

It's never about the outcome.
It's always about the day.

KIT-UL TĂU DE PRODUCTIVITATE



by Coach Rux
ACC Productivity Coach
Inginer de sisteme care îți dau timpul înapoi

Primul pas ca să-ți iei ziua înapoi și 1 oră pe zi cu care să faci ce vrei tu.

WWW.RUXANDRAPREDINCEA.EU



Ce găsești aici

Ce este acest kit, cine sunt eu și de ce l-am creat
Audit rapid - unde ești acum?
Resetul de energie
Regula celor 3 prioritati
Maparea zilei
Maparea timpului real
Rescrierea zilei



CONTENT

make it simple 



Ce este Kit-ul de Productivitate

Fundația sistemului care îți dă timpul înapoi.

Kitul de productivitate este primul tău pas ca să-ți iei ziua înapoi și să creezi spațiul de care ai nevoie. Un ghid practic, clar și aplicabil, pentru femei antreprenoare care vor să își organizeze timpul, să își reducă epuizarea și să recâștige 1 oră pe zi cu care să facă ce vor ele.

În acest kit vei găsi exerciții simple și eficiente care te ajută să vezi exact unde se duce timpul tău, cum îți construiești ziua și ce poți schimba imediat ca să îți fie mai ușor.

Este fundația sistemului Time Reset – procesul prin care îți reconstruiești ziua, energia și modul de lucru, astfel încât viața ta să nu se mai simtă ca o listă nesfârșită de responsabilități.

Aici începe ingineria timpului tău.

Cine sunt eu

și de ce am creat acest kit.

Sunt Ruxandra Predincea, ACC Productivity Coach & inginer de sistem personalizate care îți dau timpul înapoi.

Lucrez cu un număr restrâns de clienți, tocmai ca să pot construi sisteme personalizate care chiar funcționează.

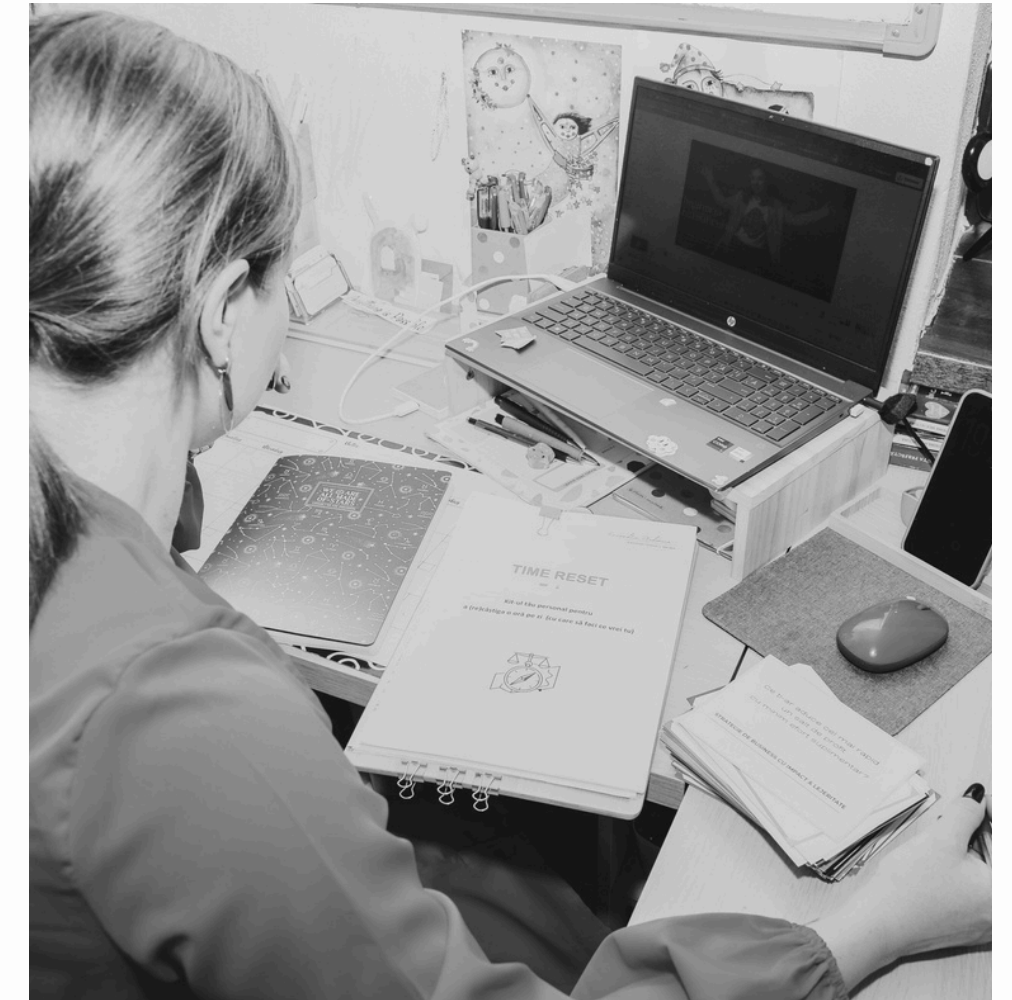
În ultimii ani am lucrat cu câteva zeci de femei antreprenoare care creșteau și business, și familie, și responsabilități și, ce să vezi, epuizare.

Toate veneau cu aceeași propoziție pe buze:

„Nu am timp pentru mine. Aș vrea măcar o oră pe zi doar pentru mine.”

Acel moment m-a făcut să înțeleg ceva important: timpul nu era problema reală, ci modul în care era construită ziua lor. Fiecare femeie cu care am lucrat mi-a confirmat același lucru: când schimbi felul în care funcționezi zi de zi, îți schimbi toată viața.

Acest kit este primul pas în direcția asta.





Unde ești acum?

Audit rapid.

Notează de la 0 la 5 fiecare afirmație, unde
0 - nu sunt de acord și 5 - total de acord.

- 1.Îmi este greu să mă opresc mental din muncă seara.
- 2.Simt că trag de mine și nu mai am spațiu intern.
- 3.Mă trezesc obosită chiar dacă am dormit.
- 4.Îmi pierd focusul ușor.
- 5.Lucrez mult, dar rezultatele nu se văd.
- 6.Sunt iritabilă sau fără răbdare.
- 7.Simt că timpul meu aparține altora.
- 8.Am proiecte importante pe care le tot amân.
- 9.Pierd timp în detalii sau întreruperi.

REZULTATE

- 0–12: Poți corecta din timp.
- 13–25: Sistemul tău actual nu te mai susține.
- 26–45: E timpul pentru un alt mod de lucru.

Resetul de energie



*Fără energie reală, nu există productivitate.
Există doar supraviețuire.*

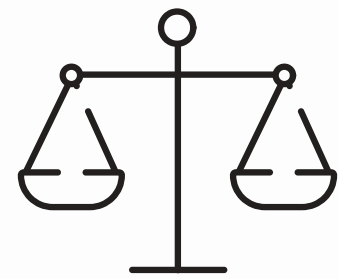
CHECKLIST:

Alege 2-3 micro-pauze zilnice:

- respirație 4-4-6
- plimbare scurtă fără telefon
- întinderi
- oprirea notificărilor 30 min
- apă rece pe față
- scanare corporală
- 1 minut de tăcere



„Ce am făcut azi pentru mine?”



Regula celor 3 priorități

Dacă ai 12 priorități, nu ai nicio prioritate.

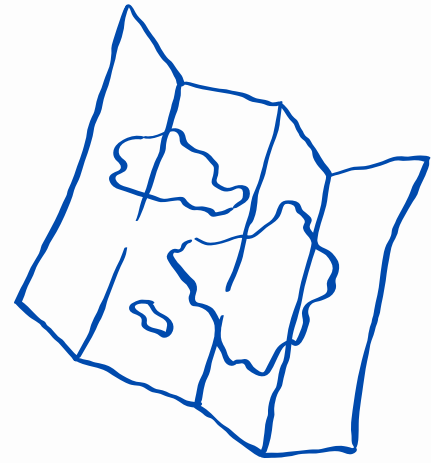
Când totul e important, nimic nu e.

Ce sarcini duse la bun sfârșit au cel mai mare impact asupra felului în care închei ziua?

1.

2.

3.

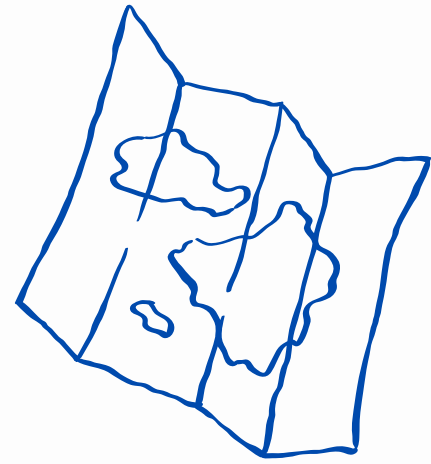


Maparea zilei.

Instrucțiuni:

1. Scrie TOT ce faci într-o zi obișnuită.
2. Pune un timp aproximativ lângă fiecare activitate.
3. Încercuiește activitățile care consumă timp fără rezultat.
4. Observă unde se duce cu adevărat energia ta.

ACTIVITATE	DURATĂ MIN/ORE	OBSERVAȚIE



Maparea timpului real.

ACTIVITATE	DURATĂ MIN/ORE	F / O / P

**Etichetează fiecare activitate din lista
ta cu
F / O / P.**

F = Funcțional

Timp care produce rezultate.

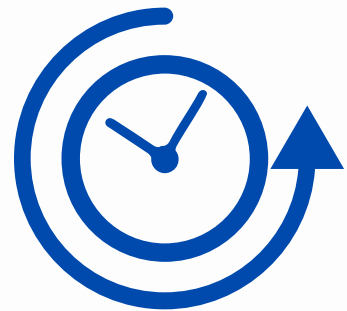
O = Operațional

Timp necesar, fără progres direct.

P = Pierdut

Timp care curge fără valoare.

Rescrierea zilei.



Așa începe ingineria zilei tale.

ELIMINĂ

Scoate
activitățile P

REDU

Simplifică
activitățile O
(WhatsApp,
mail, logistică)

PROTEJEAZĂ

Protejeaza F.
45–90 min
muncă
profundă.

**ADAUGĂ
RESETUL**

5 min pauză
între blocuri



POVESTE REALĂ

Transformarea lui A.

A. este antreprenoare, mamă, soție și „omul care ținea totul”.

Când a ajuns la mine, mi-a spus: „*Lucrez efectiv toată ziua, dar nu simt că fac ceva. Seara sunt terminată și epuizată. Nu mai știu de unde să apuc ordinea în viața mea.*”

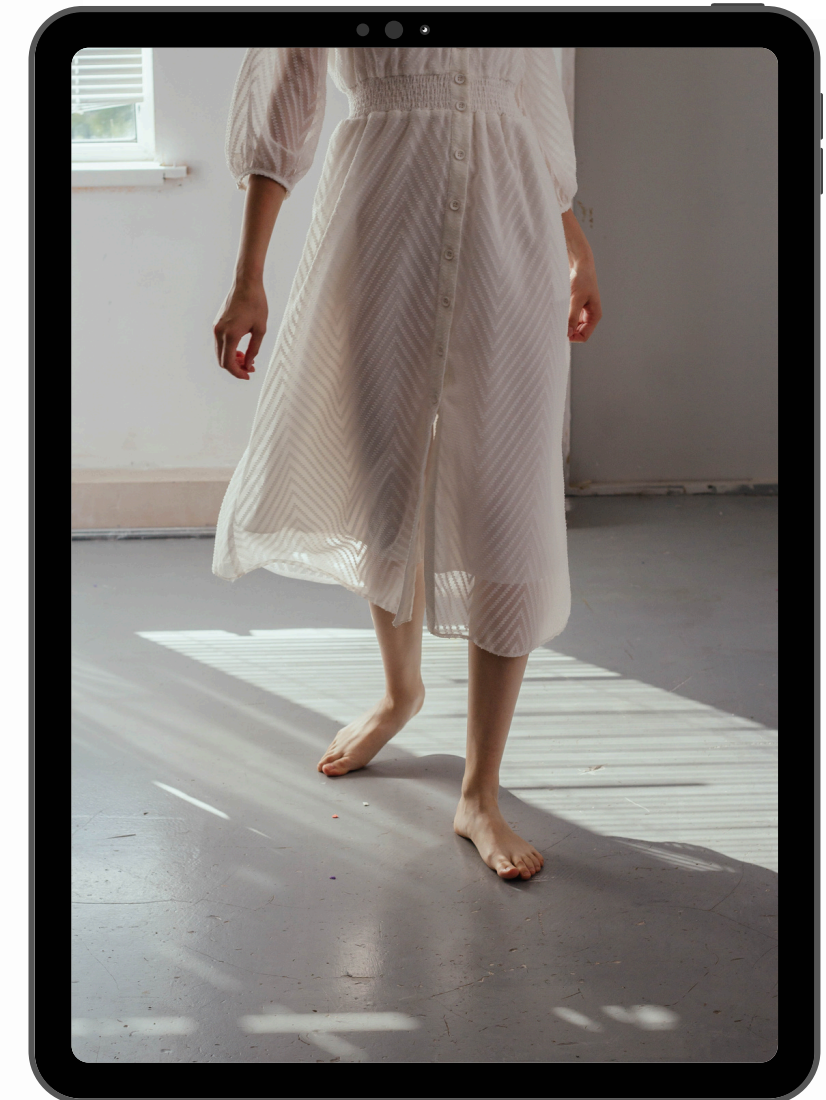
În primele 3 săptămâni de sesiuni 1 la 1, am lucrat pe:

- maparea timpului real
- eliminarea timpului pierdut
- ritualuri simple
- mutarea muncii profunde în orele cu energie reală

După 3 săptămâni, mesajul ei a fost:

„*Rux, am timp. Am energie. Am spațiu în minte. Nu mai simt ca totul e pe repede-nainte și simt că mă bucur de ce am. Nu am mai simțit asta de nu mai știu când. Mulțumesc!*”

Astăzi, A. lucrează mai puțin, produce mai mult și are timp pentru ea și copil.





CE FACI DUPĂ CE *PARCURGI ACEST KIT*

Kitul de productivitate nu este ceva ce „citești” și pui deoparte. Este un instrument de claritate. După ce îl parcurgi, este normal să apară două lucruri:

- să vezi mai clar unde se duce timpul tău
- să îți dai seama că ai nevoie de mai mult decât informație.

Folosește acest material ca pe un diagnostic:

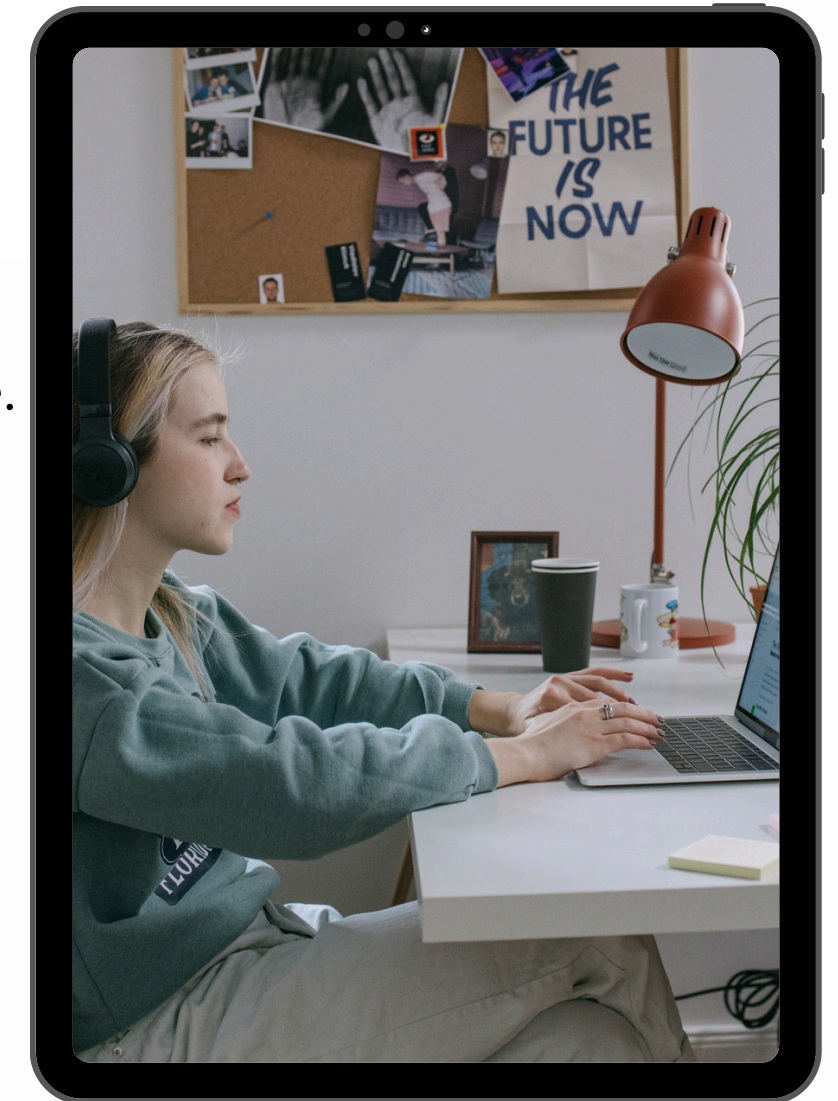
- observă ce ți-a fost ușor
- ce ți-a fost greu
- ce ți-a adus un mic „aha”.

Dacă simți că ai deja mai multă claritate, înseamnă că ești pe drumul bun.

Dacă simți că încă te lupți cu ziua ta, nu este un eșec. Este un semn că problema nu e voința, ci sistemul. Acest kit îți arată unde ești. Următorul pas îți arată cum ieși de aici.

Sesiunile de coaching 1 to 1 sunt pasul următor pentru femeile care vor mai mult decât claritate: vor timp real, zi de zi, cu care să facă ce vor ele.

[Aici găsești info despre cum poți merge mai departe.](#)



Ruxandra Predincea

ACC Productivity Coach

Inginer de sistem personalizate care îți dau timpul înapoi.

+40 723 330 430

www.ruxandrapredincea.eu

hello@ruxandrapredincea.eu



ÎȚI MULȚUMESC!

make it simple

Rux

