

FABIEN  
OLICARD



NAUJAS  
LAIKO  
VALDYMO  
METODAS



JŪS TURITE MARIAS LAIKO

TAPKITE  
SAVO LAIKO  
ŠEIMININKAIS



FABIEN OLICARD

TAPKITE  
**SAVO LAIKO**  
ŠEIMININKAIS

JŪS TURITE MARIAS LAIKO

Iš prancūzų kalbos vertė

*Lina Perkauskytė*

VILNIUS 2020

Fabien OLICARD  
VOTRE TEMPS EST INFINI  
Éditions First, Paris, 2019

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Published in the French language originally under the title:

Votre temps est infini

© 2019, Éditions First, an imprint of Edi8, Paris, France

© Lina Perkauskytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2020

© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-518-9

# TURINYS

PRATARMĖ ..... 7

ĮŽANGA..... 9

IŠ ESMĖS PAKEISKITE POŽIŪRĮ Į LAIKĄ..... 19

Kas yra laikas?

Koks yra jūsų laikas?

Kiek vertas jūsų laikas?

Kaip priimti sprendimą negaištant laiko?

Kaip tausoti savo laiką?

Kaip susikurti laiko filosofiją?

Trumpa kelionė į jūsų ateitį

PLANUOKITE SAVO LAIKĄ,

ATSIŽVELGDAMI Į SAVO (TIKRUOSIUS) TROŠKIMUS ..... 117

Svarbiausios laiko planavimo priemonės

Veiksmingi metodai, kaip pasiekti daugiau

Veiksmingi metodai, kaip sutaupyti laiko kasdieniame gyvenime

Veiksmingi metodai, kaip nepersidirbti

KASDIEN SUTAUPYKITE LAIKO ..... 191

Geriausias jūsų sąjungininkas – jūs pats: keiskite savo elgesį

Pragaras – tai kiti: kaip įveikti išorinius trikdžius

Tvarkykitės mažiau, bet geriau

Nustokite keliauti bet kaip

Paskutinės paslaptys, kaip turėti marias laiko

EPILOGAS ..... 277

# PRATARMĖ

Ką gi... Ar jūs pasirengę nepaisyti visuotinės fizikos dėsnių? Išnaudoti visas savo proto galimybes? Į laiką, iš kurio susideda jūsų dienos, žvelgti kaip į santykinį dalyką? Puikiai suprantu: šitaip suformuluotas pažadas jums skamba pernelyg gražiai, kad būtų tiesa. Šis įsitikinimas – pirmoji kliūtis, kurią visi drauge įveiksime: bėgantis laikas priklauso jums! Galite juo manipuluoti, jį sustabdyti, pagreitinti, jo padauginti. Jūs turite mariai laiką.

Susikūrę daugiau laiko, galėsite ne tik produktyviau dirbti, bet ir dažniau džiaugtis vadinamuoju jokių laiku, dykinėti, daryti tai, kas teikia jums laimės. Netiesiogiai daugiau laiko sukursite ir jus supantiems žmonėms.

Jūsų rankose – knyga, į kurią sudėjau per visą karjerą sukauptas įžvalgas, gudrybes ir atradimus. Tai ištisa gyvenimo filosofija, dėl kurios *kasdien* jaučiuosi laimingas, visada esu stabilios nuotaikos ir žinau, kad laiką leidžiu naudingai, užuot leidęsis nešamas jo nuolatinės tėkmės. Tad dalinuosi su jumis viskuo, kas man padėjo tapti laisvam ir nepriklausomam.

Galbūt stebēsītēs, kad atskleidžiu jums savo asmenīnī gyvenīmā. Vis dēlto man atrodo svarbu šiek tiek atsiverti. Noriu, kad skaitydami apie mano praeitī sužinotumēte, su kokiais sunkumais susidūriau, ir, svarbiausia, kad pajustumēte tokī pat īkvēpīmā, koks apimdavo mane, kai, patekus ī kebliā padētī, savaiame paaiškēdavo īšeitis. Tuos pačius sprendīmus taikysite ir jūs, kad kasdienīame gyvenīme turētumēte daugiau laiko.

Tvīrtai žīnau viena: kiekviena minūtē, kuriā praleisite skaitydami šias eilutes, bus sēkminga investīcija... Vienintēlē investīcija, kuri īškart duos grāžos!

Turbūt visi esate girdējē, kad žmonēs naudoja tik 10 procentū smegenū. Tai netiesa: šīs nuostabus organas veikia visu pajēgumu, tik mes nesistengiame juo naudotis teisingai. Matyt, kaip tik dēl to tinkamai īšnaudojame tik 10 procentū savo laiko... Šiā padētī visi drauge pakeisime.

Sveikīnu! Kā tik priēmēte geriausiā sprendīmā savo gyvenīme.

# ĮŽANGA

## DIDŽIAUSIAS LAIKO VERGAS, KOKĮ KADA NORS TEKO PAŽINTI

Nusprendęs parašyti šią knygą, iškart prisiminiau labiausiai neorganizuotą žmogų, kokį pažįstu. Pamaniau, kad ši knyga būtų galėjusi jam padėti išvengti daugybės metų trukusių kančių.

Tam žmogui galima duoti medalį, nes jis taip pat yra didžiausias atidėliotojas, kokį tik teko sutikti. Jo istorija gana neįprasta, todėl verta papasakoti...

Viskas prasidėjo tuomet, kai tas profesionalus atidėliotojas gavo blogiausią įmanomą dovaną – galimybę lengvai „praslysti“ mokykloje. Pradinėse klasėse pamokas jis mokydavosi per pusryčius, o ne vakarais, kaip klasės draugai, – tai atrodė savaime suprantama. Berniukas netvėrė džiaugsmu: grįžęs iš mokyklos, niekada neturėjo plūktis su namų darbais, galėjo pulti tiesiai prie žaidimų.

Tačiau koležė<sup>1</sup> mokymosi krūvis padidėjo, be to, rei-

<sup>1</sup> Prancūzijoje koležas apytikriai atitinka lietuvišką progimnaziją. (*Vert. past.*)



kėjo išmokti dirbti savarankiškai. Dabar namų darbus jis darydavo rytais važiuodamas autobusu, pasidėjęs sąsiuvinį ant kelių, keverzodamas taip neįskaitomai, kad joks normalus žmogus nebūtų norėjęs skaityti... Beje, nenorėjo net ir jis pats! Juk sąsiuvinių niekada neatsiversdavo... Pamenu, septintoje klasėje, išvydęs nudrengtą popiergalį, kurį mokinys drįso pavadinti namų darbais, matematikos mokytojas staiga pašoko ir piktai išvarė jį iš klasės. Mokinys bandė teisintis, kad atsakymai toje keverzonėje yra teisingi. Man regis, jis taip ir nesuprato, kodėl mokytojas toks nepatenkintas.

Neišmokęs metodiškai dirbti ir įgijęs blogų įpročių, vaikas perėjo į Léonce'o Vieljeux licėjų. Ten dažnai namų darbus atlikdavo paskutinę minutę, prisėdęs kur kieme... Net ir tada, kai jiems padaryti turėdavo dvi savaites atostogų.

Ko gero, labiausiai šokiruoja, kaip jis laikė filosofijos brandos egzaminą. Nepasiruošė jokio juodraščio, nė neperskaitė, ką parašęs, darbą atidavė po valandos dėl paprastos priežasties: po valandos moksleiviai turėjo teisę išeiti iš egzamino salės. Kokį pažymį gavo už egzaminą? 18 iš 20. Štai kaip atlyginama už menkas pastangas... Ši užnuodyta dovanėlė tikrai nepaskatino jo pasikeisti.

Nors jis nuolat jautė stresą, ypač artėjant darbų baigimo terminams, o kaskart neįstengus įvykdyti sau pačiam duoto pažado gyventi kitaip užplūsdavo nusivylimas savimi, rimtų nemalonumų dėl tokio elgesio patirdavo retai, todėl nieko nemąstydamas ir toliau klimpo į savo įpročių liūną.

Juk kam taisyti automobilį, kuris vis tiek visada laiku nugabena į norimą vietą? Taip jis tapo visiškai neorganizuotu jaunu suaugusiuoju – tobulu atidėliotoju, niekada tvarkingai neužbaigiančiu savo darbų, netgi besistebinčiu, kaip greitai pralėkė laikas... Ir vėl...

Apie jį tiek daug žinau todėl, kad tas žmogus... esu aš pats! Dar ir šiandien, prisiminus save jaunystėje, mane apima keistas jausmas. Kaip galėjau nesusimąstęs iššvaistyti tiek metų, tai ilgam nugrimzdamas į nieko neveikimą, klampų ir lakusis smėlis, tai karštligiškai stengdamasis viską užbaigti laiku? Tikslaus atsakymo nežinau, bet viena nekelia abejonių: tai įrašyta mano genuose.

Mane išgelbėjo smalsumas – domiuosi visais įmanomais dalykais. Kaipgi patenkinti nuolatinį poreikį mokytis, suprasti ir išbandyti naujoves, jei nuolatos švaistau laiką? Nėgana to, mėgau ilgai pasivartyti lovoje, o miegoti eidavau vėlai... O juk visi žinome, kad nuo devintos valandos vakaro iki trečios nakties žmonės daugiausia pramogauja arba užsiima visokiais niekais. Taigi, būdamas maždaug septyniolikos metų, nusprendžiau, kad sugebėsiu padaryti viską... Tiesiog imsiu ir padarysiu! Susikūriau pirmąsias gyvenimo mantras, atlikau rimtą savistabą, susitaikiau su tuo, koks esu, ir suvokiau, kad negaliu su tuo kovoti. Nusprendžiau būti laimingas, turėti tiek laiko, kiek noriu, ir gebėti padaryti viską, ko trokštu.

Kai liaujiesi kovoti mūšyje, kurį beveik aštuoniolika metų kasdien pralaimi, lieka viena išeitis: susikurti aplinką ir metodus, kurie neprieštaruoja prigimtiniam polinkiams, nekelia kančios ir prisitaiko prie esamų aplinkybių.

Laikas yra transversalus: gyvenime jo esama visur. Norint tapti jo šeimininku, reikia turėti ekologišką laiko filosofiją, kurią galima taikyti nepatiriant skausmo. Tai turi būti ne kankinantis metodas, kurio privalu griežtai laikytis, o gyvenimo būdas, kai atsižvelgiama į savo trūkumus ir pomėgius. Tik taip įgysite galią visada turėti laiko daryti tai, ką norite.

### Laisvė ir nepriklausomybė

Laiko valdymas glaudžiai susijęs su jūsų sprendimais. Kiekvieną dieną priimate mažiausiai 35 000 sprendimų! Nėra reikalo dar kartą skaityti šį sakinį galvojant, kad įsivėlė spausdinimo klaida, – jūs tikrai priimate 35 000 sprendimų. Šis skaičius neįtikėtinas, o už jo slypi paslaptis...

Tam, kad pavalgytumėte, kasdien privalote apsispręsti vidutiniškai dėl 221 dalyko. Tik to nesuvokiate. Iš tikrųjų 99,74 % priimamų sprendimų valdo smegenys. Jūs patys apie tai nenutuokiate, antraip psichika būtų nuolat perkrauta. Pasąmonė vadovaujasi jūsų įpročiais, įsitikinimais, baimėmis, troškimais, tikslais, o paskui pati nutaria, kas mažiausiai prieštaruoja visiems išvardytiems veiksniams.

Kyla klausimas: ar iš anksto nusprendėte, kas jums svarbu? Ar, patys to nežinodami, įdavėte pasąmonei kompasą, pagal kurį ji kasdien už jus priima 34 909 sprendimus?

Supratęs, kaip viskas vyksta iš tikrųjų, turėjau kaip reikiant pasikapstyti po save. Privalėjau būti sąžiningas su pačiu savimi ir suvokti, kam gyvenime teikiu pirmenybę, kas mane iš tikrųjų daro laimingą. Taip atradau savo mantras: tai nepriklausomybė ir laisvė. Šie du paprasti dalykai man įkūnija laimę. Kreipdamas gyvenimą jų link, galiu būti tikras, kad žengiu teisingu keliu.

Kadangi siekiant atrasti savo mantras ir jas suprasti, teko nemažai padirbėti, šiandien jas žino ir mano sąmonė, ir pasąmonė. Dabar 100 % savo kasdienių sprendimų priimu atsižvelgdamas į savo mantras:

- Ar priėmęs šį sprendimą tapsiu laisvesnis?
- Ar priėmęs šį sprendimą tapsiu labiau nepriklausomas?

Šioje knygoje ne tik pateiksiu patarimų, metodų bei strategijų, bet ir padėsiu jums atrasti jūsų mantras. Dabar, kai jau žinote manąsias, geriau suprasite, kokios yra mano strategijos ir kodėl jos veiksmingos.

Ką tik laimėjote prizą –  
kasdien po 1 440 eurų!

Siūlau pažaisti protinį žaidimą. Žiūrėkite į jį rimtai. Išlaisvinkite vaizduotę ir... pirmyn!

Patogiai įsitaisykite ir įsivaizduokite, kad per televizorių žiūrite loto rezultatus. Šis vakaras ypatingas, nes pradedamas naujas žaidimas: vienas atsitiktinai parinktas žmogus laimės prizą – kasdien gaus po 1 440 eurų atskaičius mokesčius. Spėkite, kieno pavardė pasirodo ekrane... Ogi jūsų! Ne, jūs nesapnuojate! Pajuskite užplūdusį jaudulį ir pasiruoškite išgirsti informaciją, kuri mažomis raidelėmis užrašyta ekrano apačioje. Jūsų laimei, turiu didinamąjį stiklą: tuoj drauge sužinosime, kas ten skelbiama.

Kiekvieną rytą, kai tik pabusite, ta neįtikėtina suma bus automatiškai pervedama į jūsų sąskaitą. Galite su ja daryti, ką panorėję, bet yra dvi svarbios ir neginčijamos taisyklės.

- Perlaidos bet kada gali baigtis. Nebūsite įspėti ir niekaip negalite žinoti, kada tai nutiks – po dviejų valandų, dviejų dienų, dvejų ar dvidešimties metų.
- Kasdien būtina išleisti visus pinigus. Jei dienos pabaigoje lieka pinigų, jie bus išskaičiuoti iš jūsų sąskaitos. Kitą dieną vėl gausite naują perlaidą – 1 440 eurų ir nė cento daugiau. Taigi neįmanoma sutaupyti nė vieno euro, kurį būtų galima išleisti vėliau.

Štai koks svajonių gyvenimas jūsų laukia... Dabar pamąstykite, ką veikssite. Kaip, jūsų manymu, gyvensite, nuolat gaudami pinigų, kurie bet kada gali baigtis ir kasdien turi būti visiškai išleisti?

Noriu, kad prieš skaitydami toliau padėtumėte knygą ir iš tikrųjų įsivaizduotumėte, ką veiktumėte pirmomis dienomis. Paaiškėjus pirmajam etapui, pasvarstykite, ką darytumėte po kelių mėnesių. Galiausiai pamąstykite apie savo gyvenimą po kelerių metų. 1 440 eurų... Kiekvieną dieną...

Kitą pastraipą skaitykite tik po to, kai sąžiningai atliksite šį pratimą.



Na? Ką nuveikėte? Kaip pasinaudojote tuo nuolatiniu, bet sykiu laikinu turtu?

Paprastai žmonės, kuriems užduodu šį klausimą, elgiasi gana pragmatiškai ir pirmiausia pasirūpina saugumu bei patogumais. Paskui atsigręžia į save: įsivaizduoja, kaip patiria naujų dalykų, keliauja, atranda, džiaugiasi ir myli. Dalis žaidėjų ketina padėti kitiems, aukodami labdaros organizacijoms.

Esu tikras, kad pagaliau įgyvendinote savo didžiąsias svajones – visus tuos dalykus, kuriuos dėl laiko stokos atidėjote į šalį, bet „kada nors“ padarysite. Tikrai aplankėte šalis, kurios jus vilioja daugybę metų. Galbūt smagiai pasi-

buvote su artimaisiais. Bet kuriuo atveju pagaliau gyvenote taip, kaip svajojote, darėte tai, dėl ko jaučiatės laimingi. Kokią gražią svajonę ką tik išgyvenote...

Bet laikykitės...

Po kelių akimirkų ši svajonė taps tikrove!

Šį prizą tokiomis pat sąlygomis kasdien gaunate nuo pat gimimo!

Kiekvieną dieną jums skirta 1 440 vienetų, kurie automatiškai išleidžiami ir kurių negalite sutaupyti, – tai laikas!

Iš tikrųjų 24 valandų para susideda iš 1 440 minučių. Vadinasi, kasdien gaunate 1 440 gyvenimo minučių, kurias turite panaudoti nežinodami, kada ir kaip gyvenimo žaidimas nutrūks. Su šiuo kasdien gaunamu turtu galite daryti, ką panorėję. *Privalote* su juo daryti, ką panorėję.

Ar ką nors veikssite su savo laiku, ar ne, jis vis tiek neišvengiamai prabėgs. Bet gal jau teko patirti tuos dalykus, kuriuos prieš minutę įsivaizdavote? Ne? Kodėl? Metas suvokti, kad esate loterijos laimėtojai ir tik patys galite priimti laimės suteikiančius sprendimus.

Manau, kad eurus versdamas į minutes laiką gerokai nuvertinau. Mano supratimu, viena jūsų gyvenimo minutė kur kas vertingesnė už vieną eurą. Dabar, kai jau žinote tiesą, palyginkite du dalykus: kaip išnaudojate 1 440 kasdienių minučių ir ką ketinate daryti, žaisdami vaizduotės žaidimą. Naujai išvysite, kokia linkme norite kreipti savo gyvenimą,

ir suprasite, kokius sprendimus turite priimti... Loterija bet kurią akimirką gali baigtis.

Nebelaukite, kol galėsite žengti keliu, apie kurį svajojate: jūs jau esate pagrindinis laimėtojas!



Jūsų rankose – knyga, į kurią sudėjau per visą karjerą sukauptas įžvalgas, gudrybes ir atradimus. Tai ištisa gyvenimo filosofija, dėl kurios kasdien jaučiuosi laimingas, visada esu stabilios nuotaikos ir žinau, kad laiką leidžiu naudingai, užuot leidęsis nešamas jo nuolatinės tėkmės. Tad dalynuosi su jumis viskuo, kas man padėjo tapti laisvam ir nepriklausomam.



FABIEN OLICARD (Fabjenas Olikaras) – prancūzų mentalistas, iliuzionizmu ir minčių skaitymu susižavėjęs dar vaikystėje. Jis – Tarptautinės magijos draugijų federacijos narys, daugelio magų konkursų nugalėtojas. Jį *YouTube* kanale kasdien stebi 750 000 žmonių. Apdovanotas išskirtine atmintimi ir neišsenkančiu aktyvumu, jis vaidina, prodiusuoja, dalyvauja televizijos laidose, kuria vaizdo tinklaraštį, rašo knygas. Kaip viską spėja?

Apie tai – jo naujausia knyga „Tapkite savo laiko šeimininkais“. Joje nepaprastai šmaikščiai, lengvai ir patraukliai jis aprašo... patį save. Kaip iš labiausiai nepataisomo atidėliotojo jis tapo laisvu ir laimingu žmogumi, sugebančiu niekur nevēluoti, viską atlikti laiku ir nuolatos jausti dėl to pasitenkinimą.

Norint tapti savo laiko šeimininku, reikia turėti ekologišką laiko filosofiją, kurią galima taikyti nepatiriant kančios. Tai turi būti ne kankinantis metodas, kurio privalu griežtai laikytis, o gyvenimo būdas, kai atsižvelgiama į savo trūkumus ir pomėgius. Tik taip įgysite galios visada turėti laiko daryti tai, ką norite.

Išmoksite įgyti ilgalaikių įpročių, kurie optimizuos jūsų gyvenimą. Išmoksite atskirti tai, kas iš tiesų svarbu ir skubu, nuo to, ko galite ir nedaryti. Išmoksite suprasti, kas yra svarbu būtent jums. Autorius dalijasi savo sukurtu laiko valdymo metodu, kuris išties veikia. Jo padedamas, jis ne tik spėja atlikti viską, ką reikia, bet ir jaučiasi laisvas bei laimingas. Jūs irgi tai galite! Juk kiekvienas turi lygiai tą patį kapitalą, kurį sudaro tiek pat valandų, minučių ir sekundžių. Paverskite jį savo gyvenimo turtu!



Pirkite internetu  
[www.tytoalba.lt](http://www.tytoalba.lt)