Budni u 5

Robin Sharma

**4 Fokusa Tvorca Istorije:**

1. **Kapitalizacija IQ-a –** Posvećenost, poriv da maksimizuješ snage koje imaš
2. **Oslobođenje od ometanja –** Rad na jednoj po jednoj aktivnosti umesto obavljanja više zadataka
3. **Lično praktikovanje majstorstva**  - Svakodnevno učenje
4. **Dnevna organizacija**

**4 Unutrašnje Imperije**

1. **Umni sklop** (Psihologija)
2. **Sklop srca** (Emocionalnost)
3. **Zdravstveni sklop** (Fizičko stanje)
4. **Duševni sklop** (Duhovnost)

Protokol uvođenja novih navika traje ~ 66 dana.

* 22 dana uništavanje
* 22 dana uvođenje
* 22 dana integracija

**Sve promene su teške na početku, haotične u sredini i divne na kraju.**

Formula 20/20/20 => Strana 195

Sastoji se iz 3 okvira:

1. 05:00 – 05:20

Intenzivno vežbaj, mnogo se znoji, uči, hidriraj se, duboko diši

1. 05:20 – 05:40

Vodi dnevnik, meditiraj, planiraj, moli se, duboko razmišljaj

1. 05:40 – 06:00

Prepravi ciljeve, čitaj knjige, slušaj audio knjige, slušaj predavanja, uči preko interneta

**Fantastičan dan** => Strana 221

10 Taktika Doživotnog Genija

1. Čvrsti mehur potpune fokusiranosti
2. Pravilo 90/90/1 – Prvih 90 minuta radi najbitnije stvari
3. Metod 60/10 – Radi 60 min maksimalno fokusiran, odmori 10 min
4. Dnevni koncept 5 tačaka – Definisati 5 malih ciljeva svaki dan
5. Druga tura vežbi – Vežbanje na kraju radnog dana
6. Protokol 2 masaže – Praktikovanje 2 masaže po 90 minuta nedeljno
7. Saobraćajni univerzitet – Učenje tokom vožnje
8. Drim tim tehnika – Delegiranje manje bitnih stvari kako bismo se fokusirali na najvažnije
9. Organizovani nedeljni sistem – Nacrt nedeljnog plana praviti svake nedelje(planirati i sastanke, 60/10, 90/90/1, vreme sa porodicom, i sve što je bitno!)
10. Učenik na 60 minuta – Prioritet svakog dana je učenje 60 minuta.  
      
    **Ključna stvar - ODNOS IZMEĐU RADA I ODMORA!**

Zaštita 5 prednosti genija – Strana 249

1. Mentalni fokus
2. Fizička energija
3. Lična snaga volje
4. Originalni Talenat
5. Dnevno vreme

Postoje 2 ciklusa – ciklus visoke izvrsnosti i ciklus duboke obnove koji predstavljaju začarani krug i infinite loop.  
  
PERIODIZACIJA – Smenjivanje fokusiranog rada sa ciklusima vremena odvojenog za opuštanje, oporavak i čistu zabavu.  
  
**RAST SE ODVIJA U FAZI ODMORA**