ja jestem tego przykładem. Poza tym trzeba się chyba zastanowić nad tym, jakie *powinny* być nasze cele. Oczywiście, w przeszłości stawiałam sobie jakieś cele, ale wasze rozumowanie skonkretyzowało tę problematykę. Łatwo jest określić cele, trudniej natomiast określić *właściwe* cele dla swojego życia. Podobnie jak wy uważam, że ludzie, określając swoje cele, nadmiernie sugerują się innymi, a to oznacza, że nie jest całkiem jasne, jakie są nasze *własne* wartości.

– Innym obszarem, z którym mam problem, jest planowanie krótkoterminowe. Trudno mi zdążyć z osiągnięciem celów, które sobie wyznaczam każdego dnia. Poza tym mam trudności w „zarządzaniu” celami. Nie bardzo wiem, w jaki sposób powinnam je planować i jak ustalać stopień ich ważności. Często zdarza się tak, że zaplanowałam sobie, że skończę daną rzecz w ciągu dnia, np. przeglądanie planów produkcyjnych fabryki, jednak przeszkodzi mi w tym coś, co nie jest równie ważne, ale co wydaje się niecierpiące zwłoki. Może to być np. rozmowa telefoniczna, w trakcie której okazuje się, że w ogóle nie była ważna. Jak postępować w tego rodzaju sytuacjach?

Cele projektowe i cele dzienne

Cóż, konflikt między ważnymi celami i celami niecierpiącymi zwłoki jest bardzo częsty. Zajmiemy się tym nieco później. Najpierw powiemy o tym, o czym należy pomyśleć, wyznaczając cele projektowe i cele dzienne.

Mówiąc o celach dziennych, mamy na myśli cele na najbliższy dzień. Cele projektowe to cele na najbliższy tydzień, najbliższy miesiąc lub najbliższy rok, w zależności od tego, jaki jest charakter twojej pracy.