

MAIESTRIE

Creeaza-ti propria slujba si fa in fiecare zi lucruri care conteaza



Ritualul de Practică - Cum te pregătești ca Bruce Lee...

De Bogdan Popescu

Poate ai avut si tu zile in care plecand de la lucru aveai sentimentul ca n-ai facut nimic concret. N-ai nicio satisfactie, sau chiar te simti frustrat.

Sunt multe lucruri care ne impiedica sa ne facem treaba asa cum ne-am dori, unele tin de mediul exterior, iar altele de modul in care functioneaza mintea noastra.

Pana sa incep sa folosesc o metoda prin care sa gestionez toate chestiile astea ce ne pot distrage atentia, eram ca o frunza in vant.

IN ACEST NUMAR

**RITUALUL DE PRACTICĂ -
CUM TE PREGĂTEȘTI CA
BRUCE LEE...**

**CUM ÎȚI TRANSFORMI
MINTEA DIN STĂPÂN
CAPRICIOS ÎN SERVITOR
FIDEL**

**PRACTICĂ DELIBERAT ȘI
SUCCESUL E ASIGURAT**

De multe ori, nici macar nu ma apucam sa lucrez la ceva. De exemplu, daca aveam in program o sedinta peste 20 de minute, imi spuneam.

“N-are rost sa ma apuc de ceva, ca n-o sa fac mare lucru in 20 de minute.”

In alte situatii ma apucam sa lucrez la ceva, dar dupa cateva minute eram intrerupt de un coleg, un email, un telefon.

Cateodata, inainte sa incep lucrul, ma gandeam dintr-odata sa intru doar cateva minute pe gsp sau pe facebook.

Altadata, chiar in mijlocul unei sarcini imi venea gandul sa fac o mica pauza sa verific neaparat o chestie triviala de genul celor de mai sus.

Sunt sigur ca daca nu folosesti o metoda, (constient, sau inconstient) ai si tu problemele astea. Asa functioneaza in mod implicit mintea oamenilor.

Si nu trebuie sa-ti fie rusine, sa crezi ca esti singurul, ca ai vreo problema etica, morala, sau ca ceva nu e in regula cu mintea ta.

Creierul tuturor functioneaza la fel, pentru ca e o chestie biologica. Cand oamenii traiau integrati in natura, a fi atent si a reactiona la orice schimbare a mediului facea diferenta intre viata si moarte.

Daca se misca un tufis, putea fi vantul. Dar putea fi un leu.

Pentru a fi eficient la lucru, trebuie sa gasesti niste metode de a te concentra pe munca, fara sa te intrerupi pentru orice lucru lipsit de importanta.

Asta e unul dintre secretele colegilor tai experti. Uita-te la ei si vei vedea ca asa e.

Dar pradatorii de atentie nu sunt singurii nostri dusmani.

In total, sunt trei demoni mari si tari ai haosului care ne impiedica sa facem cea mai buna munca de care suntem in stare:

- * tentatiile - toate chestiile care ne distrag atentia,
- * indecizia
- * procrastinarea (amanarea la nesfarsit a inceperii unei sarcini).

Dar am o veste buna. Exista o metoda sa-i invingi pe toti trei si atunci vei fi de neoprit.

Va fi ca si cum ai concura intr-un maraton impotriva unora care au greutate de 17 kilograme legate de fiecare picior (am ales la intamplare numarul 17).

O sa te invat metoda care functioneaza pentru mine. Daca nu ai alta, incearc-o si daca ai si tu rezultate bune, foloseste-o in continuare. Zi de zi.

Daca ai alta, eu nu ma supar. Chiar m-as bucura sa-mi trimiti un email si sa-mi spui cum faci.

Dar te rog! Nu te baza pe vointa.

O regula ca... “Data viitoare cand lucrez, chiar daca vad ca am primit un SMS, sau un email, nu ma opresc din lucru.” nu functioneaza.

Daca-ti doresti, sau speri ca va functiona... e ca si cum ti-ai dori ca masinile sa poata merge cu roti patrate.

Iti trebuie un proces realist care e proiectat sa nu dea rateuri. Sa nu te dezamageasca.

Procesul asta il poti folosi atat pentru sarcinile de la lucru, dar iti recomand sa te bazezi pe el mai ales pentru practica deliberata in competenta aleasa pentru atingerea maiestriei.

De fapt, cu cat mai des, cu atat mai bine. Dupa ce-l vei urma de cateva sute de ori, va deveni un automatism. Vei avea propriul mod de a aborda orice proiect ce te va duce rapid la rezultatele dorite. Vei produce lucruri valoroase precum o fabrica perfect optimizata.

Cum spuneam, acest proces, la care o sa-i spun de acum inainte **Ritual de Practica** e proiectat astfel incat sa invinga toti demonii haosului cu care fiecare dintre noi ne infruntam in fiecare zi... in fiecare minut: tentatiile, indecizia si procrastinarea.

Sunt asa de mult lucruri de facut, incat e greu sa stim care e mai important.

Daca alegi sa faci o chestie, incepe sa-ti fie frica sa nu ratezi alta, sau un eveniment cu care nu te mai poti intalni. Asta simteam de obicei in adolescenta. Cum sa stau in casa sa invat cand prietentii mei sunt la fotbal, sau la o petrecere si se distreaza fara mine?

Apoi mai e frica de incertitudine si cea de esec.

“Daca ma apuc de sarcina asta, lucrez la ea o ora si nu reusesc nimic?

Nici macar nu stiu de unde sa incep...”

Toate sentimentele astea ne fac sa fugim de munca noastra care conteaza si sa alegem lucruri simple, pe care suntem siguri ca le putem face, dar care nu ne aduc niciun beneficiu.

Nu ne ajuta sa crestem.

Pasii Ritualului de Practica

"Luptatorul de succes e omul obisnuit cu o concentrare precum laserul." - Bruce Lee

Inainte sa faci pasii ritualului trebuie sa-ti alegi o sarcina cu semnificatie. Prima prioritate trebuie s-o aiba practica deliberata pentru cresterea competentei tale.

A doua prioritate poate fi cea mai importanta sarcina pe care o ai pentru proiectul la care lucrezi astazi. Dar nu confunda important cu urgent.

Accepta ca n-ai de unde sa stii sigur care e de fapt cea mai importanta. Dar alege una cat mai rapid cu informatiile pe care le ai acum.

Asta e o alta practica pe care daca-o faci des, iti vei dezvolta capacitatea de a fi decisiv. De a lua decizii acceptand ca poate nu sunt cele mai bune..

In timp, iti vei imbunatati simtul de a alege sarcinile si proiectele care-ti aduc cele mai mari plusuri.

Dupa ce-ai ales ce-o sa lucrezi, vei incepe cu partea de Start a Ritualului de Practica, vei continua cu partea de Mijloc si vei termina cu - nicio surpriza - partea de Final.

Startul Ritualului de Practica

1. Stabileste-ti o intentie

In orice faci, fie ca e o sarcina la care vrei sa lucrezi, sau practica pentru a-ti imbunatati niste competente, motivatia reprezinta un combustibil fara de care te misti greu, sau chiar ramai tintit pe loc.

A. De ce fac asta?

Ai putea sa-ti spui ca intentia ta e sa fii cat poti de atent la lucru, pentru a-ti dezvolta puterea de concentrare, sau pentru a-ti antrena disciplina.

Sa te gandesti la oamenii care vor beneficia de munca ta, sau la faptul ca practicand zi de zi iti cresti competentele intr-un ritm accelerat.

Sau chiar la ideea ca prin progresul tau vei putea sa-ti ajuti familia, fie si prin simplul fapt ca vei fi un exemplu pentru ei.

B. Cum ma prezint?

In timp ce lucrezi la aceasta sarcina, sau pe tot parcursul zilei, cum vrei sa te prezinti? Ca un lider puternic? Vrei sa aduci multa energie in atitudinea ta fata de munca pe care o ai de facut? Sau astazi ai chef sa fii intr-o stare jucausa si creativa?

Ia-ti cateva secunde si scrie undeva, sau spune cu voce tare, motivul pentru care vei lucra la sarcina urmatoare folosind **Ritualul de Practica** si modul in care intentionezi sa te prezinti.

2. Creeaza un mediu propice pentru concentrare.

Elimina orice te-ar putea intrerupe. Opreste internetul, inchide telefonul, sau pune-l pe silent, pune un semn cu **NU DERANJATI**.

Spune-le colegilor, partenerului tau, sau copiilor ca esti ocupat pana la ora H. Fa-ti ordine pe birou, sau la locul de practica. In niciun caz sa nu ai mancare in raza vizuala.

3. Porneste un timer pentru cat timp iti propui sa faci practica.

Recomand sa incepi cu 10 minute, sau chiar mai putin. Chiar daca dorinta ta e sa ajungi la o ora de practica, e mai important ca la inceput sa tintesti internalizarea ritualului.

Nu vreau sa ajungi sa te simti coplesit, sau atat de frustrat incat sa te descurajezi si sa crezi ca nu poti face lucrurile astea.

Asa ca, incepem cu pasi mici, si crestem timpul pe parcurs.

Mijlocul Ritualului de Practica

Ai dat start la timer, acum concentreaza-te pe ce ai de facut. Chiar daca n-ai nici cea mai mica idee despre cum arata rezolvarea.

In mijlocul ritualului de practica ai doar doua optiuni:

- Lucrezi pentru a rezolva ce ti-ai propus
- Stai la locul de practica fara sa faci nimic altceva pana cand expira timerul

E posibil sa reusesti de la inceput sa faci progrese pentru rezolvarea sarcinii si sa intri intr-o stare de concentrare in care lucrezi eficient de la primul tic, pana la ultimul tac. Grozav.

Dar e posibil sa fii din start blocat si sa nu stii cum sa incepi.

Cateva idei care te-ar putea ajuta sa pornesti motoarele sunt:

- Fa o lista cu pasii de urmat pentru a rezolva problema
- Incepe din mijloc

Daca ai o problema cu pasul 1, exista un alt pas cu care ai putea incepe? De exemplu, materialul pe care-l citesti acum l-am scris in mai multe sesiuni in care am folosit Ritualul de Practica. In fiecare sesiune am scris cate paragrafe am apucat, nu neaparat in ordinea in care sunt asezate acum. Ultima sarcina a fost sa tai, sa arunc, sa lipesc, sa ordonez si asamblez totul ajungand la forma de acum.

Poti fi aproape sigur ca la un moment dat vei simti nevoia sa te apuci de altceva (cand te blochezi, sau chiar de la inceput).

Ritualul nu-ti permite s-o faci, nici macar pentru cateva secunde. Simte impulsul, accepta-l, dar intoarce-ti atentia la problema ta.

Daca dorinta e atat de puternica incat ti-e greu sa te opui, incearca sa fii curios si s-o explorezi putin. De ce simti sa faci altceva? De unde din corp vine dorinta asta? Daca ar avea o culoare care ar fi?

Daca inconstient te-ai apucat de altceva, sa nu te simti vinovat.

Realizeaza ca ai facut-o, observand cat de puternice sunt vechile obiceiuri proaste si intoarce-te la sarcina ta. In loc de vina, vreau sa simti apreciere pentru ca incepi sa-ti dezvolti acest spirit de observator si ca incepi sa intelegi cu ce te confrunti.

Finalul Ritualului

Expira timer-ul, te poti opri, sau poti continua daca mai ai timp si doresti s-o faci.

Poate simti ca ai intrat intr-o stare in care capacitatea ta creativa e in curgere si nu vrei sa te opresti. Foarte bine, dar dupa expirarea timerului Ritualul iti permite sa te opresti oricand.

Dupa ce te opresti, stai o secunda si bucura-te de ce ai realizat. Fii recunoscator.

Apoi bifeaza sarcina in lista cu lucruri de facut.

Daca incepi sa folosesti acest ritual cel putin o data pe zi productivitatea ta va exploda. Si nu numai asta.

Acesta e probabil cel mai bun mod de a progresa constant atat in competente, cat si spre indeplinirea obiectivelor.

Incepe ziua cu acest ritual si pentru restul orelor de munca vei avea un sentiment de multumire si mandrie, stiind ca ai facut deja cea mai importanta munca si nu mai poti sa te simti vinovat ca ai irosit o zi lucrând la chestii care nu ti-au adus niciun beneficiu.

Cum îți transformi mintea din stăpân capricios în servitor fidel



În interiorul oamenilor se da o luptă fără oprire.

Există o poveste veche de secole care descrie această luptă. Povestea e despre un călăreț care călătorește într-un car tras de patru cai. În această poveste, caii reprezintă mintea.

Călărețul cu mintea nedisciplinată, nu poate să controleze direcția. Cei patru cai alearga haotic toată ziua, epuizându-se pe ei înșiși și pe călăreț. Se abat mereu de la calea aleasă, schimbând în mod constant direcția. Nu știu în niciun moment unde sunt și încotro se îndreaptă.

Călărețul ține în mâini hățurile, dar e la fel de neputincios ca și caii. Ei par a fi niște spectatori la ceea ce se întâmplă cu ei.

În schimb, călărețul disciplinat are frâiele în mână și e în control pentru că prin practică a învățat să le folosească. El conduce caii în direcția aleasă, indiferent care ar fi ea.

Caii nu au voință. Energia lor este dirijată de comenzile rafinate ale călărețului disciplinat. Călătoria este netedă și atinge destinația dorită în cel mai scurt timp și cu cel mai mic efort.

Tu care ai prefera să fii?

Dacă nu-ți controlezi gândurile, atunci nu ai control asupra ta. Fără autocontrol nu ai nicio putere adevărată. Dacă nu ești conștient de gândurile ce-ți trec prin minte în fiecare moment, atunci ești precum călărețul fără frâu, fără nicio influență asupra locului în care vei ajunge.

Modul în care funcționează implicit mintea ne poate face să ne abatem în mod constant de la ceea ce ne propunem să facem și ne împiedică să facem o muncă de calitate.

Pentru unii, cele mai mari tentații sunt stările de la televizor, alții sunt în permanență cu ochii pe Facebook, iar atenția altora e distrasă de mâncare.

Eu de fiecare dată când vadoasă mâncare, automat simt impulsul de a gusta din ea, și de cele mai multe ori fac asta când sunt prin casă.

Apoi, după ce mi se deschide apetitul, deschid frigiderul și îmi mai pun câte ceva în farfurie din ce găsesc pe acolo.

Mananc fără să-mi fie foame, uit ce-mi propusesem să fac înainte să vadoasă mâncarea și pierd timp pe care aș putea să-l folosesc la altceva mai sănătos sau productiv.

Concluzia e ca mintea noastra are niste moduri automate de a raspunde si reactiona, in functie de stimulii receptionati.

Ei pot veni pe canal vizual, auditiv, olfactiv, sau kinestezic. Sau chiar dintr-un gand aparut din senin in minte.

In unele situatii raspunsurile automate sunt bune, dar de cele mai multe ori sunt irrationale si ne abat de la ce ne-am propus sa facem.

Aproape toti oamenii sunt in situatia calaretului care asista neputincios cum caii izbesc carul de tot felul de obstacole si cum se deplaseaza haotic fara sa aiba o destinatie clara.

Acesti oameni sunt in permanenta epuizati si derutati.

Le e greu sa realizeze multe lucruri in viata.

Pentru a deveni cu adevarat stapan pe propriul destin, trebuie sa ne antrenam si sa invatam sa controlam mintea si sa-i folosim puterea magica pe care o ofera celor care stiu sa o manevreze.

Orice realizare si orice schimbare in bine, fie ca e vorba de ceva material, sau spiritual, stari de bunastare, calm, multumire de sine... totul porneste din mintea ta.

Te intrebi daca lucrurile astea se pot invata?

Da.

Dar la fel ca la orice alta competenta ce vrei s-o deprinzi, e nevoie de rabdare, perseverenta si de multa practica.

Va fi o practica ce se va desfasura pe tot parcursul vietii tale. Probabil nimeni nu e 100% in control asupra mintii in 100% din timp. Si nu exista un punct final in care sa spui ca nu mai ai nevoie de practica.

Dar daca incepi astazi sa te antrenezi... in timp, mintea ta isi va da seama ca nu are rost sa te mai ispiteasca cu tot felul de indemnuri si ele vor fi din ce in ce mai rare.

Asa ca... astazi cand auzi mintea spunandu-ti sa verifici feed-ul de Facebook, refuz-o politicos.

“Nu acum. Poate dupa ce-mi termin treaba.”

Intotdeauna vor exista momente in care mintea fuge unde vrea ea, dar pe masura ce practici controlul vei deveni din ce in ce mai constient si mai capabil sa o aduci inapoi unde doresti.

Acest nivel de autocontrol se obtine doar prin practica. Nimeni nu se naste cu el.

Si inainte sa vedem metodele prin care ne putem antrena mintea, e bine sa fim constienti si de dusmanii pe care-i avem pentru ca ei contribuie la haosul din gandirea oamenilor, ducand-o in toate directiile in afara de cea dorita.

E important sa discutam despre ei pentru ca e vorba despre niste organizatii care fac studii si cercetari pentru a dezvolta tot felul de strategii puternice pentru a atrage atentia oamenilor si a le subjugata actiunile. Motivatia lor: banii.

Televiziunile sunt platite de companiile care-si fac publicitate in functie de cati oameni se uita la emisiuni.

Cu cat are mai multi oameni petrecand mai mult timp pe platforma, cu atat mai multi bani castiga Facebook de la cei care-ti invadeaza feed-ul cu chestii "sponsorizate".

Suntem atacati din doua parti. Posturile TV si retelele de social media lucreaza pentru a ne tine cat mai mult prizonieri pe platforme, iar companiile ce-si fac reclama ne fac sa ne trezim ca i-am comandat copilului o jucarie, atunci cand tot ce doream era sa vedem un episod din Tom si Jerry impreuna.

Acum hai sa vedem cateva metode de a incepe sa lucrezi la abilitatea asta cruciala pentru drumul tau spre maiestrie.

Meditatia

Meditatia nu e o chestie religioasa sau ezoterica asa cum credeam inainte sa ma informez mai bine si s-o incerc. E adevarat ca are nenumarate variante, dar cea pe care o putem folosi la educarea mintii e si cea mai simplu de practicat.

Iar mare parte din variantele promovate fac parte din categoria dusmanilor. N-au nicio legatura cu filozofia din care meditatiea isi are originea: separarea ta de ego-ul tau.

Nu-ti face griji daca ti se pare greu de inteles ce-nseamna asta.

Mai intai iti spun care e practica.

La inceput e bine s-o faci intr-un mediu unde e liniste si in care nu simti nicio amenintare.

Pornesti un timer. Poti incepe cu un timp scurt: intre 3 si 5 minute si treptat poti sa cresti spre 15 minute, sau chiar mai mult daca doresti.

Te asezi pe un scaun, pui mainile pe genunchi, tii spatele drept si inchizi ochii.

Iti indrepti atentia asupra respiratiei. Incearca sa simti cum intra aerul in piept, cum iti umple plamanii, cum iti atinge usor narile atunci cand il expiri. Pe masura ce faci asta, probabil simti o stare placuta, te simti calm si relaxat.

La scurt timp dupa ce incepi, mintea ta (ego-ul) va incepe sa te traga inapoi la ce stie ea:

"Nu pot sa cred ce mi-a spus X. Trebuia sa-i raspund asa. De ce nu mi-a venit atunci ideea?"

"Era sa uit. Astazi trebuie sa fac treaba nu stiu care, sau sa cumpar un lucru."

Cand constientizezi ca atentia ta s-a abatut de la respiratie, intrerupe brusc sirul gandurilor si adu-o inapoi cu blandete.

Chiar daca nu apuci sa realizezi ca nu mai esti concentrat pe respiratie decat cand suna alarma, sa nu simti ca ai esuat.

In meditatie nu exista greseli si nu exista obiective. Valoarea consta in practica si pe masura ce o faci din ce in ce mai des, iti vei dezvolta simtul de observator.

Asadar, suna alarma, atunci observi ca mintea ta a sarit de la un gand la altul ca o maimuta pe crengile unui copac fara ca tu sa o aduci vreodata inapoi la respiratie?

Foarte bine. Asta e tot scopul. Sa observi ceva. Intelegerea profunda, puterea de a directiona si tine mintea unde vrei din ce in ce mai mult va veni pe nesimtite pe masura ce practici.

Practica Ascultarea

Alta practica pe care o poti face in fiecare zi, e atunci cand ai conversatii cu oamenii, sa nu spui nimic decat daca te intreaba ceva. Doar sa asculti. Sa incerci sa intelegi cu adevarat ce vor sa spuna. Si daca vrei sa fii ninja, incearca sa le percepi si starea emotionala.

Asadar, vei avea trei obiective:

- * Taci
- * Ce vrea sa spuna?
- * Ce simte?

In multe situatii vei observa ca multi oameni n-au o coerenta in idei si vorbesc despre o gramada de chestii diferite, sau se contrazic singuri. Ce sa-i faci? Putini practica meditatiea.

Dar cateodata, vei simti o energie pozitiva si o conexiune neasteptata cu partenerul de conversatie. Oamenii sunt obisnuiti sa nu fie ascultati si unii vor percepe ca tu o faci cu adevarat. Asta-i va face sa se relaxeze si sa se simta inteleși si te vor aprecia pentru asta.

Nu o data mi s-a intamplat ca unii colegi sa-mi spuna ca au nevoie de un sfat, sau de ajutor la rezolvarea unei probleme.

M-am concentrat doar pe a intelege cu adevarat problema, fara sa incerc sa gasesc, sau sa le ofer o solutie.

Pe masura ce ascultam, se-ntampla ceva surprinzator. Ei gaseau singuri solutia si-mi multumeau mie pentru ajutor.

O intrebare magica:

"Imi foloseste la ceva gandul asta?"

Atunci cand raspunsul e nu (asa va fi de multe ori, mai ales atunci cand gandul te face sa te simti stresat), opreste-l si da-i mintii sarcina sa-l inlocuiasca cu alt gand folositor pentru tine.

De exemplu, ce ti-ai propus sa faci astazi, ce mai ai de facut si ce idei ai pentru a progresa?

Lasa-ti telefonul acasa si plimba-te prin propriul oras ca si cum ai fi turist.

Un alt exercitiu puternic ce te ajuta sa traiesti in prezent si-ti antreneaza mintea sa stea unde-i comanzi.



Cu cat folosesti mai multe dintre tehnicile de mai sus, cu atat mai capabil vei fi sa-ti controlezi mintea, si asta-ti va aduce o gramada de beneficii: productivitate mai mare, mai multa liniste si bunastare. Dar nu trebuie sa incepi cu toate, ci sa le introduci treptat.

Daca ar fi sa aleg doar una, poti folosi ritualul de practica. Dupa ce reusesti sa faci zilnic ritualul de practica, recomand sa incerci pentru o saptamana si meditatiea. Iar tehnica de ascultare o poti incerca oricand iti amintesti.

Practică deliberat și succesul e asigurat

"Gooooooooool!"

Oamenii incepusera sa vorbeasca in jurul meu si cu mine inca de cand am iesit din burta mamei tipand, dar acesta e primul cuvânt pe care mi-l amintesc.

Tata a fost fotbalist la Pandurii Tg-Jiu si chiar daca la 26 de ani s-a lasat de jucat, a ramas indragostit toata viata de acest sport. Dupa ce mama s-a casatorit cu el, probabil cu intentia de a avea cat mai multe lucruri in comun, sau pentru ca prin anii '80 nu exista o abundenta de variante de divertisment, a devenit si ea pasionata de cele doua chestii pe care tata le-a iubit: fotbalul si pescuitul.

Asa ca, la noi in casa nu se rata niciunul din putinele meciuri televizate pe vremea aia.

Cand eu aveam 8 ani si fratele meu Mihnea 7, tata ne-a dus la (mini)fotbal. Iubeam sa jucam fotbal. Asta am fi facut toata ziua. Dar cand ne-am dus acolo n-a fost prea placut pentru ca aveam tot felul de emotii ce ne stricau bucuria. Cei care erau inscrisi de mai mult timp, jucau mai bine decat noi si era intimidant. Nici nu speram sa le luam locul in echipa. Ei erau titularii si noi eram... ceilalti. Rezervele. Sau cei cu care se antrenau ei.

Antrenamentele erau grele. Nu intelegeam de ce nu jucam fotbal tot timpul si trebuia sa alergam. Uram alergatul.

Nu-mi aduc aminte nimic din ce ne-a zis vreodata antrenorul, si doar putine lucruri intamplatoare spuse de tata despre ce inseamna sa practici fotbalul, sau sa devii un jucator bun.

Zicea ca am putea ajunge la Real Madrid, sau la AC Milan. Si ca trebuie sa facem alergarile la antrenament ca sa putem alerga si in meciuri.

Sunt sigur ca ne-a spus mai multe, dar e greu sa impresionezi copiii, sa-i faci atenti, sa le starnesti interesul, sau sa-i poti scoate din starile emotionale cand sunt frustrati de ceva.

Dar ma intreb cum ar fi fost daca mi-ar fi spus asta: "Tati, daca-ti place sa joci fotbal, stiu exact ce trebuie sa faci sa ajungi in cel mai scurt timp printre cei mai buni din echipa. Si in cativa ani iti garantez ca o sa fii printre cei mai buni din tara si o sa joci in echipa nationala."

Poate nu l-as fi ascultat prima data, dar poate daca mi-ar fi spus asta zi de zi... ar fi ajuns la mine.

Adevarul e ca n-avea cum s-o faca, pentru ca nici el nu stia ce trebuie facut, sau ca e posibil.

Oamenii care n-au descoperit cercetarile despre care am vorbit, sunt convinsi ca doar cei talentati ajung in top. Cand cineva merge sa practice un sport, antrenorii ii evalueaza in primul rand talentul (prin metode complet subiective si eronate).

La fel e cu muzica, matematica sau alte competente.

Cum am vazut in numarul 1 al Maiestrie, asta e o greseala. In cartea Peak, Anders Ericsson, cel mai mare expert in procesul de a atinge maiestria, da nenumarate exemple prin care demonteaza mitul talentului.

Antrenorii ar trebui sa evalueze doar nivelul de competenta si diferite alte atribute, sau caracteristici care conteaza. Si sa cunoasca cele mai bune metode de practica prin care elevii sa-si imbunatateasca competentele.

Cea mai eficienta e practica deliberata si in acest moment e singura metoda care poate duce aproape orice om la cel mai inalt nivel de performanta.

Poate in viitor se vor putea face lucruri mult mai avansate folosind tehnologia. Ceva ca in Matrix: creierul se conecta la un computer si se instaleaza competentele precum niste aplicatii pe smartphone.

Inca nu suntem acolo, asa ca hai sa vedem cum sa-ti incepi drumul catre cele mai inalte culmi ale maiestriei, folosind puterea practici deliberate.

Practica ta (deliberata) zilnica

Practica deliberata dezlantauie potentialul imens al corpului si al creierului uman de a se adapta unor noi conditii din mediu. Asa cum muschii cresc daca te antrenezi cu greutati din ce in ce mai mari, la fel se intampla si cu competentele tale, daca aplici un proces similar.

Cand te apuci sa inveti ceva nou, e copleditor.

Sunt atat de multe chestii de invatat incat nu stii de unde sa incepi. Pe langa neclaritate, te lupti si cu neincrederea si nerabdarea.

Dar fara rabdare, e imposibil sa realizezi ceva durabil.

Capacitatea corpului si a creierului de a creste si a stapani o anumita competenta e nelimitata. Dar cresterea se poate face doar gradual si lent.

Desi, pana la un punct se pot face progrese notabile intr-un timp scurt, in general poti considera ca progresul se face exclusiv cu pasi mici.

Si inainte sa-ti spun cum iti poti dezvolta un plan pentru a folosi practica deliberata in orice competenta doresti sa ajungi maestru, e important sa mai stii doua lucruri.

1. Practica obisnuita, cea care nu are nicio legatura cu practica deliberata ii poate duce pe oameni pana la un nivel mediu, dupa care apar plafonarea si declinul.

Da. Chiar daca unii continua sa adauge sute si mii de ore la suma totala a practicii, daca nu o fac intr-un mod gandit pentru a-i ajuta sa-si creasca continuu competenta, la un moment dat aceasta incepe sa scada.

2. Cand practica deliberata inceteaza, nivelul de competenta incepe sa scada.

De aceea unor sportivi le e greu sa revina dupa accidentari si le ia mult timp sa ajunga din nou la nivelul avut inainte de intrerupere.

Asadar, precum Andy, jucat de Tim Robbins in Inchisoarea Ingerilor, va trebui sa sapi un tunel lung... folosind o lingurita pe post de lopata. Stiu ca i-a luat 20 de ani sa sape tunelul, dar a reusit sa evadeze si a fost singurul care a facut-o.

La inceput trebuie sa ai o curiozitate, sau sa fie ceva care sa te entuziasmeze. Daca ajunge la nivel de obsesie.. cu atat mai bine. Ai combustibilul asigurat. Pentru ca o componenta esentiala in drumul spre maiestrie... e motivatia. Si, in cele mai multe cazuri trebuie sa ti-o asiguri singur.

Acum, hai sa vedem care-i treaba cu practica...

Prima si cea mai buna strategie e sa-ti cauti un antrenor personal, cu care sa lucrezi unu la unu.

E important sa fii ghidat de la inceput pe calea cea buna, sa primesti constant parerea unui specialist despre modul in care te pregatesti, ce ai de imbunatatit si pe ce aspecte sa te concentrezi pentru a creste cat mai rapid.

Pe langa practica pe care o faci cu el, va trebui sa-ti spuna si ce sa exersezi in particular intre intalnirile voastre.

Atunci cand iti alegi antrenorul, e bine sa stii ca el te poate duce maxim pana la nivelul pe care l-a avut si el, sau in alte situatii pana la nivelul atins de alti elevi de-ai lui.

Asa ca, daca ai posibilitatea, afla lucrurile astea de la el.

Daca nu ai posibilitatea sa lucrezi cu un antrenor, alt lucru ce-l poti face e **sa discuti cu cel mai bun expert pe care-l cunosti in domeniul tau** si sa afli modul in care practica el si cum a facut-o cand s-a aflat la nivelul tau.

Intreaba-l cum ar aborda el procesul de practica daca ar fi in situatia ta. Daca are disponibilitate sa te ajute, faceti impreuna un plan de practica zilnica, care trebuie sa acopere trei lucruri importante.

Deconstruirea - Desparte competenta pe care vrei s-o stapanesti in micro-competente pe care te poti concentra sa le antrenezi separat. Acorda prioritate celor unde ai performante mai slabe. **Conceperea unor exercitii** pentru a-ti creste micro-competenta la care lucrezi. **Masurarea/Evaluarea Performantei** - O metoda de a sti cat mai rapid ce greseli faci cand exersezi.

Dupa ce depistezi greselile, trebuie sa le corectezi, folosind aceleasi exercitii, sau altele daca e cazul.

Practica fara antrenor

E adevarat ca in anumite domenii e greu de gasit antrenori, poate costurile sunt mari pentru a angaja unul, sau poate vrei sa incepi cu pasi mai mici pentru ca nu ai mult timp.

Ce e de facut daca nu ai acces la un antrenor si nici nu cunosti personal niciun expert?

Va trebui sa-ti faci singur planul de atac.

Mai jos, gasesti cateva idei care sa te ajute sa concepi planul incluzand cele trei lucruri mentionate mai sus, deconstruirea, conceperea unor exercitii pentru fiecare micro-competenta pe care te concentrezi si a unei metode prin care sa-ti masori performanta pe masura ce executi exercitiile.

In general, e mult mai eficient sa te concentrezi pe lucruri practice in loc de acumulare de cunostinte teoretice.

Video-uri (si alte tutoriale) Gratuite

Asta inseamna ca e mai bine sa cauti un video pe youtube care iti arata cum sa faci singur o chestie concreta si apoi sa incerci si tu ce-ai vazut acolo, decat sa citesti 10 pagini dintr-o carte care-ti spune doar chestii teoretice.

Carti

Acestea fiind spuse, in masura timpului liber, recomand cu tarie si cartile. Toate pe care le gasesti despre ce vrei tu sa inveti, mai ales cele scrise de practicanti care au ajuns la un nivel inalt de performanta.

Si daca citesti 5 pagini pe zi despre competenta ta (chiar si cand vei fi maestru), cartile te ajuta pentru ca iti ofera perspective noi, idei proaspete despre cum poti aborda practica, sau sa ai o imagine mai buna despre ce inseamna sa fii maestru in domeniul tau preferat si modul in care ajungi acolo.

Cursuri Online

In unele domenii se gasesc multe cursuri online si chiar informatii gratuite. Selectia celor mai bune poate fi dificila. E o idee buna sa citesti cuprinsul si sa le alegi pe cele orientate spre practica si sa fie potrivite pentru nivelul de competenta la care te afli.

Daca ai buget mai mic si timp mai putin, poti citi cuprinsul cursurilor contracost si apoi sa cauti pentru fiecare subiect in parte, video-uri pe youtube, sau articole pe Google.



***"Succesul are legatura cu practica deliberata. Practica trebuie facuta cu concentrare, determinare si intr-un mediu in care exista feedback."* - Malcolm Gladwell scriitor, autorul cartii Outliers (Exceptionalii)**

Exercitiul cu toate elementele Practicii Deliberate

Un exercitiu aplicabil in majoritatea domeniilor, ce bifeaza toate casutele pentru imbunatatirea performantei e **sa studiezi si sa incerci sa reproduci munca unor experti.**

De exemplu, daca vrei sa inveti programare, exista multe proiecte open-source si oricine e curios are acces la cod (de exemplu codul majoritatii criptomonedelor: bitcoin, ethereum). Sunt forumuri cu discutii in comunitatile care se ocupa de aceste proiecte si din ele poti afla cine sunt cei mai avansati programatori.

Apoi poti accesa si analiza bucati de cod scrise de ei.

Studieaza codul respectiv pana il intelegi, apoi incearca sa-l reproduci din memorie. Dupa ce ai terminat, compara cu originalul, analizeaza unde sunt diferente si rescrie pana cand aveti versiuni identice.

La sfarsit gandeste-te la idei de a-l face mai bun si propune-le comunitatii.

Aceasta metoda se poate folosi la sah, la muzica, pictura, scris, creare video, editare fotografii, design, trading, fotbal, baschet, tenis, sculptura... aproape orice.

Pe tot parcursul drumului tau spre maiestrie, ai putea sa simti mai degraba nerabdarea de a ajunge in top cat mai repede si nemulțumire fata de nivelul la care esti in prezent.

Invata sa detectezi cat mai rapid cand ai sentimentul acesta, aminteste-ti si accepta ca in orice moment, tu te afli exact unde trebuie avand in vedere cat ai practicat. Si fii constient ca nu va exista o destinatie finala.

Intotdeauna va fi loc de imbunatatire si in loc de sentimentele stresante, fii recunoscator pentru ce ai realizat si indragosteste-te de procesul de practica, care simplificat are trei etape: **Fa Observa Corecteaza.**

Întreține FOC-ul aprins în permanență și totul va fi în regulă.

Părerea ta contează

Maiestrie e proiectul cu cea mai mare insemnatate pentru mine, in comparatie cu orice altceva la care am lucrat pana acum.

Imi doresc sa-ti ofer cele mai valoroase lucruri de care aflu, pe care le-am folosit si care au dat rezultate excelente.

Dar nu sunt un guru atotstiutor. E foarte posibil ca ceva ce a functionat pentru mine sa nu functioneze pentru altii. Sau sa fie probleme la modul in care explic unele lucruri.

De aceea, te rog sa-mi trimiti un mesaj cu parerea ta despre materialele primite.

Sunt lucruri pe care le stiai?

Ti se par si tie valoroase?

Le-am explicat intr-un mod usor de inteles?

Te intereseaza mai mult alte aspecte?

Sunt prea multe, sau prea putine?

Orice altceva simti sa-mi spui... primesc cu bucurie.

Cu drag,

Bogdan Popescu