

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.

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

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: 7:10:58 h

Traducător: **Beatrice Popescu**

Redactor: **Maria Nicula**

Lectura: **Traian Măicănescu**

Sunet: **Radu Pîndaru**

Muzica*: **Kevin MacLeod (incompetech.com)**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

*** Licență: Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License**

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați 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 acestui audiobook, astfel ca el 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. Vă mulțumim.

CUPRINS

1 CD

00. AVERTISMENT	00:48
01. Introducere – Nu trebuie să fie totul atât de greu	34:49

Partea I – Starea fără efort

02. Capitolul 1: Inversează – Ce-ar fi dacă acest lucru ar fi ușor?	35:09
03. Capitolul 2: Bucură-te – Dar dacă acest lucru ar fi distractiv?	26:25
04. Capitolul 3: Eliberează-te – Puterea de a renunța	27:07
05. Capitolul 4: Odihnește-te – Arta de a nu face nimic	29:43
06. Capitolul 5: Observă – Cum să vezi clar	30:03

Partea a II-a – Acțiune fără efort

07. Capitolul 6: Precizează – Ce înseamnă „gata”	20:22
08. Capitolul 7: Începe – Prima acțiune evidentă	15:42
09. Capitolul 8: Simplifică – Începe cu zero	21:38
10. Capitolul 9: Progresul – Curajul de a fi penibil	19:22
11. Capitolul 10: Ritmul – Încet înseamnă lin, lin înseamnă repede	27:54

Partea a III-a – Rezultate fără efort

12. Capitolul 11: Învăță – Folosește-te de lucrurile utile pe care le știi ceilalți	43:02
13. Capitolul 12: Inspiră – Canalizează forța a zece oameni	11:29
14. Capitolul 13: Automatizează – Fă-o o dată și n-o mai repeta	23:34
15. Capitolul 14: Încrederea – Motorul echipelor cu randament înalt	22:09
16. Capitolul 15: Preîntâmpină – Rezolvă problema înainte să apară	28:37
17. Concluzie: Acum – Ce se întâmplă în continuare contează cel mai mult	12:56

BROȘURĂ

FĂRĂ EFORT

Fă mai ușor lucrurile care contează cu adevărat

de Greg McKeown

Punctul 1

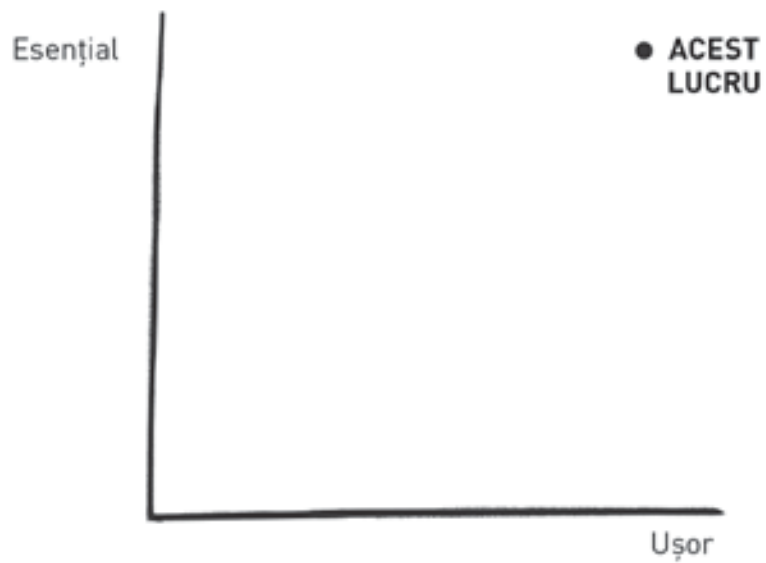


Cum ar trebui să funcționeze



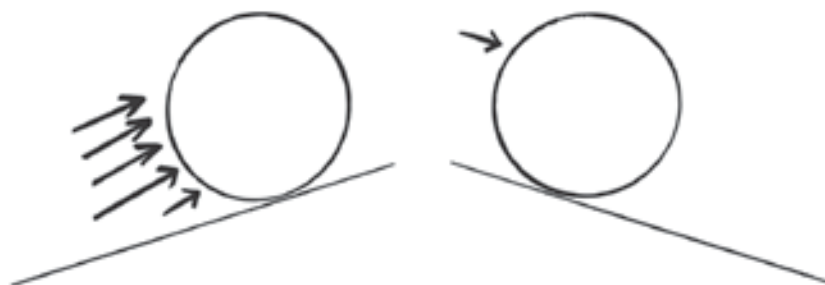
Dar ce faci în situația în care ai prea multe pietre mari?

Punctul 2



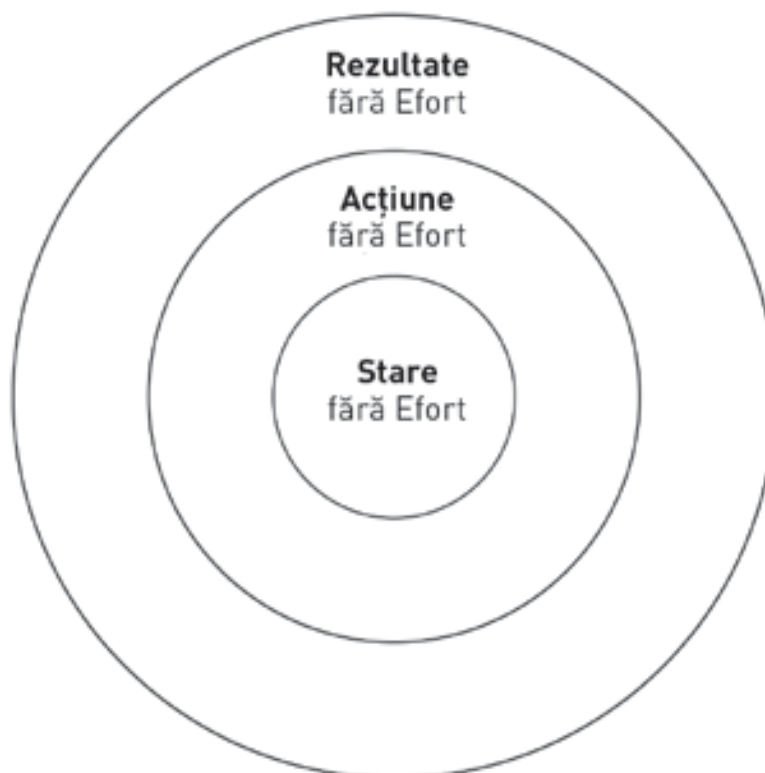
Punctul 3

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.

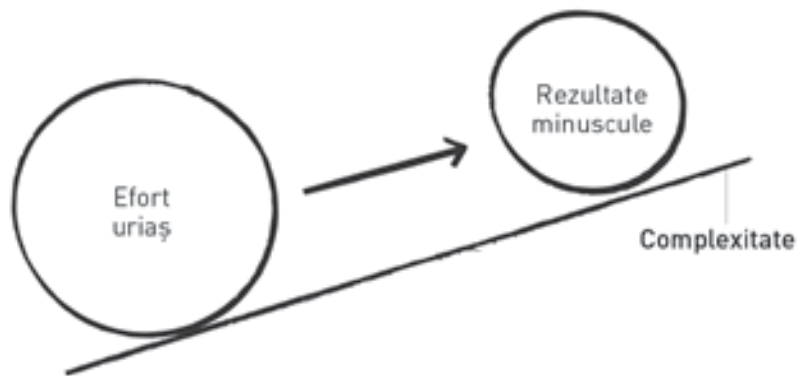
Punctul 4



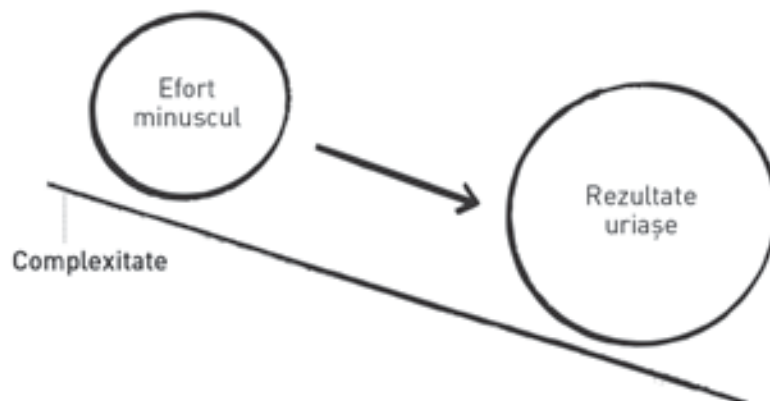
Punctul 5



Punctul 6



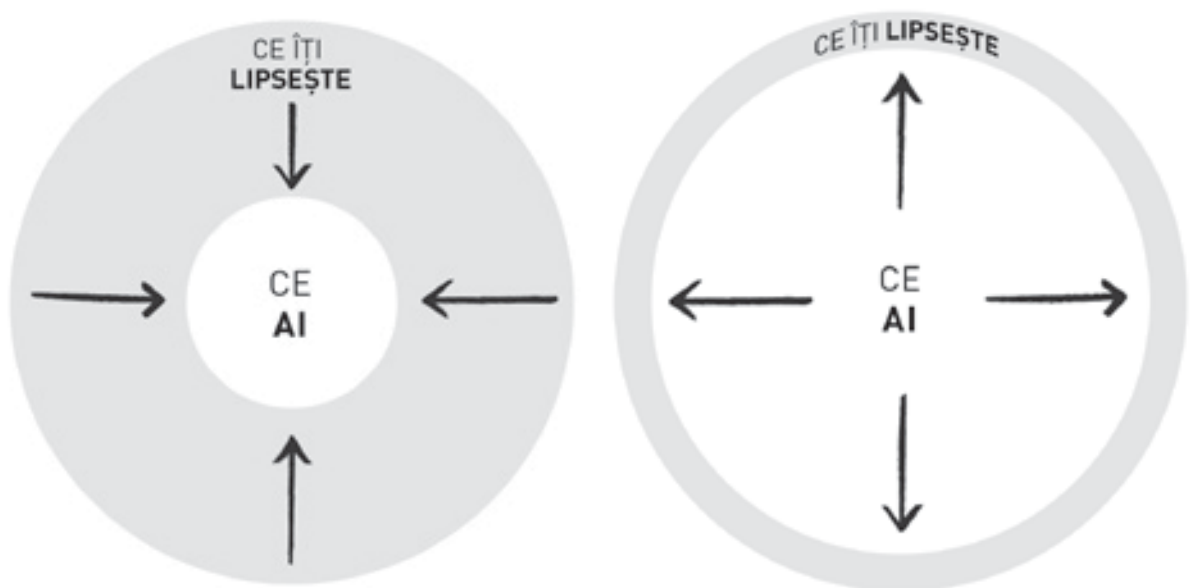
Punctul 7



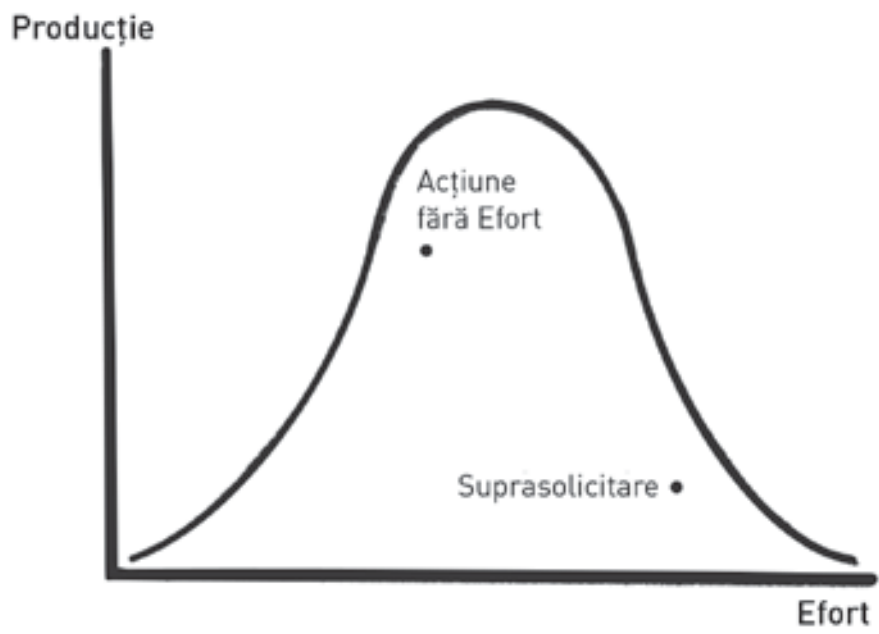
Punctul 8



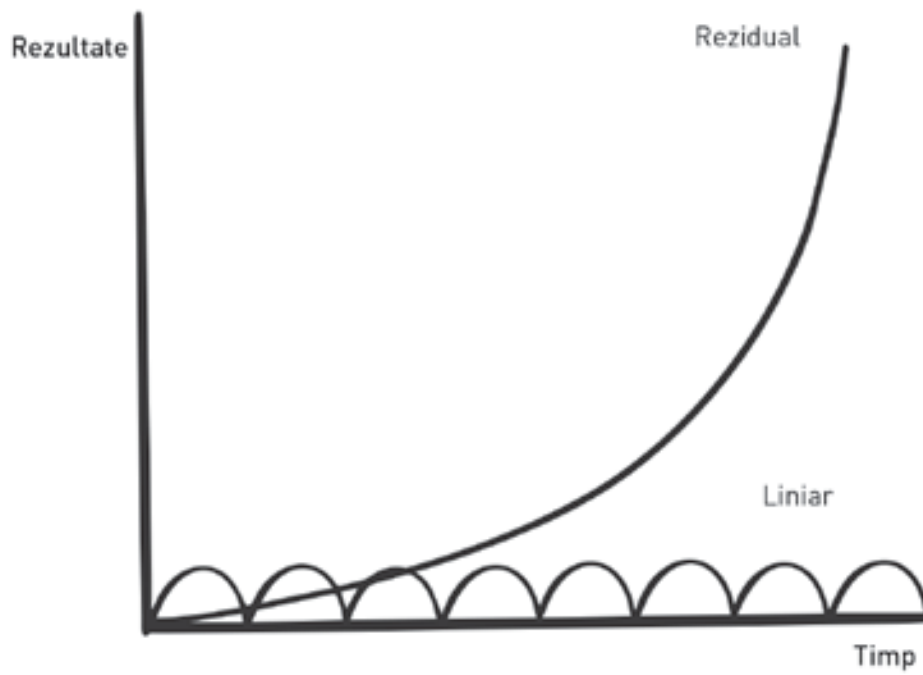
Punctul 9



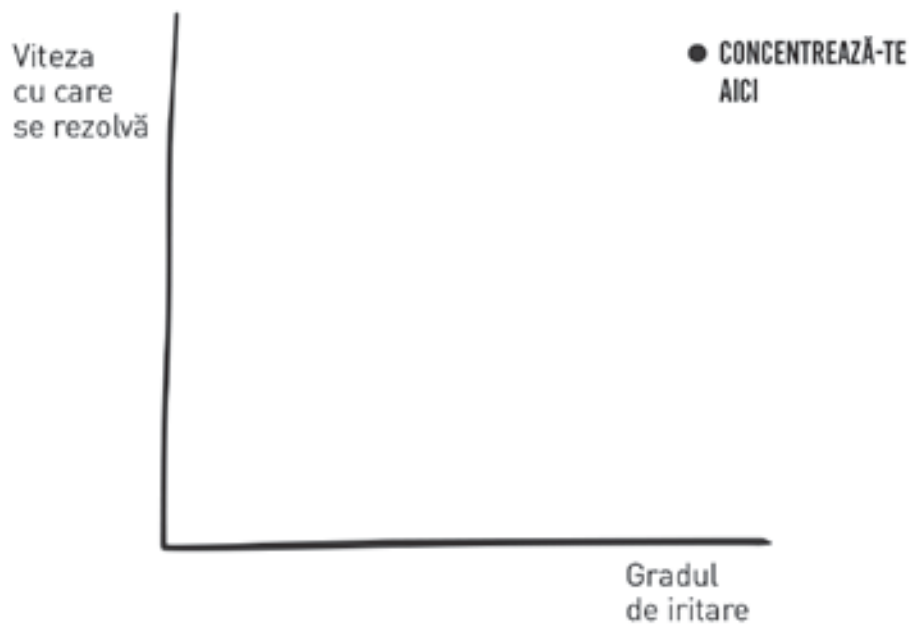
Punctul 10



Punctul 11



Punctul 12



Punctul 13

