

Unde ți se duce timpul, de fapt?

Răspunde rapid. Alege varianta care te descrie cel mai bine.

1. Cum începe dimineața ta?

- A. Intru direct în telefon / mesaje
- B. Am un plan, dar îl pierd rapid
- C. Știu ce am de făcut, dar nu încep cu ce contează

2. Când începi un task:

- A. Apar întreruperi imediat
- B. Sar între mai multe lucruri
- C. Îl amân

3. Ziua cu copiii arată:

- A. Haos total
- B. Încerc să le fac pe toate
- C. Am timp, dar nu îl folosesc bine

4. Telefonul:

- A. Mă întrerupe constant
- B. Mă „prinde” când obosec
- C. Intru puțin, dar pierd timp

5. 30–60 min libere:

- A. Se duc pe lucruri mărunte
- B. Încep ceva, nu termin
- C. Le folosesc, dar nu pe ce contează

6. Lista ta:

- A. E în cap → stres
- B. E scrisă → prea mult
- C. E clară → nu o respect

7. Când apare ceva nou:

- A. Las tot
- B. Încerc să le duc pe toate
- C. Mă blochez

8. Finalul zilei:

- A. Obosită, fără rezultat
- B. Mult făcut, dar nu ce conta
- C. Știu ce trebuia, dar nu am făcut

9. Timp pentru tine:

- A. Aproape deloc
- B. Puțin și instabil
- C. Există, dar nu îl folosesc

10. Săptămâna ta:

- A. Nu știu unde s-a dus
- B. Plină, dar fără direcție
- C. Cu direcție, fără execuție

REZULTATE

Majoritate A – Nu mai pot

Ziua ta este reacție continua, răspunzi la tot ce apare și nu mai ajungi la ce contează. Timpul se duce în întreruperi și lucruri mici. Încerci să te organizezi în mijlocul haosului, dar simți obosită și fără rezultat clar.

Ce să faci concret:

- 1 lucru important pe zi
- 30–60 min fără întreruperi
- decide de seara ce începi dimineața

Cum ar arăta diferit:

- începi ziua fără haos
- ai ceva terminat zilnic
- recuperezi timp real

Majoritate B – Prea mult

Ai planuri, dar prea multe deodată. Ai și intenție, dar duci prea multe în același timp. Timpul se duce în amânare, task-uri neterminate și supraîncărcare, îți lipsește un mod clar de a duce lucrurile până la capăt. Nu ai nevoie de mai multă organizare, ci de mai puțin.

Ce să faci concret:

- 3 lucruri esențiale pe zi
- elimină restul
- lasă spațiu între task-uri

Cum ar arăta diferit:

- mai puțină presiune
- faci ce contează
- ai energie și control

Majoritate C – Nu se leagă

Știi ce ai de făcut, dar nu execuți și nu duci lucrurile până la capăt.

Ce să faci concret:

- definește „terminat”

- lucrează în blocuri de 30–60 min
- nu începe altceva până nu închezi

Cum ar arăta diferit:

- termini ce începi
- simți progres real
- dispar frustrările

Cum ar putea arăta diferit viața ta.

- știi ce contează
- termini ce începi
- ai timp pentru tine
- mai puțin stress
- mai mult control

- Dacă ai ajuns până aici

- în luna Mai:
 - 9 conversații de 45 min (audit de timp 1:1)
 - vezi exact unde pierzi timp și ce schimbi
 - pleci cu un plan clar pentru ziua ta
- 30% reducere la pachetul Focus (3 sesiuni)
- îți construiești un sistem simplu
- recuperezi timp real zilnic
- ai claritate și organizare

Scrie-mi pe WhatsApp și îți trimit detaliile 0723 330 430.

Ruxandra Predincea

PRODUCTIVITY COACH || TRAINER

make it simple.

Rux