

Εισαγωγή

Αλλάξτε τη ζωή σας θέτοντας συγκεκριμένους στόχους

Μήπως κάποιες φορές νιώθετε απογοητευμένοι, επειδή ξέρετε ότι θα μπορούσατε να τα πηγαίνατε πολύ καλύτερα στην καριέρα σας και σε άλλους τομείς της ζωής σας, αλλά δεν τα καταφέρνετε; Θυμώνετε με τον εαυτό σας, επειδή δεν πετυχαίνετε όλα όσα μπορείτε και ο χρόνος γλιστράει μέσα από τα χέρια σας; Γνωρίζετε πολύ καλά τι ζωή θα θέλατε, αλλά όχι και τον τρόπο να την εξασφαλίσετε;

Αν τα παραπάνω ερωτήματα σας είναι γνώριμα, βρήκατε το κατάλληλο βιβλίο. Ένα βιβλίο, όχι για το *τι*, αλλά για το *πώς*. Ίσως γνωρίζετε ήδη τι ζητάτε από τη ζωή (αν όχι, το πρώτο κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να το ξεκαθαρίσετε). Πιθανότατα, το μεγάλο ερώτημα που σας απασχολεί είναι το «πώς θα φτάσω από εδώ εκεί».

Μια τέτοια αλλαγή απαιτεί μόνο σωστή επικέντρωση στους στόχους σας· στην πραγματικότητα όμως ο κόσμος όλος συνωμοτεί για να σας αποσυντονίσει. Αισθάνεστε συνεχώς κατακερματισμένοι και αποδιοργανωμένοι: κάθε λεπτό που περνάει βομβαρδίζεστε από διαφημιστικά μηνύματα που σας ωθούν προς μια κατεύθυνση· από τις προσδοκίες των μελών της οικογένειάς σας και των συναδέλφων που

σας ωθούν προς μια άλλη κατεύθυνση· από τα φαντάσματα των στόχων που έχετε θέσει αλλά δεν καταφέρνετε να υλοποιήσετε για λόγους που δεν καταλαβαίνετε. Επιπλέον, επιβάλλεται να είσαστε διαθέσιμος είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα, με αποτέλεσμα να εξανεμίζονται και τα τελευταία υπολείμματα του χρόνου που θα μπορούσατε να εξοικονομήσετε για να σκεφτείτε. Υπό αυτές τις συνθήκες, θα ήταν θαύμα αν μπορούσατε να εστιάσετε σωστά.

Ετοιμαστείτε, λοιπόν, να εκπλαγείτε – και να εκπλήξετε.

Το βιβλίο θα σας μυήσει, βήμα βήμα, σε μια διαδικασία που θα σας επιτρέψει να αποφασίσετε τι πραγματικά επιθυμείτε, να αναγνωρίσετε τι σας εμπόδισε στο παρελθόν, να συνειδητοποιήσετε τι επιδρά αρνητικά στον τρόπο που εκμεταλλεύεστε το χρόνο σας (και πώς να το διορθώσετε) και να μάθετε πώς να ξεπερνάτε τα εμπόδια. Τέλος, θα σας υποδείξει τον τρόπο να οργανώσετε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες και να καταστρώσετε ένα σχέδιο για κάθε νέο στόχο. Σταδιακά θα εξοικειωθείτε με τις μεθόδους που προτείνονται και θα τις εφαρμόζετε αυτόματα, ανοίγοντας το δρόμο για την επιτυχία με ολοένα και λιγότερο κόπο.

Πολλές από τις τεχνικές που παρουσιάζονται είναι πρωτότυπες. Στηρίζονται στο γεγονός ότι οι παλιές μέθοδοι δεν αποδίδουν πλέον, ιδιαίτερα για τους δημιουργικότερους ανθρώπους, στους οποίους κυριαρχεί το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου. Οι παραδοσιακές τεχνικές οργάνωσης του χρόνου αναπτύχθηκαν κατά τη Βιομηχανική Εποχή, για να εξασφαλίσουν την αποτελεσματικότερη διεκπεραίωση επαναλαμβανόμενων εργασιών. Η υιοθέτησή τους σήμερα, στην εποχή των γρήγορων ρυθμών και των συνεχών απαιτήσεων οδηγεί σε μια τεράστια συσσώρευση εκκρεμοτήτων και σε μια

αγωνιώδη προσπάθεια να αντεπεξέλθουμε. Αποτέλεσμα: πολλή δουλειά, καμιά επιτυχία.

Αν έχετε δοκιμάσει τις παραδοσιακές μεθόδους οργάνωσης του χρόνου και τις θεωρείτε χρονοβόρες, περιοριστικές και αναποτελεσματικές, είστε μάλλον δημιουργικοί άνθρωποι. Αν σας αρέσει η ποικιλία, έχετε σωστή διαίσθηση και απολαμβάνετε τις νέες προκλήσεις αλλά μισείτε την προσκόλληση στη ρουτίνα, τότε το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί ειδικά για σας.

Σήμερα αναφύεται η ανάγκη για δημιουργικότητα, ευελιξία και έξυπνες αποφάσεις. Το *Focus* σας υποδεικνύει τον τρόπο να αξιολογήσετε τι είναι σημαντικότερο και να κατευθύνετε την ενέργειά σας, αδιάσπαστοι, σε δραστηριότητες που θα σας οδηγήσουν στην επιτυχία.

Είμαι βέβαιος πως οι τεχνικές του βιβλίου θα σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε τα επιθυμητά αποτελέσματα, όπως συνέβη σε μένα και σε εκατοντάδες άλλους ανθρώπους που συμμετείχαν στα σεμινάρια μου με τίτλο *Δημιουργήστε το μέλλον σας*. Είμαι βέβαιος ότι θα απολαύσετε την εφαρμογή επαναστατικών τεχνικών, όπως η στρατηγική των εναλλακτικών προσωπικοτήτων (*alter ego*), για να ολοκληρώσετε εργασίες σε χρόνο ρεκόρ, και η ανάπτυξη ταχύτητας με μία ημέρα Συμπυκνωμένης Δράσης, για να πάρετε ώθηση και να επιταχύνετε δραστικά όποιο έργο προχωράει πολύ αργά ή σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε «βαλτώσει». Ας δούμε λοιπόν σε συντομία όσα πρόκειται να γευθείτε:

Ίσως έχετε ξανακούσει για την αρχή του 80/20, αλλά πιθανότατα δεν γνωρίζετε πώς να την εφαρμόζετε στη δουλειά και στην προσωπική σας ζωή. Αν εστιάσετε στο πιο επωφελές 20% της ζωής σας, θα πολλαπλασιάσετε τις πιθανότητες επιτυχίας – αυτό θα το μάθετε στο πρώτο κεφάλαιο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, το 20% θα μετατραπεί σε έναν φι-

λόδοξο στόχο, που θα σας εμπνέει να τον κατακτήσετε, αλλά θα τον επιδιώξετε μόνο αφού θα έχετε μάθει να αναγνωρίζετε την παγίδα που καταδικάζει πολλούς στόχους στην αποτυχία και τους τρόπους για να την αποφεύγετε.

Στο τρίτο κεφάλαιο θα μάθετε πώς λειτουργούν οι μέθοδοι οργάνωσης του χρόνου και θα καταλάβετε πώς ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεστε το χρόνο σας πιθανώς σας αποσπεί από την επιτυχία που θα μπορούσατε να εξασφαλίσετε. Επίσης, θα γνωρίσετε αποτελεσματικότερους τρόπους διαχείρισης του χρόνου σας.

Έχετε προσέξει πόσο εύκολα αντιλαμβανόμαστε ποια θα πρέπει να είναι η επόμενη μας ενέργεια, αλλά πόσο δύσκολα την υλοποιούμε; Το τέταρτο κεφάλαιο αποκαλύπτει το κρυφό εμπόδιο που αποτρέπει τους περισσότερους από την εκπλήρωση των στόχων τους. Εκείνο που μας ωθεί να σταματήσουμε τη γυμναστική μετά από μερικές επισκέψεις στο γυμναστήριο, εκείνο που σαμποτάρει τις προσπάθειές μας να μάθουμε μια ξένη γλώσσα ή δεξιότητα – σας βοηθά να ανακαλύψετε μια στρατηγική για να ξεπερνάτε το εμπόδιο κάθε φορά που εμφανίζεται στη ζωή σας.

Αν μέχρι τώρα εστιάζατε στις αδυναμίες σας και όχι στις αρετές σας, εσείς οι ίδιοι υπονομεύετε, παρά τη θέλησή σας, την πρόοδό σας. Στο πέμπτο κεφάλαιο θα διαπιστώσετε ότι κοινό μυστικό για όσους εμφανίζουν υψηλό βαθμό επιτυχίας συνιστά η επικέντρωση στα δυνατά τους σημεία και βέβαια θα μάθετε να λειτουργείτε ανάλογα.

Η αναβλητικότητα αποτελεί τον μεγαλύτερο εχθρό της σωστής εστίασης στο στόχο σας. Αν επιθυμείτε να απαλλαγείτε επιτέλους από αυτήν, θα βρείτε τις απαντήσεις στο έκτο κεφάλαιο.

Σε περίπτωση που αναβάλλετε τη διεκπεραίωση σημαντι-

κών ενεργειών, επειδή δεν βρίσκεστε στην κατάλληλη διάθεση, η πρωτοποριακή στρατηγική των εναλλακτικών προσωπικοτήτων (alter ego) θα σας βοηθήσει να απελευθερώσετε τις παραγωγικές σας δυνάμεις. Η μοναδική αυτή τεχνική έχει τη δύναμη να μεγιστοποιεί την αποδοτικότητά σας από το πρώτο κιόλας λεπτό.

Παρότι είναι σημαντικό να εστιάζετε σωστά και να συγκεντρώνετε εσείς οι ίδιοι, η επιτυχία εξαρτάται ασφαλώς και από τους συνεργάτες σας. Στο όγδοο κεφάλαιο θα μάθετε πώς να θέτετε όρια, πώς να λέτε όχι και πώς να οργανώνετε τους συνεργάτες σας, ώστε να πετύχετε τους στόχους σας.

Το ζήτημα εξετάζεται διεξοδικά στο ένατο κεφάλαιο, με την παράθεση συγκεκριμένων γλωσσικών τεχνικών, που αποκλύπτουν τους λόγους για τους οποίους οι περισσότερες συζητήσεις αποτυγχάνουν και σας υποδεικνύουν τους τρόπους να τις μετατρέψετε σε επωφελείς μορφές επικοινωνίας. Θα μάθετε να αναγνωρίζετε τα επαναλαμβανόμενα γλωσσικά στερεότυπα στο λόγο των άλλων και να χρησιμοποιείτε αυτήν τη γνώση για την αποκατάσταση μιας ουσιαστικότερης επικοινωνίας μαζί τους. Ακόμη παρουσιάζονται μέθοδοι που αφορούν στην αναδιατύπωση, στην ικανότητα να εναρμονίζεστε με το συνομιλητή σας και να διατηρείτε τον έλεγχο της συζήτησης, στη χρήση μεταφορών και αλληγορικών ιστοριών.

Τα επόμενα κεφάλαια αφιερώνονται στους ισχυρότερους εχθρούς της παραγωγικότητας: υπερπληροφόρηση (κεφάλαιο 10), στοιβές εγγράφων (κεφάλαιο 11), «τέρας» του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (κεφάλαιο 12), ατέρμονες ή περιττές συσκέψεις (κεφάλαιο 13) και, τέλος, πειστικές προθεσμίες και ανάγκη ταυτόχρονης επεξεργασίας πολλών διαφορετικών έργων (κεφάλαιο 14). Για κάθε πρόβλημα θα ανακαλύψετε νέες λύσεις.

Η υπερβολική προσήλωση στην καριέρα δεν σας προσφέρει μόνο επιβεβαίωση· σας επιφορτίζει και με άγχος. Γι' αυτό το κεφάλαιο 15 σας υποδεικνύει τρόπους να παραμείνετε ήρεμοι, χαλαροί και ευέλικτοι, ώστε να μη χάσετε το στόχο σας.

Τέλος, στο κεφάλαιο 16 θα μάθετε πώς να οργανώσετε όλες αυτές τις πληροφορίες σε ένα σχέδιο δράσης. Ανακεφαλαιώνει τις βασικές έννοιες των προηγούμενων κεφαλαίων και σας μυεί στη διαδικασία επίτευξης των στόχων σας. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το σχέδιο δράσης κάθε φορά που προσδιορίζετε νέους στόχους σε κάθε τομέα της ζωής σας.

Επειδή υπάρχουν ορισμένες πηγές που θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, αλλά δεν μπορούν να στριμωχτούν στις σελίδες αυτού του βιβλίου, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.focusquick.com. Εκεί θα βρείτε πρόσθετο υλικό, όπως οπτικοακουστικούς οδηγούς που μπορείτε να «κατεβάσετε» από το διαδίκτυο και να «περάσετε» στο MP3 σας, βιντεοσκοπημένες συνεντεύξεις με ειδικούς σε θέματα επικοινωνίας και παραγωγικότητας και άλλα πολλά (το υλικό διατίθεται στα αγγλικά).

Έτοιμοι λοιπόν να ξεκινήσετε για τη μεγαλύτερη περιπέτεια – την περιπέτεια για την κατάκτηση της επιτυχίας που τόσο λαχταράτε και αξίζετε. Ας ξεκινήσουμε!