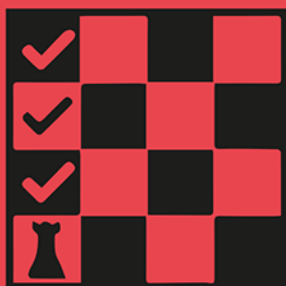


PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ



# UMYSŁ STRATEGA

---

SIEDMIODNIOWY PLAN OKREŚLANIA CELÓW  
i TWORZENIA  
SKUTECZNEJ STRATEGII

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Strategic Mindset A 7-Day Plan to Identify What Matters  
and Create a Strategy that Works (Productivity Series)

Tłumaczenie: Anna Zawila, Tadeusz Zawila

ISBN: 978-83-289-0510-8

© 2021 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/umppsp4>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

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

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Dla kogo jest ta książka? .....	5
Darmowy podręcznik „krok po kroku” .....	7
Zwiększ swoją produktywność już teraz dzięki serii książek poświęconych tematyce produktywności .....	8
Wstęp .....	9
Czym jest strategiczna produktywność .....	11

## CZĘŚĆ I

### SKUTECZNE PLANOWANIE

Dzień 1. Planowanie roku .....	19
Dzień 2. Upadek domina .....	25
Dzień 3. Plan na 90 dni .....	39

## CZĘŚĆ II

### SKUTECZNOŚĆ VERSUS WYDAJNOŚĆ

Dzień 4. Strategiczne podejście w ciągu dnia .....	49
--	----

## CZĘŚĆ III

### INTELIĞENTNE MYŚLENIE

Dzień 5. Zadawanie sobie mądrych pytań .....	67
--	----

CZĘŚĆ IV

**SKUTECZNA NAUKA**

**Dzień 6.** Stosowanie zdobytej wiedzy z maksymalną skutecznością ..... 79

CZĘŚĆ V

**ZARZĄDZANIE WŁASNĄ ENERGIĄ**

**Dzień 7.** Dobre zarządzanie energią ..... 113

Zakończenie ..... 125

Wstęp — Dopaminowy detoks (książka 1) ..... 127

Dopamina i jej rola ..... 131

Przewodnik po działaniach ..... 133

# DZIEŃ 1

# PLANOWANIE

# ROKU

Większość ludzi spędza  
więcej czasu na planowaniu  
tygodniowych wakacji niż  
na planowaniu swojego życia.

— Michael Hyatt, autor i mówca

Dzisiaj zajmiemy się planowaniem roku. Pomoże to uwolnić moc strategicznej produktywności. Co chciałbyś osiągnąć w nadchodzących dwunastu miesiącach? Co naprawdę Cię ekscytuje? Co przyniosłoby ogromną różnicę w Twoim życiu zawodowym lub osobistym?

Jak już wspomnieliśmy, im większa jasność, tym lepiej. Aby zaplanować swój rok, spisz różne pomysły, korzystając z poniższego pytania:

Co sprawi, że kolejne dwanaście miesięcy będzie naprawdę wartościowe?

Poświęć od pięciu do dziesięciu minut na zapisanie odpowiedzi na to pytanie.

Następnie, aby jeszcze bardziej ułatwić sobie zadanie, wyobraź sobie siebie samego dokładnie za dwanaście miesięcy od dzisiaj. Teraz zapisz, co byś osiągnął, uzupełniając poniższą odpowiedź, korzystając ze swojego przewodnika po działaniach:

Ostatnie dwanaście miesięcy było naprawdę niesamowite, ponieważ...

Na koniec poświęć chwilę na wizualizację swojego osiągnięcia, jednocześnie doświadczając głębokiego uczucia satysfakcji z jego osiągnięcia.

Teraz, gdy zapisałeś już kilka rzeczy, które chciałbyś osiągnąć, wybierz tylko jedną z nich. Ułatwi to rozwijanie strategicznej produktywności. Aby pomóc sobie zidentyfikować jedną rzecz, na której chciałbyś się skupić, odpowiedz na poniższe pytania:

- Jeśli uda mi się osiągnąć jedną rzecz w tym roku, z której byłbym najbardziej dumny?
- Gdybym mógł osiągnąć jedną rzecz w tym roku, która z nich przyniosłaby największą pozytywną zmianę w moim życiu?
- Jaka jest jedyna rzecz, którą zawsze chciałem zrobić (ale nie zrobiłem)?
- Czego pragnę w głębi serca?
- Jaka jest jedna rzecz, która najbardziej mnie przeraża?

(To, co Cię przeraża, jest często tym, co musisz zrobić najbardziej). Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy w przeformułowaniu swojej wizji, zapoznaj się z poprzednią książką z tej serii, książką nr 3, *Potęga skupienia*.

///



## **KROK DO WYKONANIA**

Korzystając z przewodnika po działaniach, zaplanuj kolejne dwanaście miesięcy.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

Łatwo uwierzyć w niebezpieczny mit, że aby osiągnąć prawdziwy sukces, wystarczy więcej i ciężiej pracować. Jeśli popełniasz ten błąd, najpewniej ciągle się starasz i podejmujesz coraz to nowsze działania, a oczekiwany triumf nie nadchodzi. Zamiast tego odczuwasz zmęczenie i konsternację. Zastanawiasz się, czy może trzeba jeszcze bardziej zwiększyć swoją produktywność? Odpowiedź brzmi: nie. Potrzebujesz strategicznego sposobu myślenia.

I tego właśnie nauczysz się dzięki tej książce. Dowiesz się, czym właściwie jest produktywność. Przekonasz się, że jeśli dobrze wykorzystasz umiejętność długoterminowego i mądrego myślenia, zaczniesz działać skutecznie. Znajdziesz też własny sposób na rozwijanie talentów. Ta zmiana zajmie Ci zaledwie siedem dni, w ciągu których będziesz odpowiadać sobie na pytania i wykonywać proste ćwiczenia. W rezultacie określisz swoje długoterminowe cele, zidentyfikujesz najlepszą strategię szybkiego osiągnięcia każdego z nich i zdobędziesz cenne umiejętności, takie jak koncentracja na jednym zadaniu i zadawanie właściwych pytań. I tak sprawisz, że Twoje działania wreszcie doprowadzą Cię do celu. Cennym uzupełnieniem treści jest dołączony do książki zestaw ćwiczeń, dzięki którym nauczysz się osiągać stan niczym niezmałoczonej koncentracji!



ebook dostępny na:

ebookpoint

sensus



Księgarnia internetowa:  
sensus.pl

ISBN 978-83-289-0510-8



cena: 29,00 zł

9 788328 905108