

CUPRINS

Nota autoarei	7
Mulțumiri și aprecieri	17
Introducere	23

CAPITOLUL 1:

Este timpul să preiei controlul

asupra stresului	27
Ce este, de fapt, stresul	31
De ce ajungem la <i>burnout</i> ?	34

TABEL:

STRES: STRATEGII

PENTRU A-I FACE FAȚĂ	37
Cum să-ți controlezi răspunsurile la factorii de stres	38
Întrebări bune pe care este bine să ți le pui frecvent	40
A te scufunda la mal	41

TABEL:

ÎNTREBĂRI LA CARE

SĂ TE GÂNDEȘTI	43
Ai grijă de tine	45

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	47
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	48

CAPITOLUL 2:

Reflectează și alege ce este mai important pentru viața ta	51
---	-----------

Adevăratul înțeles al managementului timpului	53
---	----

TABEL:

CÂTEVA DINTRE LUCRURILE

PREȚUITE DE OAMENI	54
--------------------------	----

Amâni când este vorba să faci ceva pentru tine?	56
---	----

TABEL:

ȘAPTESPREZECE IDEI

PENTRU A-ȚI ÎNCORPORA

VALORILE ÎN MODUL DE VIAȚĂ	59
----------------------------------	----

Însuflește-ți viața	61
---------------------------	----

TABEL:

Ce te însuflețește?	62
---------------------------	----

TABEL:

Ce te duce la epuizare?	63
-------------------------------	----

Beneficiile ascunse ale muncii voluntare	64
--	----

Insulița de pe lacul Innisfree de

WILLIAM BUTLER YEATS	67
----------------------------	----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	68
---	----

PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	70
--------------------------------------	----

CAPITOLUL 3:

Scapă de perfecționism	73
-------------------------------------	-----------

Perfecțiunea nu este o măsură a succesului	75
--	----

CE ESTE SUCCESUL?	76
-------------------------	----

Nu suferi în perfectă tăcere	77
------------------------------------	----

Păstrarea aparenței de persoană foarte ocupată	79
--	----

TABEL:

CE FACTORI CARE ÎȚI CONTROLEAZĂ VIAȚA AR PUTEA SĂ ÎȚI PRODUCĂ STRES	81
Obsesia Controlului și Meșterul Zelos	81
Factorul Agitație	82
Nu te încrede în mitul „oamenilor de basm”	83

TABEL:

NOUĂSPREZECE CĂI PENTRU A STRESA UN PERFEȚIONIST PÂNĂ ÎN PRAGUL NEBUNIEI	86
De unde provin așteptările tale?	87

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	88
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	90

CAPITOLUL 4:

Stabilește-ți obiective realiste care să fie deopotrivă semnificative și aducătoare de satisfacții	93
---	-----------

TABEL:

SUGESTII PENTRU CEI CARE ÎNGRIJESC PERSOANE BOLNAVE	95
OBIECTIVE POZITIVE ȘI OBIECTIVE NEGATIVE	96
Distrugătorii de obiective	99
Obiectivele din viața personală pot contracara stresul din viața profesională	102

TABEL:

OBIECTIVE SIMPLE, RELEVANTE ȘI ADUCĂTOARE DE SATISFACȚII	104
Obiectivele de viață și etica muncii	104
Când obiectivele se potrivesc cu valorile tale	108
Stabilirea unor obiective în materie de relații îți poate schimba viața	109
Urme de pași în zăpadă	113

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	114
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	116

CAPITOLUL 5:

Elimină tot ce poți și eficientizează restul

Pune-ți întrebări înainte de a-ți lua un angajament	123
Exces de succes	125
Folosește un jurnal pentru gestionarea timpului	126
Controlează aglomerația pentru a reduce stresul	127
Elimină și eficientizează informațiile și documentele	128
Concepe sisteme de economisire a timpului pentru gestionarea informațiilor și documentelor	129
Externalizează anumite sarcini	130
Programează zile pentru a face ordine	131
Caută alternative creative	133
O listă cu lucruri de <i>nefăcut</i>	136
Evită să faci mai multe lucruri în același timp	137

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	139
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	142

CAPITOLUL 6:

Stabilește limite la locul de muncă și acasă

Unsprezece sugestii pentru a stabili limite care îți vor reduce stresul	147
1. TREBUIE SĂ ȘTII CÂND SĂ STRIGI DUPĂ AJUTOR	148

2.	PROGRAMEAZĂ TIMP SEPARAT PENTRU MUNCĂ ȘI PENTRU FAMILIE	149
3.	FII CREATIV DACĂ SE IMPUNE CA MUNCA SĂ ÎȚI ÎNTRERUPĂ TIMPUL CU FAMILIA	150
4.	REFUZĂ UNELE ANGAJAMENTE	151

TABEL:

	CUM SĂ REFUZI CÂND OAMENII SE AȘTEAPTĂ SĂ ACCEPȚI	153
5.	STABILEȘTE LIMITE DE TIMP PENTRU CONVORBIRILE TELEFONICE	154
6.	STABILEȘTE OBIECTIVE REALISTE	155
7.	LIMITAREA ÎNTRERUPERILOR DATORITĂ APELURILOR TELEFONICE	157
8.	RENUNȚĂ LA UNELE TRADIȚII DE FAMILIE	159
9.	CERE AJUTOR ȘEFULUI PENTRU A PUTEA GESTIONA UN VOLUM DE MUNCĂ COPLEȘITOR	160
10.	LIMITEAZĂ ACTIVITĂȚILE EXTRAȘCOLARE ALE COPIILOR	161
11.	PUNE PICIORUL ÎN PRAG CELOR CARE ÎNTÂRZIE	162
	CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	165
	PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	166

CAPITOLUL 7:

	Străduiește-te să-ți reîncarci zilnic bateriile	169
--	--	-----

	Zece sugestii pentru a te revigora și a reduce stresul	171
1.	OCUPĂ-TE DE PLANTE	171

2.	ASUMĂ-ȚI GRIJA PENTRU PROPRIA PERSOANĂ	171
3.	CERE CE AI NEVOIE	173
4.	ADAugĂ MAI MULTĂ DISTRACȚIE ÎN VIAȚA TA	174

TABEL:

DAR DACĂ NU ȘTIU CUM

	SĂ MĂ DISTREZ?	174
5.	PRACTICĂ MEDITAȚIA	175
6.	IA PAUZE REVIGORANTE	176
7.	STABILEȘTE O ÎNTÂLNIRE CU TINE ÎNSUȚI	177

TABEL:

DAR VA TREBUI SĂ RECUPEREZ

	MAI TÂRZIU ATÂTEA LUCRURI DE FĂCUT	179
8.	REFUZĂ SĂ TE SIMȚI VINOVAȚ	180
9.	SPOREȘTE NIVELUL DE ENERGIE	180

TABEL:

DOUĂSPREZECE METODE PENTRU

	A-ȚI SPORI ENERGIA	181
10.	DORMI MAI MULT ȘI MAI BINE	183

TABEL:

CINCISPREZECE PAȘI PENTRU

	A DORMI BINE NOAPTEA	184
--	----------------------------	-----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI

PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII

CAPITOLUL 8:

Acum să punem totul

la un loc

1.	PUNE SITUAȚIA ÎN PERSPECTIVĂ	192
----	------------------------------------	-----

TABEL:

MONOLOGUL INTERIOR CARE

TE AJUTĂ SĂ-ȚI SCHIMBI REACȚIILE SAU RĂSPUNSURILE	193
2. HOTĂRĂȘTE CE VEI FACE	195
3. ÎNCEPE CU PUȚIN	196
4. FOLOSEȘTE UN CRONOMETRU	197
5. ESTE TIMPUL SĂ FACI MAI ÎNTÂI CE ESTE MAI DIFICIL ȘI APOI SĂ ȚI ACORZI O RECOMPENSĂ	199
Bucură-te de ziua de astăzi	203
Planul personal de acțiune	205
CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	214
NOTĂ DESPRE AUTOARE	217
Despre BUSINESSTECH INTERNATIONAL	219
Final	224