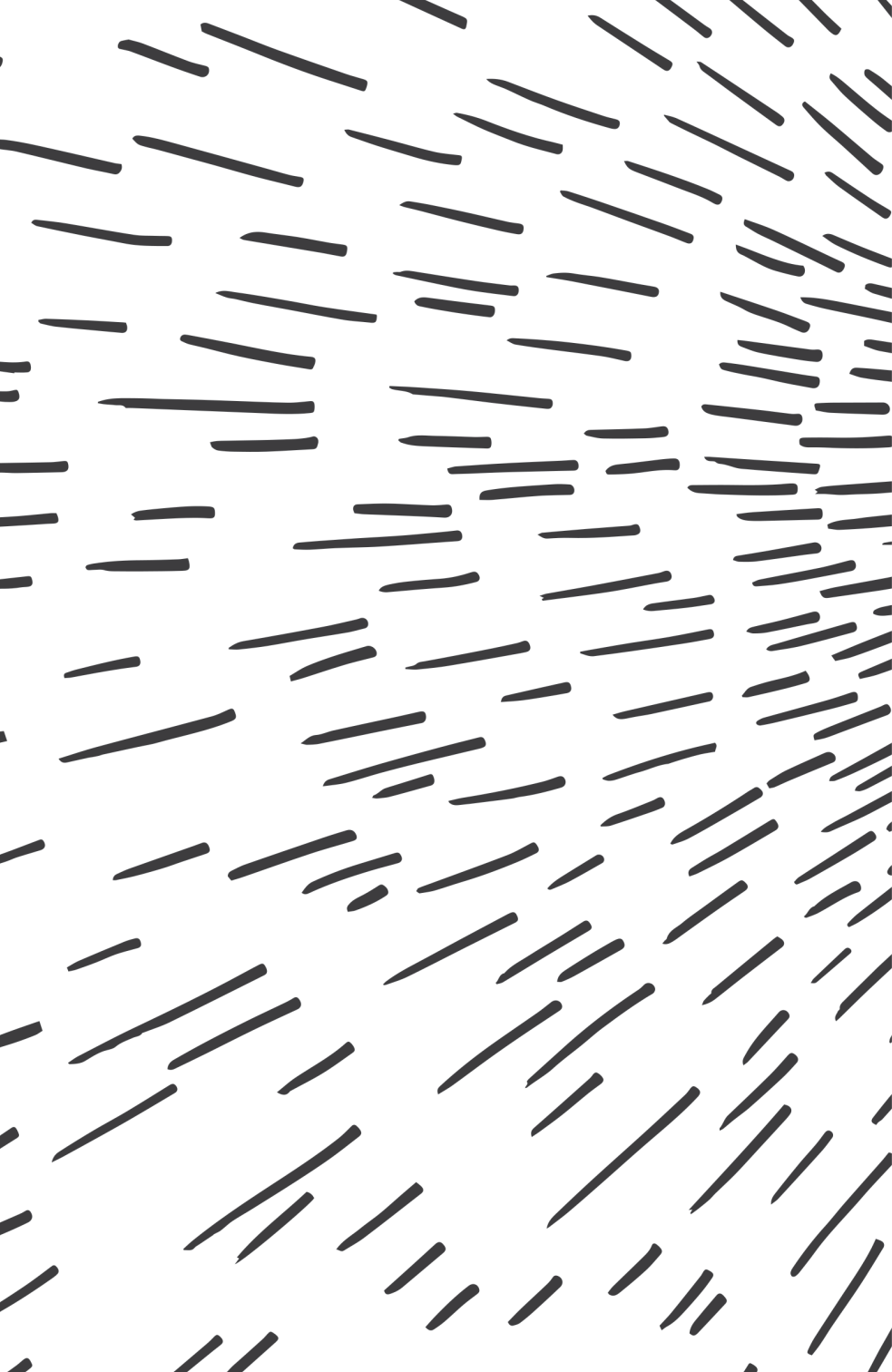


FĂRĂ EFORT





Greg McKeown

FĂRĂ EFORT

FĂ MAI UȘOR LUCRURILE
CARE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT

Traducere din limba engleză de
Beatrice Popescu



ACT și Politon

2022

This translation published by arrangement with Currency, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Effortless

Copyright © 2021 by Greg McKeown

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Beatrice Popescu**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCKEOWN, GREG

Fără efort / Greg McKeown; trad.: Beatrice Popescu. - București: ACT și Politon, 2022

ISBN 978-606-913-885-4

I. Popescu, Beatrice (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Căci jugul Meu e bun și povara mea ușoară.

– Matei 11:30

CUPRINS

INTRODUCERE	Nu trebuie să fie totul atât de greu	9
PARTEA I:	1. INVERSEAZĂ	37
Stare fără Efort	2. BUCURĂ-TE	53
	3. ELIBEREAZĂ-TE	67
	4. ODIHNEȘTE-TE	85
	5. OBSERVĂ	101
PARTEA A II-A:	6. PRECIZEAZĂ	123
Acțiune fără Efort	7. ÎNCEPE	131
	8. SIMPLIFICĂ	139
	9. PROGRESUL	151
	10. RITMUL	161
Partea A III-A:	11. ÎNVAȚĂ	185
Rezultate fără Efort	12. INSPIRĂ	201
	13. AUTOMATIZEAZĂ	207
	14. ÎNCREDEREA	219
	15. PREÎNȚĂMPINĂ	231
CONCLUZIE	Acum	247
	<i>Mulțumiri</i>	255
	<i>Note</i>	259
	<i>Esențialistul</i>	285
	<i>Despre autor</i>	296

INTRODUCERE

NU TREBUIE SĂ FIE TOTUL ATÂT DE GREU

Haide să-ți spun povestea lui Patrick McGinnis*.

A făcut toate lucrurile pe care trebuia să le facă. A bifat toate căsuțele. A absolvit Universitatea Georgetown. Apoi Harvard Business School. S-a angajat la o companie de top din domeniul financiar și al asigurărilor.

A muncit multe ore pe zi, fiindcă simțea că asta se aștepta de la el: în jur de optzeci de ore pe săptămână, inclusiv în perioada vacanțelor și a sărbătorilor. Nu a plecat niciodată de la birou înainte să plece șeful lui; uneori, i se părea că nu pleacă niciodată de la birou.

Călătorea atât de mult în interes de serviciu, încât compania aeriană Delta i-a acordat cel mai înalt grad de fidelitate, unul atât de înalt că nici nu avea nume. Între timp, devenise și membru în consiliul director la patru companii de pe trei continente. Odată, când era bolnav și a refuzat să stea acasă, a trebuit să iasă de trei ori din sala de ședințe ca

* Autorul cărții *Antreprenor 10%*; cartea a apărut la Editura ACT și Politon în anul 2021. (n. red.)

să alerge la toaletă fiindcă îi venea să vomite. Când a revenit, un coleg i-a spus că e verde la față. Cu toate acestea, a găsit puterea să meargă mai departe.

McGinnis a fost învățat că munca asiduă este soluția pentru a obține tot ce vrei în viață. Acest lucru era specific mentalității din New England: etica de lucru este o mărturie a caracterului tău. Și, fiind un perfecționist, el a ridicat-o la următorul nivel. Nu considera că orele interminabile de muncă vor duce la obținerea succesului, ci că munca în sine este succesul. Dacă nu rămâneai peste program, însemna că nu ai o slujbă suficient de importantă.

A presupus că, într-un final, toate aceste ore lungi de muncă îi vor fi răsplătite. Apoi, într-o zi, s-a trezit că muncea pentru o companie falimentară. Compania se numea AIG, iar anul era 2008. Valoarea acțiunilor pe care le deținea scăzuse cu 97 de procente. Toate serile târzii petrecute la birou, nenumăratele zboruri de noapte către Europa, America de Sud și China, toate zilele de naștere și aniversările la care nu a putut ajunge, toate fuseseră în zadar.

În lunile care au urmat crizei financiare, McGinnis nu s-a putut da jos din pat. A început să sufere de transpirații nocturne. Vederea i s-a încețoșat și la propriu și la figurat. Nu a fost în stare să mai vadă clar mai multe luni la rând. Se poticnise. Era pierdut.

Era bolnav din cauza stresului. Doctorul i-a făcut câteva teste. Se simțea asemenea personajului tragic Boxer, calul din *Ferma animalelor* a lui George Orwell, personaj descris ca fiind cel mai dedicat muncitor de la fermă și al cărui răspuns la fiecare problemă, la fiecare obstacol, era „voi munci mai mult” – asta până într-o zi, când a picat din picioare de epuizare și a fost trimis în curtea măcelarului.

Așa că, în timp ce era în taxiul care îl aducea de la cabinetul doctorului, McGinnis a făcut „un pact cu Dumnezeu”, după cum l-a numit el însuși. A promis că, dacă va supraviețui acestei încercări, cu siguranță va face niște schimbări.

„Să muncesc mai mult timp și cu mai multă asiduitate a fost soluția mea la orice problemă”, a spus McGinnis. Dar deodată, și-a dat seama că „randamentul marginal* al muncii și mai asidue a fost, de fapt, negativ”.

Așadar, ce putea face? Avea trei opțiuni. Putea să continue ca și până atunci și, mai mult ca sigur, să moară de epuizare. Putea să țintească mai jos și să renunțe la obiectivele sale. Sau putea să găsească o cale mai ușoară spre succesul pe care și-l dorea.

A ales a treia opțiune. A renunțat la rolul pe care îl avea în cadrul companiei AIG, dar a rămas totuși pe postul de consultant. Nu a mai muncit 80 de ore pe săptămână. A început să plece acasă la ora 5 după-amiază. Nu a mai răspuns la email-uri în weekend.

Nu a mai considerat că somnul este un rău necesar. A început să se plimbe, să alerge și să mănânce mai sănătos. A slăbit douăsprezece kilograme. A început să se bucure de viață și de muncă din nou.

În aceeași perioadă, s-a simțit inspirat de un prieten care investea în companii nou înființate – nu sume mari, doar cecuri de mică valoare și doar din când în când. Acest lucru i-a stârnit interesul lui Patrick.

* Randamentul marginal este rata rentabilității pentru o creștere marginală a investițiilor; aproximativ, aceasta este producția suplimentară rezultată dintr-o creștere cu o unitate a utilizării unei intrări variabile, în timp ce alte intrări sunt constante. (n. red.)

A investit în două companii. Portofoliul său de investiții a crescut de douăzeci și cinci de ori. Chiar și în perioade de instabilitate economică el a rămas optimist în legătură cu propria situație financiară, deoarece nu este dependent de o singură sursă de venit.

A câștigat mai mulți bani în doar jumătate din orele pe care le petrecea înainte muncind. Și genul de muncă pe care îl face acum îi aduce mai multe satisfacții și este mai puțin intruziv. „Nici măcar nu mai simt că muncesc”, a spus el.

Lucrul pe care l-a învățat din această experiență a fost următorul: atunci când nu poți să dai mai mult, este timpul să încerci o altă abordare.

Tu ce poți să-mi spui despre tine? Simți vreodată că:

- alergi din ce în ce mai repede, dar nu te apropii de obiectivele tale?
- vrei să contribui mai mult, dar nu ai suficientă energie?
- te afli foarte aproape de epuizare?
- lucrurile sunt mai dificile decât ar trebui să fie?

Dacă ai răspuns „da” la una sau mai multe dintre aceste întrebări, atunci această carte este pentru tine.

Acești oameni sunt disciplinați și concentrați. Sunt preocupați și motivați. Dar, cu toate acestea, sunt complet extenuați.

Calea fără efort

În viață există flux și reflux. Există un ritm în tot ce facem. Există perioade în care trebuie să muncim din greu și perioade în care trebuie să ne odihnim și să ne refacem forțele. Dar, în ziua de astăzi, mulți dintre noi se spetesc din ce în ce mai mult. Nu există ritm, doar efortul care ne macină încet, dar sigur.

Trăim vremuri pline de oportunități. Dar viața modernă se compară, uneori, cu o ascensiune la mare altitudine. Ni se încețoșează mintea. Pământul de sub picioare ni se pare instabil. Aerul este rarefiat și poate fi surprinzător de extenuant să facem chiar și cele mai mici progrese. Poate că de vină sunt frica și incertitudinea cu privire la viitor. Poate că este vina singurătății și a izolării. Poate că este vina grijilor financiare și a greutăților. Poate că este vina tuturor responsabilităților, a presiunilor care ne sufocă zilnic. Oricare ar fi cauza, rezultatul este că, de multe ori, muncim dublu pentru a realiza doar jumătate din ce ne-am propus.

Viața este grea, foarte grea, iar această dificultate variază de la complicat la apăsător, de la trist la epuizant. Dezamăgirile sunt greu de îndurat. Să-ți plătești facturile e greu. Relațiile tensionate sunt grele. Să-ți crești copiii e greu. Să pierzi pe cineva drag e greu. Există perioade în viața noastră când fiecare zi e grea.

Ar fi fantezist să pretindem că o carte ar putea elimina toate aceste greutăți. Nu am scris această carte ca să minimalizez greutatea acestor poveri; am scris-o ca să te ajut să le faci mai ușoare. S-ar putea ca această carte să nu ușureze abordarea fiecărui lucru dificil, dar cred că este capabilă să facă multe lucruri dificile mai ușoare.

Este normal să te simți copleșit și extenuat din cauza provocărilor importante, apăsătoare. Și este la fel de normal să te simți copleșit și extenuat de frustrările și supărările zilnice. Ni se întâmplă tuturor. Iar în ziua de astăzi, se pare că ni se întâmplă din ce în ce mai multora dintre noi, mai des decât în trecut.

În mod bizar, reacția unora dintre noi față de sentimentele de epuizare și copleșire este să jure că vor lucra mai mult și mai asiduu. Nu ajută nici faptul că avem o cultură care glorifică extenuarea, considerând-o o măsură a succesului și a valorii de sine. Mesajul implicit este că, dacă nu suntem mereu extenuați, înseamnă că nu muncim suficient. Lucrurile mărețe sunt rezervate celor care trudes până la sânge, celor care aproape clachează. Un volum de muncă copleșitor este acum un obiectiv în sine.

Epuizarea nu este o virtute.

Este adevărat că munca din răspuțeri poate fi sinonimă cu rezultate mai bune. Dar acest lucru este adevărat până la un punct. Până la urmă, trebuie să existe o limită a timpului și a efortului pe care le putem investi în muncă. Și cu cât suntem mai secătuiți, cu atât obținem mai puțin în urma acestui efort. Acest ciclu poate continua până ajungem în punctul în care suntem surmenați, extenuați și încă

departe de rezultatele pe care le dorim cu adevărat. Probabil că îți sună cunoscut. S-ar putea să simți toate acestea chiar acum.

Dar ce-ar fi dacă am folosi o abordare diametral opusă? Dacă, în loc să ne forțăm până la limită, și uneori chiar dincolo de ea, am alege calea mai ușoară?

Dilema

După publicarea primei mele cărți, *Esențialismul. Disciplina de a urmări mai puțin**, am început să țin discursuri**. Am avut ocazia să călătoresc prin țară și să țin prelegeri, să dau autografe și să transmit un mesaj care se află foarte aproape de sufletul meu. Soției mele, Anna, la fel ca și mie, îi plăcea că, de multe ori, luam cu mine în aceste aventuri pe unul dintre copii. Cu ocazia unei astfel de călătorii, când am ajuns la sesiunea de autografe, la ora stabilită, am aflat că se formase o coadă de trei sute de persoane și că magazinul rămăsese fără cărți – lucru care nu se mai întâmplase la niciun eveniment anterior. Anul acela a fost un conglomerat de săli de așteptare prin aeroporturi, curse Uber, camere de hotel la care mă întorceam seara, exaltat și epuizat, și comandam de mâncare prin room-service. Succesul cărții *Esențialismul* a schimbat totul.

Oameni care au citit sau au ascultat cartea de trei, cinci sau șaptesprezece ori mi-au scris ca să-mi povestească cum le-a schimbat ea viața, sau, în unele cazuri, cum le-a

* Carte apărută cu acest titlu la Editura ACT și Politon, în 2016; în original, *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. (n. trad.)

** Vă invit să creați un stil de viață mai profund și mai lipsit de efort accesând Essentialism Academy la essentialism.com. (n. aut.)

salvat-o. Fiecare dintre ei voia să-mi spună povestea lui, iar eu voiam să le aud pe toate.

Voiam să mă adresez unor săli pline de oameni care doreau să devină Esențialiști. Voiam să răspund la toate e-mailurile primite de la cititori. Voiam să scriu mesaje personalizate pentru fiecare persoană care îmi cerea să-i semnez un exemplar din carte. Voiam să fiu prezent și binevoitor cu fiecare persoană care avea o poveste de spus în legătură cu experiența ei cu *Esențialismul*.

Dar, mai grozav decât să fiu „Părintele Esențialismului”, era să fiu părintele celor patru copii ai mei. Familia mea ilustrează perfect tot ceea ce este esențial pentru mine, așa că voiam să investesc totul în ea. Voiam să fiu un partener adevărat pentru Anna și să-i ofer spațiul necesar pentru a-și urma propriile obiective și visuri. Să-i ascult cu adevărat pe copiii de fiecare dată când doreau să vorbească, indiferent cât de nepotrivite păreau acele momente. Voiam să fiu alături de ei când își sărbătoreau succesele. Voiam să-i instruiesc și să-i încurajez să-și îndeplinească obiectivele care li se păreau lor esențiale, indiferent dacă era vorba să regizeze un film sau să devină cercetași. Voiam să jucăm jocuri de societate, să ne luăm la trântă, să înotăm împreună, să jucăm tenis, să mergem la plajă, să organizăm o seară de film, cu popcorn și dulciuri.

Ca să-mi fac timp pentru astfel de lucruri, deja renunțasem la multe lucruri neesențiale: am rezistat presiunii de a scrie o nouă carte, chiar dacă mi s-a spus că „trebuie” să fac asta la fiecare optsprezece luni. Am luat o pauză de la predarea cursului meu de la Stanford. Am amânat planurile de a începe o afacere în care să țin workshopuri.

Nu am fost niciodată în viața mea mai selectiv de atât. Problema era că încă păreau prea multe alegeri de făcut. Și nu doar atât: simțeam că trebuie să contribui și mai mult, deși nu mai era loc.

Mă străduiam să fiu un model al Esențialismului. Să trăiesc ceea ce predam. Dar nu era suficient. Simțeam fisurile unei ipoteze la care am subscris mereu, și anume: ca să obținem tot ce ne dorim fără să devenim imposibil de ocupați sau să ne extindem prea mult, trebuie să ne educăm să spunem „da” activităților esențiale și „nu” tuturor celorlalte. Însă acum eram în punctul în care mă întrebam: ce faci atunci când ai redus viața la lucrurile esențiale și tot ai prea multe de făcut?

În acea perioadă, predam unui grup de antreprenori extrem de preocupați, când cineva a menționat „teoria pietrelor mari”.

Este vorba despre povestea bine-cunoscută a profesoarei care ia un borcan mare și gol și toarnă niște pietricele pe fund, Apoi încearcă să așeze deasupra niște pietre mai mari. Problema este că ele nu mai încap.

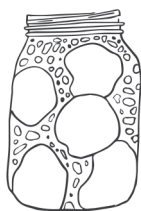
Profesoara ia apoi alt borcan gol, de aceleași dimensiuni. De data asta însă, pune mai întâi pietrele mari. Apoi pune pietrele mai mici. Acum încap toate.

Aceasta este, desigur, o metaforă. Pietrele mari reprezintă responsabilitățile esențiale, precum sănătatea, familia și relațiile. Pietrele mici reprezintă lucrurile mai puțin importante, precum munca și cariera. Nisipul reprezintă lucruri precum rețelele de socializare și folosirea excesivă a telefonului.

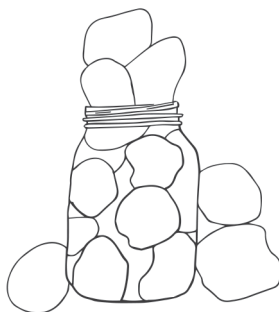
Această lecție este similară celei la care am subscris mereu: dacă lucrurile importante vor fi prioritatea ta, atunci

vei avea loc în viață nu doar pentru ceea ce contează, ci și pentru alte lucruri mai puțin importante. Dar, dacă inversezi situația, și mai întâi aloci timp lucrurilor mărunte, nu vei mai avea timp pentru lucrurile care contează cu adevărat.

În acea seară, în camera mea de hotel, am început să mă întreb: Ce faci în situația în care ai prea multe pietre mari? Ce faci atunci când treburile tale absolut esențiale pur și simplu nu încap în recipient?



Cum ar trebui să funcționeze



Dar ce faci în situația în care ai prea multe pietre mari?

În timp ce reflectam asupra acestui subiect, am primit un apel video. Mă suna fiul meu Jack de pe telefonul soției mele. Era ceva neobișnuit și mi-a atras imediat atenția. Am observat că era alb la față ca varul. Vorbea de parcă se întâmplase o nenorocire. Părea speriat. Pe fundal, o auzeam pe soția mea spunându-i lui Jack să „întoarce telefonul” ca să pot vedea ce se întâmplă.

El a încercat să-mi explice:

— Eva... ceva nu e în regulă deloc... Mânca și apoi a început să i se miște capul... Mama... mi-a spus să te sun.

Eva era în toiul unei crize tonico-clonice* serioase.

Adrenalina m-a ajutat să trec prin momentele care au urmat: am împachetat în grabă și am luat un zbor de noapte ca să ajung acasă. Dar lucrurile care s-au întâmplat în zilele și săptămânile următoare m-au secătuit din punct de vedere emoțional. Au fost drumurile la spital. Consultațiile la tot felul de medici specialiști. Nenumăratele telefoane de la prieteni și familie care voiau să știe cum facem față și dacă ne pot ajuta cu ceva. Între timp, mi-am dat seama că toate celelalte responsabilități ale mele nu dispăruseră ca prin minune doar pentru că treceam printr-o criză. Erau discursuri care trebuiau reprogramate. Zboruri care trebuiau anulate. E-mailuri importante la care trebuia să răspund.

Mă simțeam încercuit. Eram împovărat dincolo de orice imaginație. Au fost vremuri sufocante. Voiam să mă prăbușesc sub toată această presiune. Era o tortură.

Toate acestea au durat săptămâni în șir. În cele din urmă, am acceptat situația: eram epuizat. Eu, care scrisesem cartea despre cum să fii Esențialist, eram acum copleșit și cu nervii întinși la maximum. Am simțit presiunea autoimpusă de a fi Esențialistul perfect, dar nu mai exista niciun lucru neesențial pe care puteam să-l elimin. Toate erau importante. Într-un final i-am spus Annei că „nu sunt bine deloc”.

Iată ce am învățat: făceam toate lucrurile importante din motivele corecte, însă le făceam într-un mod greșit.

Eram precum halterofilul care încearcă să ridice greutatea folosindu-se de mușchii din partea inferioară a spatelui.

* Crizele tonico-clonice sunt printre cele mai dramatice crize de epilepsie, manifestându-se prin pierderea cunoștinței, înțepenirea mușchilor, tremur, mușcarea limbii și, uneori, pierderea controlului asupra vezicii urinare. (n. red.)

Precum înotătorul care nu învățase să respire corect. Precum brutarul care frământa cu migală fiecare pâine în parte.

Bănuiesc că știi exact la ce mă refer. Cred că știi cum este să te simți foarte absorbit de munca ta, dar în același timp să fii în pragul epuizării. Să faci tot ce îți stă în putință, dar tot să simți că nu este suficient. Să ai mai multe lucruri esențiale de făcut decât poți cuprinde într-o singură zi. Să vrei să faci mai multe, dar să nu ai, pur și simplu, timp. Să faci progrese cu lucrurile care contează, dar să fii prea obosit ca să te mai poți bucura de succes.

Ție, care dai atât de mult, îți spun următorul lucru: există și altă cale.

Nu trebuie să fie totul atât de greu. Să ajungi la următorul nivel nu presupune extenuare cronică. Contribuția pe care o aduci nu trebuie plătită cu prețul sănătății tale psihice și fizice.

Când lucrurile esențiale devin prea greu de gestionat, poți să renunți la ele sau poți să găsești o cale mai ușoară.

În *Esențialismul* a fost vorba despre cum să faci lucrurile importante; în *Fără efort* este vorba despre cum să le faci cum trebuie.

De la lansarea cărții *Esențialismul*, am avut rara ocazie să vorbesc cu mii de oameni despre provocările cu care se confruntă în încercarea de a trăi o viață care contează cu adevărat – cu unii în persoană, cu unii prin intermediul rețelelor de socializare, iar cu unii în podcastul meu. A fost un turneu de ascultare plin de nuanțe. Nu am avut niciodată ocazia să ascult atât de mulți oameni în timp ce mărturiseau, arătându-se așa de vulnerabili, cât le era de greu să facă lucrurile care contează cu adevărat.

Am învățat următorul lucru: cu toții vrem să facem lucrurile care contează. Vrem să reintrăm în formă, să facem economii pentru a ne cumpăra o casă sau pentru pensioanare, să fim satisfăcuți de cariera noastră și să formăm relații mai strânse cu oamenii cu care lucrăm și cu care trăim. Problema nu este lipsa motivației; dacă ar fi, am avea cu toții greutatea ideală, am trăi cu toții în limita posibilităților noastre financiare, am avea cu toții jobul mult visat și ne-am bucura de relații profunde și importante cu oamenii care contează cel mai mult pentru noi.

Motivația nu este suficientă, deoarece este o resursă limitată. Ca să facem cu adevărat progrese în lucrurile care contează, avem nevoie de un nou mod de a munci și de a trăi.

În loc să încercăm să ne îmbunătățim rezultatele forțându-ne din ce în ce mai mult, putem transforma activitățile esențiale în cele mai ușoare activități.

Pentru unii dintre noi, ideea de a munci mai puțin pare inconfortabilă. Simțim că suntem leneși. Ne este teamă că vom rămâne în urmă. Ne simțim vinovați că nu „facem tot ce ne stă în putință” de fiecare dată. Această mentalitate, conștientă sau nu, s-ar putea să-și aibă rădăcina în ideea puritană că a munci din greu are o valoare intrinsecă. Puritanismul a mers dincolo de acceptarea greutăților; a ajuns până la a se îndoi de lucrurile ușoare. Dar să ne atingem obiectivele în mod eficient nu înseamnă lipsă de ambiție. Este o dovadă de inteligență. Este o alternativă eliberatoare pentru munca asiduă și pentru lene: o alternativă care ne permite să ne păstrăm sănătatea mintală, realizând totodată și lucrurile pe care ni le dorim.

Ce s-ar putea întâmpla în viața ta dacă lucrurile ușoare, dar inutile, ar deveni mai dificile, iar lucrurile esențiale ar deveni mai ușoare?

Ce s-ar putea întâmpla în viața ta dacă lucrurile ușoare, dar inutile, ar deveni mai dificile, iar lucrurile esențiale ar deveni mai ușoare? Dacă proiectele esențiale pe care le tot amâni ar deveni plăcute, în timp ce distragerile inutile și-ar pierde complet farmecul? O asemenea schimbare ne-ar avantaja în mod evident. Ar schimba totul. Chiar *schimbă* cu adevărat totul.

Aceasta este valoarea pe care ți-o propune cartea *Fără efort*. Este vorba despre o modalitate complet nouă de a munci și de a trăi. O cale de a obține mai multe cu ușurință – de a obține mai multe pentru că ești ușurat. O modalitate de a face mai ușoare poverile inevitabile ale vieții și de a obține rezultatele dorite fără să te surmenezi.

Doar câștiguri

Această carte este împărțită în trei părți:

Partea I te familiarizează din nou cu Starea fără Efort.

Partea a II-a îți arată cum să întreprinzi Acțiuni fără Efort.

Partea a III-a vorbește despre obținerea Rezultatelor fără Efort.

Fiecare parte se clădește pe cea de dinaintea ei.

Imaginează-ți un jucător de baschet din NBA care se pregătește pentru o aruncare liberă.

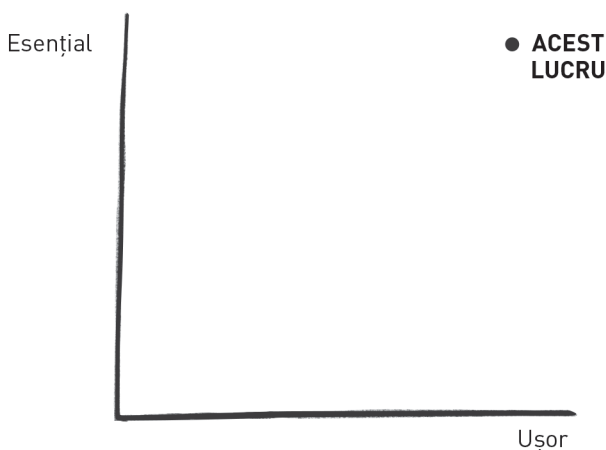
În primul rând, el intră în „zonă”. Apoi, găsește „punctul” de pe linia de aruncări libere, dribblează de câteva ori: un ritual care îl ajută să se concentreze. Aproape că îl vezi cum își limpezește mintea – se eliberează de toate emoțiile, blochează zgomotul mulțimii. Aceasta este ceea ce eu numesc *Stare fără Efort*.

În al doilea rând, el își îndoaie genunchii, își aduce cotul în unghiul corect, apoi: „ridicare, aruncare și poc”. A exersat aceste mișcări până când i-au intrat în memoria musculară. El încearcă fără să încerce, fiind fluid și lin în execuție. Aceasta este *Acțiunea fără Efort*.

În al treilea rând, mingea descrie un arc de cerc prin aer, după care intră în coș. Scoate acel foșnet satisfăcător: sunetul unei aruncări libere perfect executate. Nu este o întâmplare. El poate s-o facă din nou și din nou. Așa este atunci când obții *Rezultate fără Efort*.

Partea I: Stare fără Efort

Când creierul nostru lucrează la capacitate maximă, totul pare mai greu. Oboseala ne încetinește. Presupunerea și emoțiile mai vechi fac procesarea noilor informații mai grea. Nenumăratele distrageri ale vieții cotidiene ne împiedică să vedem clar ceea ce contează.

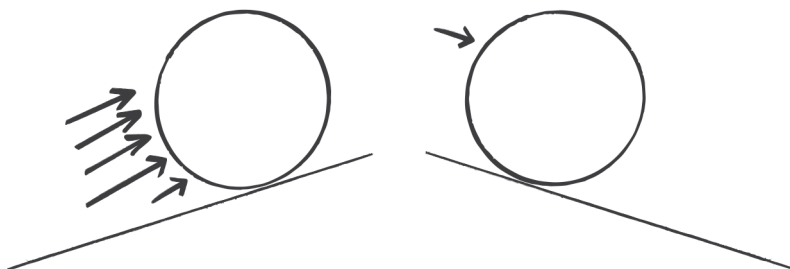


Așadar, primul pas către a face lucruri fără efort este să ne facem ordine în minte și în inimă.

Probabil că ai mai trăit acest sentiment. Apare atunci când te simți odihnit, împăcat și concentrat. Ești complet prezent în moment. Conștientizezi perfect lucrurile care contează aici și acum. Simți că ești capabil să faci ce trebuie.

Această parte a cărții îți oferă modalități practice de a te întoarce la Starea fără Efort.

Modelul



	Epuizant	Fără efort
Gândește	Pentru orice merită făcut e nevoie de un efort uriaș.	Lucrurile esențiale pot fi cele mai ușoare.
Fă	Încerci prea mult: complici lucrurile prea mult, le planifici prea mult, le gândești prea mult și exagerezi.	Găsește calea mai ușoară.
Obține	Epuizare totală și niciunul dintre rezultatele dorite.	Lucrurile de care ai nevoie fără să te epuizezi.

Partea a II-a: Acțiune fără Efort

Odată ce intrăm în Starea fără Efort este mai ușor să întreprindem Acțiuni fără Efort. Cu toate acestea, s-ar putea să întâmpinăm în continuare dificultăți care să îngreuneze inițierea sau avansarea unui proiect esențial. Perfecționismul face începerea proiectelor esențiale dificilă, îndoiala de sine

le face greu de finalizat, iar depunerea unui efort prea mare și prea devreme face ritmul greu de susținut.

Această parte a cărții este despre simplificarea procesului pentru ca munca în sine să fie mai ușor de făcut.

Partea a III-a: Rezultate fără Efort

Odată ce întreprindem Acțiuni fără Efort, ne este mai ușor să obținem rezultatele pe care le dorim.

Există două tipuri de rezultate: liniare și reziduale.

Atunci când eforturile tale au ca rezultat un singur beneficiu, obții un *rezultat liniar*. În fiecare zi pornești de la zero; dacă astăzi nu depui efort, nu vei obține niciun rezultat. Raportul este de unu la unu; efortul depus este egal cu rezultatele obținute. Dar ce-ar fi dacă aceste rezultate ar continua să curgă spre noi în mod repetat, fără să facem un efort suplimentar?

În cazul *rezultatelor reziduale*, depui efort o singură dată și apoi culegi roadele din nou și din nou. Rezultatele apar în timp ce dormi. Rezultatele apar atunci când îți iei o zi liberă. Rezultatele reziduale pot fi, practic, infinite.

O Acțiune fără Efort produce rezultate liniare de una singură. Dar, atunci când exerciți o Acțiune fără Efort asupra unor activități cu impact mare, rezultatul efortului se cumulează, precum dobânda unui depozit bancar. În acest mod produci rezultate reziduale.

Producerea unui rezultat excelent este un lucru bun. Producerea unui rezultat excelent cu ușurință este un lucru și mai bun. Producerea unui rezultat excelent cu ușurință și în mod repetat este cel mai bun lucru. Partea a III-a a cărții îți arată cum să faci acest lucru.

Orice poate fi făcut fără efort, dar nu totul

Descoperirea vieții fără efort seamănă cu folosirea ochelarilor de soare polarizați* atunci când pescuiești la muscă. Fără ei, este imposibil să vezi ce înoată dedesubt, fiindcă apa sclipește în lumină. Dar, odată ce îi pui la ochi, suprafața lor curbă filtrează undele orizontale de lumină reflectate de apă, blocând astfel strălucirea puternică. Deodată, poți să vezi toți peștii care înoată dedesubt.

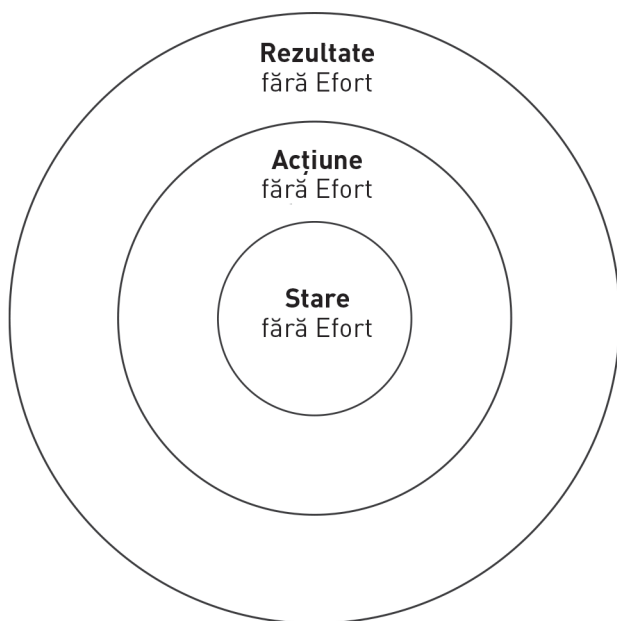
Atunci când suntem obișnuiți să facem lucrurile pe calea cea mai grea, este ca și cum am fi orbiți de strălucirea apei. Dar, odată ce începi să pui în practică aceste idei, vei observa că mereu a existat o cale mai ușoară, doar că nu o puteai vedea tu.

Cu toții am trăit experiența acestei căi fără efort. De exemplu, ți s-a întâmplat vreodată:

- să fii într-o stare de relaxare care să-ți permită să intri mai ușor în „zona de concentrare”?
- să renunți să te mai străduiești din răspuțeri, dar să obții totuși rezultate mai bune?
- să faci o dată un lucru de pe urma căruia să beneficiezi de mai multe ori?

Motivația mea de a scrie această carte este una singură: să te ajut să trăiești aceste lucruri în cea mai mare parte a timpului.

* Ochelarii de soare polarizați blochează lumina care se reflectă de la nivelul suprafețelor plane, putând face asta mai bine decât orice altă lentilă ce are drept scop filtrarea razelor de soare. (n. red.)



Bineînțeles că, în viață, nu poți face totul fără efort. Dar poți face mai multe lucruri importante mai puțin imposibile – apoi mai ușoare, apoi și mai ușoare, iar în cele din urmă, fără efort.

În perioada în care am scris această carte am interviuat o serie de experți și le-am citit studiile, am extras informații din domeniile economiei comportamentale, ale filosofiei, psihologiei, fizicii și neuroștiințelor. Disciplinat, am căutat răspunsul la o întrebare esențială: „Cum pot face mai ușor lucrurile care contează cel mai mult?” Abia aștept să împărtășesc cu voi toate descoperirile mele, fiindcă, așa cum spune George Eliot, „pentru ce trăim, dacă nu pentru a ne face reciproc viața mai puțin grea?”.

