

METODA GTD PENTRU ADOLESCENȚI

David Allen este un autor de mare succes la nivel internațional, fiind recunoscut drept expertul mondial în materie de productivitate personală și organizațională. Revista *Time* a numit lucrarea sa de referință, *Metoda GTD*, drept „cartea definitorie de dezvoltare personală în afaceri a deceniului”.

Mike Williams a fost președinte și director executiv al Companiei David Allen din 2011 până în 2016, face parte din consiliul de administrație al Asociației pentru Dezvoltarea Talentelor (td.org) și este arhitectul productivității la Zappos.com.

Mark Wallace a predat în școlile publice din Minnesota pentru mai bine de 20 de ani și a câștigat Premiul TIES pentru Excelență în educație.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Această ediție este publicată prin acordul cu Penguin Books,
membră a grupului Penguin Publishing Group, o companie Penguin Random House LLC.
Getting Things Done for Teens
Copyright © 2018 by David Allen, Mike Williams & Mark Wallace
Originally published by Penguin Books, an imprint of Penguin Random House LLC.

© 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: **Alexandra Țabără**
Redactor: **Bianca Stănescu**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLEN, DAVID

Metoda GTD pentru adolescenți / David Allen, Mike Williams & Mark Wallace; trad.: Alexandra Țabără. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-825-0

I. Williams, Mike

II. Wallace, Mark

III. Țabără, Alexandra (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 lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Metoda GTD

pentru adolescenți

Preia controlul asupra vieții tale
într-o lume plină de distrageri



**David Allen,
Mike Williams și Mark Wallace**

Traducere din limba engleză de
Alexandra Țabără

 ACT și Politon

2021

David Allen

Pentru o nouă generație de tineri care va transforma problemele în proiecte mai repede decât am făcut-o noi.

Mike Williams

Pentru Arianna, Hannah și Conrad, voi mă inspirați, mă încurajați și mă învățați.

Pentru adulții de pretutindeni care vor să aducă o schimbare în educarea adolescenților.

Mark Wallace

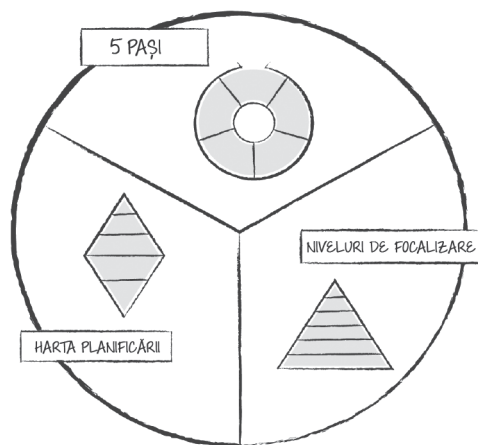
Pentru minunata mea soție, copiii mei extraordinari, familia mea mărinimoasă, prietenii care îmi sunt mereu alături și pentru oricine are curajul să iasă în față și să acționeze.

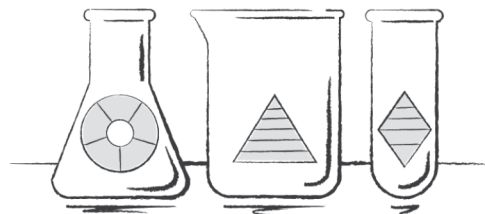
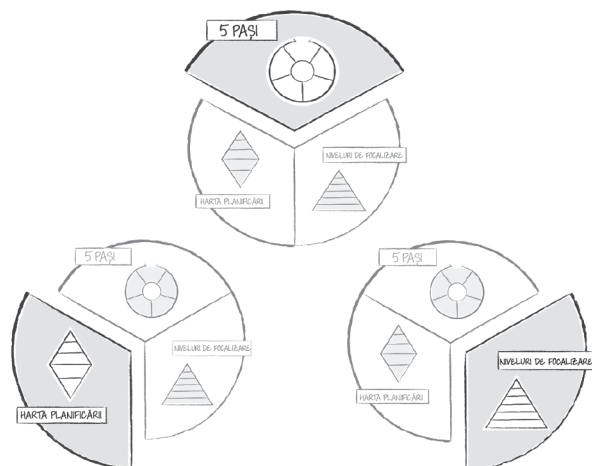
CUPRINS

Cuvânt înainte de David Allen	11
Introducere pentru părinți, profesori și alți adulți implicați în educarea adolescenților	13
Introducere pentru adolescenți	15

Înainte să începem 17

Partea 1: Arta de a realiza lucruri Ilustrație 29





Pentru informații suplimentare

Accesează site-ul web gtdforteens.com pentru informații, povești și resurse suplimentare.

Urmărește gtdforteens.com pe Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest, Facebook și YouTube.

Folosește eticheta [#gtdforteens](https://twitter.com/gtdforteens).

Mulțumiri

Dorim să mulțumim numărului mare de părinți, profesori, consilieri și clerici care, după ce au implementat metodologia GTD, au cerut și o variantă pentru „copiii noștri”, întrucât și ei și-ar fi dorit să o aibă în anii în care s-au format. Acesta a fost factorul-cheie care ne-a motivat să scriem cartea *Metoda GTD pentru adolescenți*.

Mark și Mike țin să-i mulțumească lui David Allen pentru invitația de a lucra la acest proiect. Pe lângă faptul că ne-ai inspirat cu originala carte, *Metoda GTD**, înțelepciunea, îndrumarea, simțul umorului, dragostea și generozitatea ta ne fac să fim mai umili și ne inspiră.

Dorim să-i mulțumim lui Joe Beard și echipei sale de la Bionic Giant (bionicgiant.com) pentru îndrumarea și sprijinul oferite în realizarea ilustrațiilor, însă, mai presus de toate, pentru că ne-au încurajat efortul de a îmbunătăți viața adolescenților de pretutindeni.

Dorim să-i mulțumim lui Meg Edwards pentru efortul depus și susținerea oferită la demararea proiectului. Pasiunea ei de a ajuta copiii și adulții este nemărginită, ne inspiră. Mai exact, măiestria de care a dat dovadă în aplicarea cunoștințelor ei privind ADD și ADHD pentru metodologia GTD este inovatoare și a oferit alinare și bucurie multor adulți și elevi. În aria ei de expertiză, Meg este unul dintre experții în domeniu. Îți mulțumim pentru pasiunea, înțelepciunea și priceperea ta.

Nenumărați oameni și-au dedicat din timpul și cunoștințele lor pentru a contribui la evoluția acestei cărți. Dorim să le mulțumim lui Monica Russell, Lizzie Chapin, Ana Armstrong și Hannah Williams pentru sugestiile editoriale. Oferim mulțumiri lui Doe Coover pentru că ne-a îndrumat încă din stadiile incipiente ale acestui proiect. Mii de mulțumiri lui Rick Kot și echipei Penguin pentru că ne-au ajutat să trecem linia de finisaj cu această carte și să o aducem în mâinile adolescenților din întreaga lume și ale adulților care le poartă de grijă.

Extraordinar de mulți oameni au contribuit la acest proiect și dorim să le transmitem tuturor mulțumirile noastre, împreună cu scuzele de rigoare nenumăratelor persoane pe care nu le-am nominalizat, dar care ne-au ajutat în călătoria noastră (știți voi cine sunteți). Le mulțumim în mod deosebit lui Annie Gott, Conrad Williams, Todd Wallace, Louis și Maxim Kim, Jeff Boliba, Deb Pekarek, Charles Fred, Tristan Zarate, Peter Hodne, Rooms 7&8, Maggie Weiss, Frank Sopper, familiei Mack, Dan Roam, Jeff Irby, Amanda Doyle, Evan Taubenfeld, Kyle Steel, Krissee Chasseur, Jason Spafford și Kevin Brune.

* Carte apărută la Editura ACT și Politon în anul 2017, cu titlul *Metoda GTD. Arta productivității fără stres*. (n. trad.)

Cuvânt înainte

„Of, ce bine era dacă învățam asta la școală – totul ar fi fost atât de diferit!”

„Cum aş putea să-i învăț asta și pe copiii mei?!”

Am auzit astfel de exclamații de nenumărate ori în ultimele trei decenii, timp în care am asistat și am instruit diferiți oameni în metodologia cunoscută acum în toată lumea ca „GTD”, descrisă în cartea mea de referință, *Metoda GTD*.

Dacă sunteți familiarizați cu metoda GTD, probabil că știți despre ce vorbesc. În cazul în care nu cunoașteți această metodă, cartea de față vă va servi drept mostră pentru practicile pe care ar fi trebuit să le deprindem cu toții în primii ani de viață, însă nu am făcut-o. Este o modalitate simplă, dar profundă de a gestiona lucrurile care ne solicită atenția, astfel încât să devenim stăpânii, și nu victimele lor.

Dorința de a găsi cât mai repede o metodă prin care să fac aceste practici cunoscute și în rândul adolescenților mi-a fost transmisă de nenumărate ori de către părinți, profesori, administratori școlari, clerici și consilieri – oameni cu un rol formator, care-i ajută pe tineri să se pregătească pentru viață.

Eu nu sunt părinte, nici dascăl în sistemul de învățământ tradițional. De-a lungul anilor, tot ce am făcut a fost să dezvolt un model de practici optime, care s-a transformat în nucleul profesiei mele și care a oferit instruire și asistență în special în lumea corporativă. Acest segment al populației a fost în linia întâi când a început bombardamentul internetului, e-mailului și perturbărilor din în ce în ce mai dese cauzate de schimbările rapide petrecute în lume, așa că, își doreau cu ardoare să fie ajutați.

Am știut de la bun început că metoda pe care am descoperit-o avea să fie extrem de utilă pentru orice persoană creativă și ocupată, de la elevi și artiști și până la părinți casnici. Însă, nu am știut cum să mă adresez acestui public într-un mod eficient, întrucât încercam, la rândul meu, să îmi construiesc propria carieră. Și, cu siguranță nu am știut care ar fi fost modalitatea optimă de a-mi transpune metodologia într-un format ușor de înțeles și de utilizat pentru adolescenți.

Acestea fiind spuse, mereu m-am gândit că, dacă îmi doream ca munca mea să aibă impactul pe termen lung pe care îl preconizam, copiii erau cheia. Majoritatea adulților întâmpină dificultăți atunci când sunt nevoiți să își schimbe anumite obiceiuri comportamentale pentru a avea o experiență sustenabilă

a productivității fără stres – de pildă, monitorizarea fiecărui angajament, mic sau mare, într-un sistem extern sigur, și nu în mintea lor. Acest obicei simplu, dar eficient, creează capacitatea de a gândi optim și de a te concentra în mod creativ. În mare parte, adulții nu procedează astfel, chiar dacă știu că ar trebui. Am văzut asta cu ochii mei. Copiii capătă imediat această deprindere. Am văzut și asta cu ochii mei.

Cei mai mulți dintre adulți cred că știu deja cum să gândească. Copiii se află în poziția în care abia acum încep să învețe.

Nu știam cum (și dacă) aș putea să ajung la publicul tânăr, însă acest obiectiv a rămas mereu pe lista pe care am denumit-o „Într-o bună zi/Poate”. Iluziile mele au început să capete conturul unei posibilități concrete în momentul în care viața mi-a scos în cale doi oameni: pe Mike Williams și pe Mark Wallace.

Am făcut cunoștință cu Mike după ce am auzit despre munca lui în compania General Electric, acolo unde, prin implementarea metodelor mele, a produs schimbări majore. Am descoperit apoi că avea un blog în care povestea cum a reușit să aplice metoda GTD și pentru copiii lui! Am păstrat legătura, iar în cele din urmă, Mike mi s-a alăturat în plan profesional, în cadrul companiei noastre. (După ce îl cunoșteau, angajații firmei spuneau: „Vreau ca Mike să fie tatăl meu!”) Am căzut de comun acord că sosisse momentul să scriem în sfârșit această carte și am știut că el era omul potrivit să ducă greul în acest demers.

Apoi, am auzit de un anume Mark Wallace, un învățător din Minneapolis care era un admirator atât de înfocat al metodei GTD, încât a început să folosească principiile și tehnicile învățate și cu elevii lui. Am avut ocazia să ajung în sala lui de clasă și am văzut că elevii foloseau o practică esențială a productivității fără stres, și anume Reexaminarea Săptămânală. Persoanele familiarizate cu metodele mele știu că acesta este un comportament fundamental pentru eficiența metodei GTD, însă puțini îl practică în mod consecvent. În clasa lui Mark, toți cei 30 de copii stăpâneau fără probleme această practică, niciunul neavând mai mult de 12 ani! În mod clar, Mark trebuia să facă parte din echipa noastră.

Mike și Mark își vor spune singuri povestea. Eu știu că au oferit credibilitate dincolo de puterile mele prin interacțiunea lor cu cei mici. În plus, și-au pus la dispoziție cunoștințele, astfel încât să creăm împreună o experiență educațională minunată pentru toți cei care doresc să încerce metoda GTD – fie ei tineri, fie bătrâni.

Această carte reprezintă idealul elogiat de Oliver Wendell Holmes: „simplitate dincolo de complexitate”. Dacă ești pregătit, folosește-o pentru a trăi mai intens ca niciodată. Iar dacă ți se pare că ești mai presus de toate aceste lucruri, nu te amăgi.

– David Allen

Introducere pentru părinți, profesori și alți adulți implicați în educarea adolescenților

Bine ai venit! Dacă citești această carte, probabil că ești un adult căruia îi pasă (ex.: părinte, profesor, rudă, prieten, cleric sau mentor) și care are în viața lui adolescenți pe care vrea să-i ajute.

Ce ai observat la tinerii din ziua de astăzi?

- Atenția, stresul și grijile lor se amplifică sau se diminuează?
- Ai observat către ce anume își îndreaptă atenția?
- Ai observat că sunt preocupați de anumite lucruri (de exemplu, ce se petrece în cantina de la școală, în autobuz, pe rețelele de socializare), lucruri cărora trebuie să le dea de cap de unii singuri?
- Ai observat că au un talent în devenire sau o pasiune pentru care au nevoie de puțină îndrumare sau concentrare?

Poate că, astăzi, tu ești mâna călăuzitoare care îi ajută pe adolescenții tăi să se orienteze în viață sau la școală. Dar în câțiva ani, foarte curând, vor avea nevoie de o bază solidă pentru a face față singuri libertății, complexității crescânde și spontaneității vieții. Nu te-ai bucura să-i poți învăța tehnicile și obiceiurile pentru a trece cu succes prin viață, la fel cum i-ai învățat și să meargă pe bicicletă, să joace un anumit sport, să cânte la un instrument sau să conducă?

Vești bune! Cartea de față a fost gândită ca o resursă pentru adolescenți, care-i va ajuta să-și perfecționeze aptitudinile esențiale în viață. Aceste aptitudini reduc distragerile, sentimentul de copleșire și stresul, oferind un plus de încredere, prezență, productivitate, creativitate și veselie.

Metodologia GTD este folosită în toată lumea. Prima generație care a practicat-o a fost formată din adulți (ex.: artiști, directori, afaceriști, oameni de știință, doctori, profesori, clerici, mame, tați și mulți alții) care au învățat să-și înlocuiască obiceiurile mai puțin eficiente cu altele mai eficiente. Una dintre reacțiile frecvente apărute după deprinderea metodei GTD a fost: „Ce bine era dacă aș fi învățat asta la școală!”. Am scris această carte ca un manual pentru materia care lipsește din programa școlară, și anume cea care îți prezintă aptitudinile de care ai nevoie în viață.

Înainte să pornești la drum împreună cu adolescentul (sau adolescenții) din viața ta, hai să ne întoarcem puțin în timp. Ți amintești prima dată când...

- Ai lucrat la primul tău proiect școlar important?
- A trebuit să ții singur evidența temelor și termenelor de predare pentru lucrări?
- Ai dat o probă pentru a intra într-o echipă sportivă sau pentru a participa la o activitate?
- Ai luat lecții de condus?
- Ai simțit gustul libertății, părăsind casa părintească – poate ca să mergi la facultate sau doar ai vrut să te muți singur?

Cum ți s-au părut toate aceste prime momente? Dacă ești la fel ca majoritatea dintre noi, sigur ți-a fost cam greu. Însă, de-a lungul timpului, pe măsură ce ai căpătat experiență de viață, cele mai multe dintre ele au devenit mai ușoare.

În timp ce vei parcurge această carte împreună cu adolescenții din viața ta, ei vor trăi și vor gestiona multe dintre aceste „prime dăți”. În calitate de adult preocupat de viitorul lor, probabil că vei simți impulsul inițial de „a sări să rezolvi problema”, și nu înțelepciunea de tipul: „Trebuie să am răbdare și să-i las să-și dea seama singuri ce au de făcut”. Cartea aceasta te va ajuta să îți ții sub control nevoile care îți aduc beneficii pe termen scurt și, prin aplicarea metodologiei GTD, să-i înveți pe adolescenții tăi despre instrumentele și modelele comportamentale care le vor servi pe termen lung.

Poți privi cartea de față ca pe o trusă de unelte care conține principii și procese fundamentale pentru toată viața. Sunt simple. Pot fi învățate. Nu au termen de valabilitate.

Dacă metoda GTD nu îți este familiară, îți sugerăm să-ți rupi puțin din timp și să răsfoiești aceste pagini. S-ar putea să constați că parcurgerea cărții împreună cu adolescentul tău va avea un beneficiu suplimentar, acela de a te ajuta pe tine.

Ne dorim ca această carte să reprezinte pentru amândoi o sursă de cunoștințe practice de încredere pe măsură ce începeți, parcurgeți și treceți de anii formativi ai adolescenței. Speranța noastră este că, după încheierea acestei perioade a vieții lor, tinerii vor ști ce trebuie să facă pentru a-și putea urma visurile și pentru a face față tuturor provocărilor pe care le vor întâlni în drumul lor. *Bon voyage**.

* Lb. franceză: „Călătorie plăcută”. (n. trad.)

Introducere pentru adolescenți

Bine ai venit! Se pare că ai găsit cumva această carte (sau ea te-a găsit pe tine).

Dacă nu vrei să faci nimic mai mult, măcar rupe-ți câteva secunde din timpul tău și răsfoiește-o de la un capăt la altul. Nu este o carte obișnuită. Reprezintă atât un ghid, cât și o trusă de unelte pentru viață – viața ta.

Traversezi o perioadă interesantă și te confrunți cu multe lucruri. Poate că părinții sau profesorii tăi știu câte ceva din ce se petrece în lumea ta, însă numai tu știi tot. Trebuie să te împarți între orele de la școală, sporturi, activități, familie, prieteni și multe altele. Trăiești într-o lume hiperconectată. O zi excelentă se poate schimba complet cu un singur *ding*, un comentariu sau o poză din telefon sau calculator. Poate fi ceva pozitiv sau negativ, însă, oricum ar fi, este ceva care îți captează atenția și de care trebuie să te ocupi cumva, pe lângă toate celelalte lucruri pe care le ai deja de făcut. Cum să te descurci cu toate?

Această carte te va ajuta, întrucât îți va oferi cunoștințele și instrumentele necesare pentru a găsi răspunsul. Îți va diminua grijile și stresul. Îți va dezvolta abilitatea de a gestiona lucrurile, astfel încât să ai mai mult timp să ieși cu prietenii sau pur și simplu să te relaxezi și să nu faci nimic.

Poți explora paginile acestei cărți de unul singur sau poți invita un prieten, un mentor sau un părinte în această călătorie. Testează ideile pe care le vei găsi aici. Descoperă ce anume funcționează pentru tine acum. Pornește de acolo. Pe măsură ce universul tău devine mai complex, recitește cartea, căci este plină de idei care îți pot fi de ajutor în toate treptele și etapele vieții tale.

Bucură-te de aventură.

Înainte să începem

PREGĂTIT?

„Ești pregătit pentru gimnaziu?”

„Ești pregătit pentru liceu?”

„Ești pregătit pentru facultate?”

„Ești pregătit pentru examen?”

„Ești pregătit pentru prezentare?”

„Ești pregătit de plecare?”

Îți par cunoscute aceste întrebări? Unele privesc chestiuni mai importante din viață; altele sunt mai puțin însemnate. Însă, elementul lor comun este *schimbarea*.

Nu este deloc ușor să fii tu. Poate simți că te confrunți permanent cu provocări și tranziții noi și că ești întrebat la tot pasul: „Ești pregătit?”. Cum răspunzi la această întrebare?

Gândește-te câteva secunde la viața ta de acum și la ce te așteaptă în viitorul apropiat, și întreabă-te *sincer*: „Ești... **pregătit**?”. Chiar dacă nu ai încă un răspuns complet, nu-i nimic! Cartea de față te va ajuta să răspunzi la această întrebare cu mult mai multă încredere.



UTILIZAREA GHIDULUI

Bine ai venit la *Metoda GTD pentru adolescenți*, un set de principii, practici și sfaturi pe care le poți aplica în orice situație cu care te vei confrunta. L-am conceput avându-te în minte pe tine, pe tine ca individ. Nu există doi oameni la fel și fiecare persoană are preferințele sale și un stil propriu de a învăța, așa că această carte a fost gândită pentru a fi citită și utilizată în diferite moduri.

Vei descoperi că are elemente vizuale și că este interactivă.

Vei găsi în ea o distribuție completă de personaje și o varietate de hărți care vor contribui la definirea teritoriului. Personajele ajută la reprezentarea anumitor concepte, în timp ce hărțile oferă acestor concepte o formă funcțională. Unele hărți te vor ajuta să exersezi noi moduri de gândire, iar altele să-ți captezi și să-ți organizezi propriile gânduri.

Am creat, de asemenea, o serie de activități pe care le poți testa ca să descoperi principiile care funcționează cel mai bine pentru tine. Exemplele au fost inspirate din viața unor oameni reali și am vrea să aflăm cum le aplici și *tu* în lumea ta.

CUM ESTE ORGANIZATĂ CARTEA

Partea 1 are în vedere viața de zi cu zi și ceea ce se întâmplă în jurul tău. Ce oportunități noi și palpitate te așteaptă? Ce obstacole ți s-ar putea ivi în cale?

Partea a 2-a îți prezintă principiile, practicile și instrumentele pe care le poți utiliza pentru a te bucura de succes în viață. Acestea te vor ajuta să-ți creezi obiceiuri care să te îndrepte către ceea ce numim „starea de a fi pregătit”.

Partea a 3-a îți oferă ocazia să testezi toate principiile, practicile și instrumentele prezentate. Aici te vei putea juca, vei putea experimenta și exersa, astfel încât să descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine.

Acum că ți-am prezentat cele trei părți principale ale cărții, hai să-ți explicăm ce înțelegem noi prin „**pregătit**”.



CE ÎNSEAMNĂ „PREGĂTIT”?

adjectiv (mai pregătit, cel mai pregătit)

1. în condiția prielnică pentru o activitate, acțiune sau situație; gata de ceva

verb (pregătesc) [tranz.]

a aranja din timp (pe cineva sau ceva) în vederea unei activități sau a unui scop

Există multe definiții oficiale pentru cuvântul „pregătit”, dar ce înseamnă el de fapt? La ce te gândești când auzi „pregătit”? O auzi pe mama ta cum te întreabă: „Gata, te-ai pregătit?” Auzi fluierul arbitrilor la începutul jocului? Îți imaginezi cum se ridică cortina pentru spectacol? Îți auzi profesorul spunând: „Sunteți pregătiți? Puteți începe testul.”

A fi pregătit poate avea multe sensuri dar, în această carte, cuvântul „pregătit” va îngloba patru lucruri:

1. PREGĂTIT pentru ce se întâmplă în prezent
2. PREGĂTIT pentru ce urmează
3. PREGĂTIT pentru tranziții
4. PREGĂTIT pentru orice

Să vedem ce înseamnă fiecare.

Ești pregătit pentru ce se întâmplă în prezent?

Acest tip de pregătire înseamnă să fii prezent, chiar acum, în clipa de față.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este vorba despre abilitatea ta de a te concentra în totalitate pe un singur lucru – cum ar fi citirea acestei fraze.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru ce se întâmplă în prezent:

- Ești pregătit să citești această carte?
- Ești pregătit să cânti la instrumentul tău muzical?
- Ești pregătit să ieși cu prietenii?
- Ești pregătit să inviți pe cineva la o întâlnire?
- Ești pregătit să-ți începi temele?
- Ești pregătit să ascuți un prieten care are nevoie să discute cu tine?

Ești pregătit pentru ce urmează?

Să fii pregătit pentru ce urmează înseamnă să fii pe deplin conștient de lucrurile care trebuie făcute într-o anumită perioadă de timp.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este intuiția pe care o ai atunci când înțelegi ce trebuie să faci și încrederea că știi cum și când vei face acel lucru.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru ce urmează:

- Ești pregătit să începi ora de matematică după pauză?
- Ești pregătit pentru antrenamentul de fotbal de azi?

- Ești pregătit pentru interviul de angajare?
- Ești pregătit pentru excursia din weekend?

Ești pregătit pentru tranziții?

Să fii pregătit pentru tranziții înseamnă să ai abilitatea de a gestiona schimbările din sferile esențiale ale vieții tale.

Ce fel de pregătire este aceasta? Este vorba despre capacitatea ta de a reacționa și de a răspunde în mod eficient la schimbare. Responsabilitățile tale se vor schimba semnificativ de la gimnaziu și până la absolvirea liceului. Acești ani sunt palpitanți și dinamici, dar poți ajunge să te simți cu adevărat pregătit pentru toate aceste schimbări.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru tranziții:

- Ești pregătit să faci tranziția de la gimnaziu la liceu?
- Ești pregătit să faci tranziția de la liceu la facultate?
- Ești pregătit să faci tranziția de la sporturi necompetitive la sporturi competitive?
- Ești pregătit să faci tranziția de la a nu fi angajat la a avea un loc de muncă după ce termini școala?
- Ești pregătit să treci de la licean la angajat cu normă întreagă?
- Ești pregătit să faci tranziția de la a locui cu părinții la a te muta singur?

Ești pregătit pentru orice?

Să fii pregătit pentru orice înseamnă să fii relaxat și gata să înfrunți orice te așteaptă.

Ce fel de pregătire este aceasta? Gândește-te la sentimentul pe care îl ai atunci când știi cum să obții control și perspectivă. În mare parte, *a fi* pregătit înseamnă *a te simți* pregătit. Este o gândire bazată pe anticipare și pe încrederea în faptul că ai tot ce-ți trebuie pentru a-ți trăi viața la maximum, pentru a-ți asuma riscuri și a avea succes.

Câteva exemple pentru a fi pregătit pentru orice:

- Ești pregătit să încerci ceva nou?
- Ești pregătit să încerci ceva solicitant, care s-ar putea solda cu un eșec?
- Ești pregătit să te ocupi de împlinirea unui vis?
- Ești pregătit să porți acea discuție importantă cu _____?
- Ești pregătit să te muți de acasă și să începi facultatea?

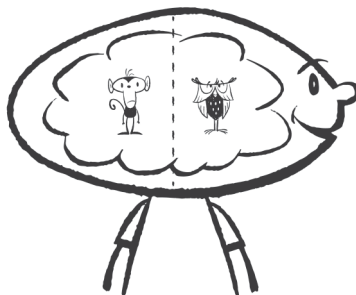
Această carte te va ajuta să fii pregătit și încrezător în orice situație cu care te vei confrunta. Deci, ținând cont de asta... ești pregătit să începem?

Pentru a maximiza procesul de învățare, îți va fi util să ai o înțelegere de bază în privința lucrurilor care-ți trec prin cap zi de zi, minut de minut, clipă de clipă. Creierul tău este cel mai puternic și mai complicat instrument pe care îl deții, așa că hai să începem prin a descrie câteva dintre funcțiile și limitele sale, precum și semnalele pe care le transmite. (Secțiunea următoare nu se vrea a fi o prezentare aprofundată în domeniul neuroștiinței. Dacă ești interesat de o cercetare mai amănunțită, îți recomandăm cartea lui Daniel J. Levitin, *The Organized Mind*^{*}, sau *Brain Chains (Lanțurile creierului)* de Theo Compernelle.

* Carte apărută la Editura Publica în anul 2015, cu titlul *Mintea organizată*. (n. red.)

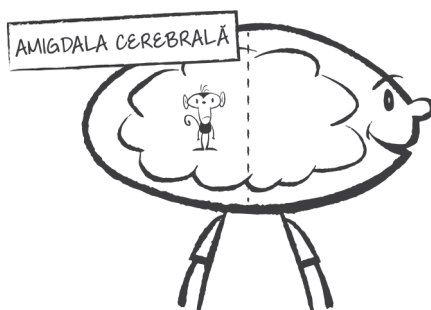
CREIERUL TĂU

Ne vom concentra aici doar pe două zone ale creierului, dintre care una este responsabilă cu reacțiile rapide, iar cealaltă cu gândirea profundă și luarea deciziilor. Cele două au un rol fundamental în înțelegerea și în aplicarea principiilor din această carte. Pentru a te ajuta să înțelegi cum funcționează, am creat două personaje pentru a le ilustra.



Fă cunoștință cu Myggy și Cortland

Prima parte importantă a creierului pentru discuția noastră este **amigdala cerebrală**.



Amigdala cerebrală este prima linie de apărare a creierului tău în ceea ce privește reacția *fight or flight**. Acționează ca un sistem de tipul „observare și reacție” pentru tot ce pătrunde în lumea ta. Funcționează pe pilot automat, căutând mereu stimuli noi. Dacă amigdala simte un pericol sau o amenințare, transmite un semnal de avertizare corpului, activându-l sub formă de frică, adrenalină, stres, anxietate, insomnie sau alți agenți stresori. Amigdala îți stimulează corpul și îl ține în alertă până când pericolul este eliminat.

Când se îndreaptă o mașină în direcția ta, te îndeamnă să fugi din fața ei. Dacă cineva îți aruncă o minge de baschet în față, te ajută să reacționezi și să o prinzi în mod spectaculos. În cazul în care trebuie să intervii pentru a salva un prieten aflat în primejdie, îți poate da o doză de adrenalină. Amigdala cerebrală acționează doar la nevoie, rapid și în reprize scurte.

Avertizările continue transmise de amigdală te fac să te simți ca și cum ai avea o maimuțică în cap care trăncănește și se panichează. Din acest motiv, i se mai spune și „creierul de maimuță”. În cartea de față, o vom folosi pe maimuțica Myggy drept simbol al amigdalei în acțiune.

* În traducere, „luptă sau fugi”. (n. red.)



AMIGDALA CEREBRALĂ

EGOCENTRICĂ

FĂRĂ NOȚIUNEA
TIMPULUI,
PREZENTĂ DOAR
ÎN CLIPA DE FAȚĂ

SCHIMBĂ
SARCINILE
ALEATORIU



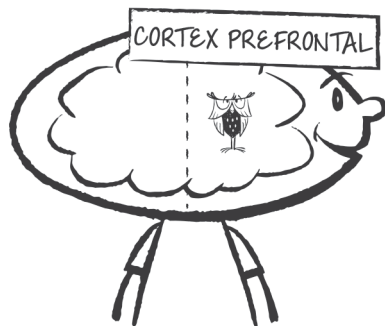
EXTREM DE
RAPIDĂ ÎN
MIȘCĂRI

FOARTE
PROMPTĂ ÎN
REAȚII

MYGGY

Maimuțica amigdală

Cea de-a doua parte importantă a creierului poartă denumirea de cortex prefrontal și este localizată pe lobul frontal.



Cortexul prefrontal este partea creierului responsabilă de gândirea analitică și luarea deciziilor. Rezolvă problemele, sintetizează și interpretează tot ce vezi și ce faci.

Cortexul prefrontal joacă un rol esențial în învățare, creativitate, imaginație, construirea și dezvoltarea relațiilor și îndeplinirea obiectivelor. Spre deosebire de amigdala cerebrală, cortexul prefrontal *nu* funcționează pe pilot automat. Activezi cortexul prefrontal atunci când iei o pauză și începi să *te gândești* la ceva sau atunci când mintea nu este ocupată, iar gândurile au timp să-ți zboare. Cortexul prefrontal necesită timp, spațiu și energie pentru a funcționa în mod optim și poate fi antrenat pentru a deveni și mai eficient.

Cortexul prefrontal este ca o bufniță bătrână și înțeleaptă care supraveghează pădurea vieții tale – observă lucrurile cu calm, fără grabă, se gândește și dezvoltă o înțelepciune profundă, bazată pe experiență, astfel încât să descopere sensul trăirilor tale. Simbolul ales de noi pentru cortexul prefrontal este bufnița Cortland.



CORTEX PREFRONTAL

ÎNTELEAPTĂ
ȘI EMPATICĂ

ANALITICĂ
ȘI ORDONATĂ



LINIȘTITĂ,
CALCULATĂ

PROACTIVĂ

ABILITĂȚI NELIMITATE,
IMAGINAȚIE BOGATĂ,
CREATIVITATE

CORTLAND

Bufnița înțeleaptă a cortexului prefrontal

Pentru a fi pregătit în toate modurile pe care le-am descris, trebuie să înțelegi și să valorifici funcțiile ambelor părți ale creierului. Myggy vorbește și transmite semnale; Cortland ascultă și răspunde.

Dacă relația dintre cele două este bine sincronizată, vei ajunge să fii **pregătit**. În caz contrar, se pot forma anumite obiceiuri negative și neproductive.

Deci, cum poți deveni pregătit? Ce trebuie să faci? Ce ai de câștigat din asta? Ce te împiedică să ajungi acolo? Ce impact au toate acestea asupra ta? De ce ar trebui să-ți pese?

Rămâi cu noi. Abia acum începem.

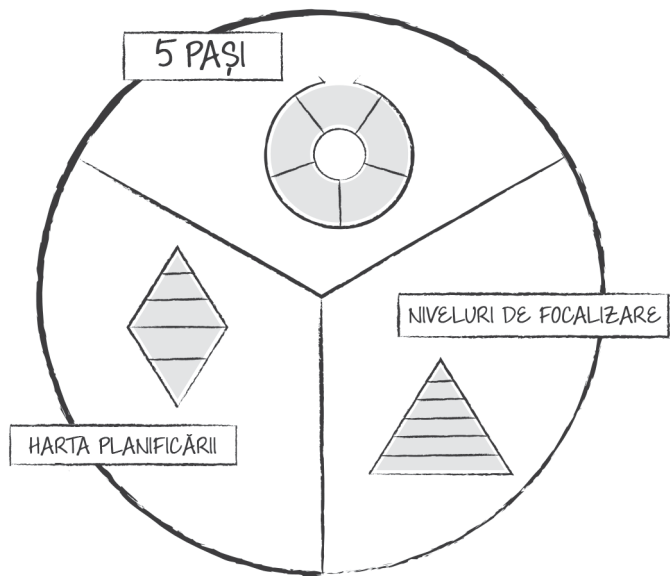
Stăpânește-ți mintea sau te va stăpâni ea pe tine.

- **HORAȚIU**

Partea 1

Arta de
a realiza
lucruri





METODOLOGIA REALIZĂRII LUCRURILOR (GTD)

GTD este un acronim pentru *Getting Things Done** – un mod de a gândi care ajută oamenii să câștige mai mult control și un nivel mai bun de concentrare, indiferent de activitatea desfășurată. Metoda GTD nu se referă *chiar* la a „realiza” lucruri. Este vorba despre a învăța să fii concentrat și angrenat în prezent, a fi conștient de ceea ce urmează, a obține stabilitate când lucrurile par să iasă de sub control și a anticipa în mod creativ orice îți poate oferi viața, indiferent că vorbim despre școală, muncă, relații, sport, obiective, visuri sau chiar jocuri video. GTD se referă la a fi **pregătit** pentru tot.

Am văzut oameni din toate colțurile lumii bucurându-se de avantajele metodologiei GTD, cu vârste cuprinse între 8 și 80 de ani, plus/minus câțiva ani pentru ambele extreme. Metoda GTD poate fi folosită de oricine, provenind din orice mediu, de orice sex, religie, cultură, în orice moment și în orice situație. Este o abordare care, odată învățată, poate fi dezvoltată, personalizată și utilizată pentru tot restul vieții. La fel ca muzica, dansul sau sportul, este o artă care presupune învățare, exercițiu și integrare în viața de zi cu zi.

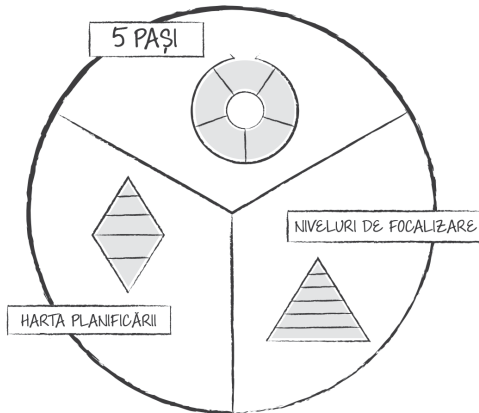
Metoda GTD cuprinde trei părți principale:

1. **Cinci Pași** – care să te ajute să preiei controlul
2. **Niveluri de focalizare** – care să te ajute să capeți perspectivă
3. **O Hartă a planificării** – care să te ajute atât să preiei controlul, cât și să capeți perspectivă pentru situații și proiecte care necesită cunoștințe mai profunde

* În lb. engleză, *to get things done* – a realiza lucruri. (n. trad.)

Analizează fiecare dintre aceste instrumente și strategii și descoperă ce funcționează cel mai bine pentru tine. După ce vei testa modul de gândire propus de metoda GTD, îți vei da seama că te va ajuta să ai succes și *vei vrea* să afli mai multe despre cum îți poți însuși aceste instrumente și strategii.

Câteva întrebări care s-ar putea să nu-ți dea pace:



„De ce ar trebui să învăț asta?”

„De ce nu am auzit niciodată de asta de la părinți sau de la profesori?”

„Oare metoda asta îmi va da și mai mult de lucru?”

„De ce să nu fac ce am făcut dintotdeauna, dacă mi-a fost bine până acum?”

„Ce _____?”

„De ce _____?”

Toate acestea sunt griji constructive și fi-rești, dar hai să vedem *de ce* ar putea avea nevoie generația ta de un nou mod de gândire și de un nou set de aptitudini.



PROBLEMA

Complexitate crescândă

Ai observat cât de complicată a devenit lumea în care trăim? Ai observat cât de complicată a devenit lumea *ta*?

De exemplu, îți amintești de o perioadă, nu demult, când *credeai* că ai multe teme? Probabil că acum îți vine să râzi când le compari cu grămada de teme pe care le primești în prezent. La ce aspect din viața ta mai poți privi în urmă, dându-ți seama că era mult mai simplu, mai ușor și mai clar decât este acum?

Sau, ți s-a întâmplat vreodată să te gândești la viitor și să-ți dorești să derulezi lucrurile pe repe-de înainte ca să ajungi în următoarea etapă a vieții tale? De exemplu, îți dorești să ai libertatea pe

care ți-ar oferi-o un permis de conducere și o mașină? Sau, îți dorești să poți să te grăbești puțin și să treci mai repede de la gimnaziu la liceu, de la liceu la facultate?

Observi ceva aici? Un tipar, poate?

Viața pare să găsească mereu o modalitate de a deveni puțin mai complicată cu fiecare an care trece. Între timp, tu continui să te schimbi, să te dezvolti și să reacționezi la această complexitate crescândă. Uneori, ai capacitatea de a-i face față. Alteori însă, nu.



Când complexitatea apare în viața ta la momentul potrivit, ai parte de provocări binevenite și palpitate. Poți chiar să experimentezi bucuria noilor niveluri de independență, noilor tipuri de relații, noilor cunoștințe și noilor niveluri competiționale. Când se produce această sincronizare perfectă, este posibil să intri într-o stare pozitivă de echilibru și dezvoltare. Când te-ai simțit și *tu așa*? Când ai avut parte de o creștere în complexitate apărută chiar la momentul potrivit?



Chiar și așa, câteodată complexitatea apare înainte să fii pregătit să-i faci față. În astfel de momente, te vei simți stresat și agitat, pentru că vor avea loc *mai multe* schimbări sau vor fi *mai multe* lucruri de monitorizat decât vei fi tu pregătit să în-

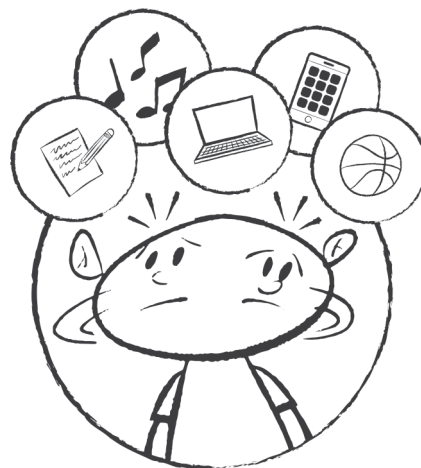
frunți în momentul respectiv, sau vei avea mai multe teme, mai multe activități, mai multă treabă decât te vei simți capabil să faci. Ai trecut vreodată prin asta? Cum ai reacționat?

Există chiar și momente în care vrei cu disperare o creștere în complexitate – de orice fel. Poate te simți lipsit de inspirație, chiar plictisit, și crezi că ești mai mult decât pregătit pentru ceva în plus. Poate tânjești după o provocare.

În astfel de momente, este posibil să ai o senzație de disconfort care va dura până când se va schimba ceva, până când va apărea ceva nou de explorat – o materie nouă, un hobby nou, o relație nouă etc.

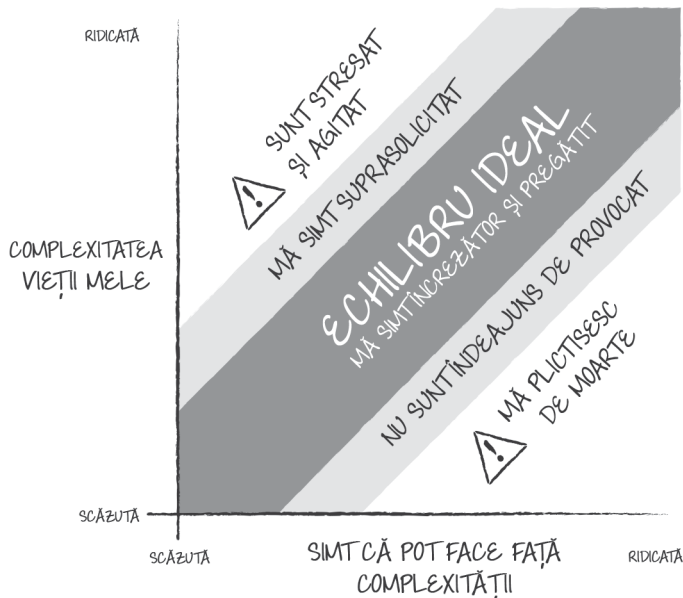
Ai simțit vreodată că te afli într-un punct mort, așteptând ceva surprinzător, diferit, ceva mai mult, mai important? Ce ai făcut atunci?

Gestionarea complexității este un proces dinamic. Viața este într-o continuă evoluție, schimbare, transformare – și la fel ești și tu – având, uneori, un ritm confortabil și, alteori, unul incomod.



La începutul călătoriei tale în paginile acestei cărți, pune-ți întrebarea: „Cum mă face să mă simt complexitatea vieții mele *din acest moment?*”. Te simți suprasolicitat? Stresat, poate? Prea puțin provocat? Sau poate te plictisești de moarte? Posibil să fii suprasolicitat și să simți că nu mai poți să desfășori anumite activități din viața ta, în timp ce altele te plictisesc.

Completează graficul complexității de mai jos și pune un „X” lângă ideea care te descrie cel mai bine în momentul actual.



Mai mult ca sigur au existat momente în viața ta în care ai trăit aceste stări într-o formă sau alta. Oricât de echilibrată ți se pare *ziua de astăzi*, adevărul este că întotdeauna pot și vor apărea schimbări. Fluctuația complexității și sentimentele pe care le provoacă sunt firești. În cele din urmă, vei absolvi liceul și vei merge la facultate sau te vei angaja. Vei stabili unde vei locui, cum te vei întreține și ce fel de impact ai vrea să ai. Poate te vei hotărî să te căsătorești și să-ți întemeiezi o familie. Cu fiecare dintre aceste tranziții, viața ta va deveni mai complexă, iar acea complexitate va solicita noi reacții din partea ta.

Toată lumea, inclusiv părinții și profesorii tăi, au trecut prin aceste schimbări de-a lungul vieții lor, însă experiența ta va fi diferită și este important să înțelegi de ce.

Cu cât devii mai bun, cu atât mai bun ai face bine să devii.

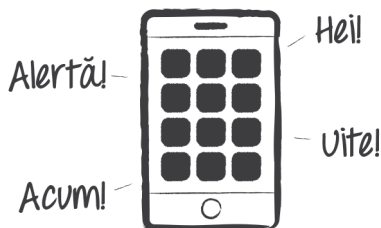
– DAVID ALLEN

Conectivitatea și potopul de informații

Deși fiecare generație trăiește într-o lume diferită față de cea a generației precedente, situația ta este altfel, căci lumea ta este diferită într-o măsură mult mai mare. Ceea ce a funcționat în trecut s-ar putea să nu meargă în cazul tău, pentru că a apărut ceva nou care a schimbat totul.

Știi despre ce este vorba? Conectivitatea digitală uriașă. *Uriașă*.

Noi, oamenii, suntem mai conectați decât am fost vreodată. Conectivitatea aceasta permanentă a transformat modul în care învățăm, muncim, ne jucăm, cumpărăm, călătorim, ne raportăm unii la alții și comunicăm. Ne-a modificat chiar și creierul în sine și mentalitatea.



Mulți tineri sunt atât de absorbiți de conectivitatea digitală, încât nici nu conștientizează acest lucru. Își iau telefoanele cu ei peste tot și chiar dorm cu ele lângă cap. Bipuri, vibrații și notificări se întrec continuu să le atragă atenția – într-atât încât mulți simt că le vibrează telefonul chiar și atunci când acesta nu se mișcă deloc. Aplicațiile din telefon sunt concepute special pentru a-ți atrage și menține atenția. (Cât de lung este șirul tău de postări de pe Snapchat? Câți oameni îți urmăresc activitatea pe Instagram? Câte like-uri ai la poze? De câte ori îți verifici telefonul pe oră?)

Dacă lași telefonul din mână, cât durează până simți nevoia să-l deschizi iar? Ai fost tentat să verifici dacă ai mai primit ceva pe el cât timp ai citit aceste pagini? Te-a întrerupt telefonul din citit?

Încearcă asta: ia-ți telefonul. Închide-l – nu-l pune pe mod avion; închide-l de tot. Acum, ia o pauză de câteva minute. Ce observi? Cum te simți?

Dacă ești într-un loc public în momentul de față, oprește-te și privește în jur. Ce vezi? Răspunsul e evident: toți arătăm ca niște veverițe însă, în loc de ghinde, ținem în mână telefoane.

Obiceiurile noastre digitale, la fel ca oricare alt obicei, ne afectează creierul și sistemul nervos. Fluxul de informații care vine spre noi este mai rapid și mai bogat ca niciodată. Partea reactivă a creierului este incredibil de stimulată și, în cazuri extreme, este suprasolicitată și poate chiar să dezvolte o dependență în fața stimulării digitale. Amigdala este concepută pentru a face față unor reprize de stimuli pe termen scurt, nu pentru a fi într-o stare permanentă de maximă alertă.



Tu faci parte din prima generație care va crește într-o lume în care oamenii sunt conectați – unul cu celălalt, cu alte culturi, cu alte țări – *tot timpul*. Prin urmare, te afli pe un teritoriu necunoscut. Te bucuri de libertăți și avantaje la care niciuna dintre generațiile trecute nici măcar nu a visat. Ai toate informațiile pe care ți le-ai putea dori la picioare și mai multe oportunități decât oricine altcineva de când s-a făcut lumea.

Având atât de multă putere, oare ce îți rezervă următorul deceniu, respectiv viața *ta* de adult?

De ce ai nevoie pentru a reuși?

Adevărul este că nimeni nu știe exact încotro se îndreaptă. Nimeni nu știe și nici nu poate anticipa cunoștințele sau aptitudinile concrete de care avem nevoie pentru a reuși în această lume nouă și hiperconectată.

Părinții, profesorii și mentorii tăi fac tot ce le stă în putință pentru a te ajuta să fii pregătit să le înfrunți pe toate. Școala încearcă să-ți ofere o instruire, însă adevărul este că multe dintre locurile de muncă pentru care te pregătește nu există încă, nici măcar nu au fost proiectate sau inventate. În școlile din toată lumea se fac eforturi mari în vederea modernizării și schimbării modalităților de instruire însă, chiar și așa, ritmul este uneori prea lent.

Întrucât această situație este fără precedent, vei fi pe cont propriu în multe privințe și va trebui să începi să te pregătești singur pentru viitor. Există, totuși, o aptitudine specific umană, care, cu siguranță îți va servi mai mult ca niciodată și care nu va putea fi niciodată automatizată. Acea aptitudine este capacitatea de *a gândi* – de a concepe idei noi și de a le aduce la viață.

Gândirea este aptitudinea esențială care se va cere întotdeauna. Este ceea ce te ajută în prezent și ceea ce determină ce vei face în continuare. În câțiva ani, te va ajuta să-ți găsești un loc de muncă. Te va ajuta să gestionezi situații pentru care nu există un răspuns, o direcție sau instrucțiuni clare. Ți va oferi capacitatea să înfrunți toate provocările vieții.

Există o singură problemă: aptitudinea esențială de a gândi este în mare pericol.

Dacă te trezești într-o groapă, nu mai săpa.

– WILL ROGERS

Gândirea?

Capacitatea de a gândi – profund, imaginativ și creativ – este amenințată de volumul uriaș de informații furnizate prin intermediul conectivității, volum nemaiîntâlnit până acum. Informațiile vin la noi sub multe forme și prin multe canale. Toate acestea pot împovăra, perturba sau chiar elimina gândirea propriu-zisă.

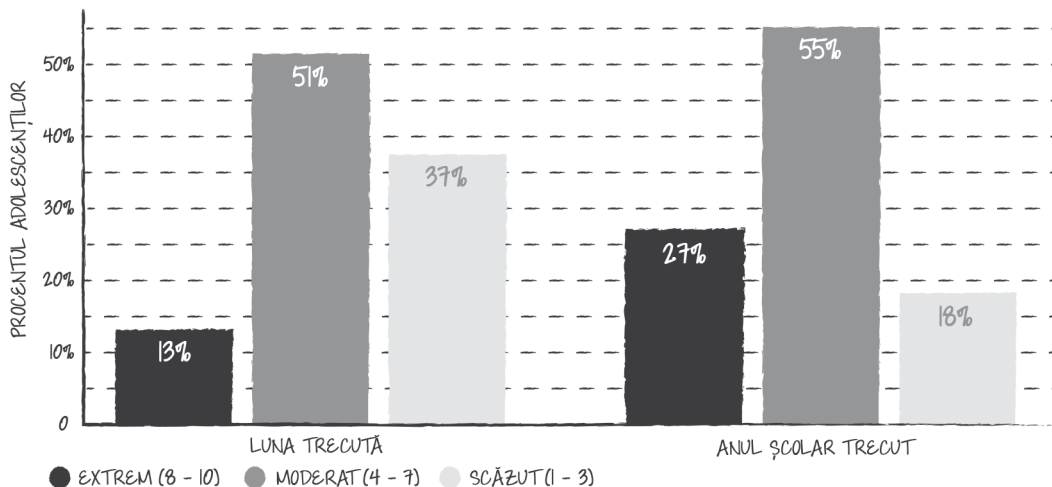
Te-ai născut într-o lume în care acest nivel de stimulare pare normal, ai putea crede chiar că te-ai obișnuit cu el. În realitate, probabil că ai căpătat și unele obiceiuri negative – sau poate nu ai dezvoltat niciun obicei – care te ajută să faci față situației. Fără să-ți dai seama, este posibil ca obiceiurile pe care ți le-ai format să-ți afecteze abilitatea de a-ți gestiona în mod eficient viața de zi cu zi, precum și capacitatea de a gândi. De fapt, mulți tineri semnalează un nivel de stres și anxietate mai ridicat decât am întâlnit vreodată.

Datele din următorul grafic sunt furnizate de Asociația Americană de Psihologie, care a făcut cercetări în rândul adolescenților, măsurând nivelul de stres pe care îl resimt aceștia.



CARE ESTE NIVELUL DE STRES CU CARE SE CONFRUNTĂ ADOLESCENȚII?

Nivelul mediu de stres pe o scară de la 1 la 10:



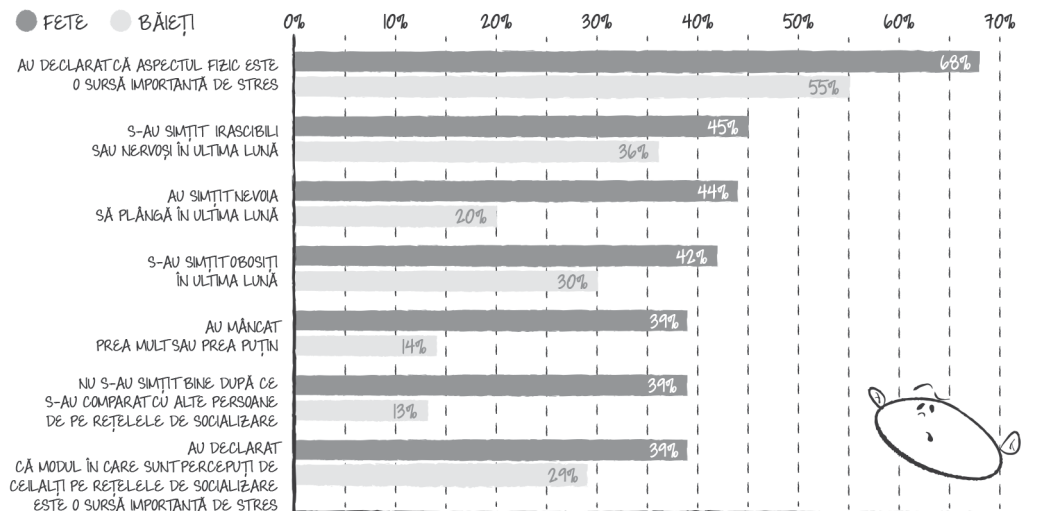
Potrivit acestui studiu, aproximativ două treimi dintre elevi se confruntă cu un nivel de stres de la moderat spre extrem. Nu trebuie să fii specialist în statistică pentru a-ți da seama că este mult.

Pe lângă volumul considerabil de lucruri care apar în lumea lor zi de zi, tinerii sunt supuși unei presiuni din ce în ce mai ridicată de a-și îndeplini sarcinile cu succes, de a obține rezultate bune la teste, de a intra la facultate, de a găsi un loc de muncă, de a stabili relații noi, de a menține acele relații, de a se simți acceptați, de a-și face timp pentru prieteni, de a avea o condiție fizică bună, de a se menține în formă și de a face sport/muzică/activități extrașcolare... iar cei din jurul lor se așteaptă ca ei să facă față acestei presiuni crescânde de unii singuri. Mulți dintre acești tineri au agenda plină, fiind ocupați de dimineată până seara, fără niciun fel de timp liber.

Sursele acestui stres resimțit de adolescenți sunt diverse.

Tu în ce segmente te regăsești?

CARE SUNT SURSELE STRESULUI RESIMȚIT DE ADOLESCENȚI?



Aceste situații stresante reduc oportunitățile de gândire. Capacitatea de a gândi – de a concepe idei și de a le pune în aplicare – necesită un *spațiu* pentru gândire. Dacă știi să-ți creezi un spațiu pentru gândirea de calitate, vei reuși să faci mai multe lucruri, cu un consum mai mic de energie și de timp.

Fără îndoială, ești un pionier într-o lume nouă. Pe măsură ce explorezi, probabil că vei avea nevoie de noi instrumente, noi aptitudini și un nou mod de gândire ca să te poți orienta. Înainte să-ți prezentăm acest nou mod de gândire, hai să identificăm câteva dintre capcanele care ți-ar putea ieși în cale.

Nu ne putem rezolva problemele cu aceeași gândire pe care am avut-o când le-am creat.

– ALBERT EINSTEIN

CAPCANE

O capcană este un pericol sau o problemă ascunsă ori greu de recunoscut.



CAPCANĂ

Dacă vei privi ideea de a fi pregătit ca pe un obiectiv într-un joc, atunci capcanele reprezintă obstacolele plasate în calea ta pentru a-ți face misiunea mai dificilă sau mai periculoasă. Același lucru este valabil și în viață: capcanele abia așteaptă să te „prindă”. În realitatea zilei de astăzi, există multe capcane de care te-ai putea împiedica și există șansa să nu fi fost atât de atent la ele până acum. De exemplu, ți s-a întâmplat vreodată să-ți scoți telefonul sau alt dispozitiv doar ca să verifici repede ceva, ca apoi să vezi o notificare de pe o altă aplicație și să te trezești după 20 de minute cu același dispozitiv în mână?

Dacă vei denumi sau vei pune o etichetă câtorva dintre aceste **capcane** frecvente, atunci le vei recunoaște și conștientiza mai ușor și vei putea să te ocupi de ele pe măsură ce-ți ies în cale. În prezent, există două capcane principale care ne afectează pe mulți dintre noi, strecurându-se în viața noastră cu viclenie.

Capcana nr. 1: suprasolicitarea și copleșirea

Suprasolicitare: A resimți o povară mult prea mare

Copleșire: A fi covârșit la nivel psihic și emoțional

Nu este un lucru neobișnuit să simți că tot ce vine spre tine este prea mult, prea complicat, prea rapid sau prea frecvent. Senzația de pur și simplu „prea mult” indică prezența capcanei numite **suprasolicitare**.



Suprasolicitarea te poate lua prin surprindere. Astăzi poți fi într-un echilibru perfect, iar două zile mai târziu, la școală, poți simți că vine un uragan spre tine. Toți profesorii îți dau teme exact în ziua în care deja ai multe activități extrașcolare. Dacă nu este gestionată corespunzător, senzația de suprasolicitare provoacă un sentiment acut de **copleșire** și stres.



Prezența crescută a suprasolicitării și a copleșirii are o varietate de cauze. Școala s-a schimbat foarte mult în ultima vreme, având în vedere că nu se mai referă doar la o clădire și nu se mai rezumă doar la manuale. Orele, proiectele și temele continuă în lumea digitală mult după ce părăsești perimetrul școlii. Sarcinile și responsabilitățile școlare îți pot ocupa toată ziua.

Nici prietenii nu ți-i lași la școală. Poți vedea ce fac, poți afla despre ce discută și poți vorbi cu oricine vrei, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. Încercarea de a gestiona și de a ține pasul cu acest flux constant de informații este asemănătoare cu încercarea de a bea apă dintr-un furtun pentru incendii.

SUNT SUPRASOLICITAT?

Deci, ce înseamnă mai exact să fii suprasolicitat? Cum îți dai seama dacă și *tu* treci prin asta?

Suprasolicitarea poate fi resimțită diferit de la persoană la persoană:

„Nu pot să adorm. Nu-mi pot opri gândurile.”

„Tot uit să _____”