

SMARTER

Copyright © Emily M Austen 2024

This translation of SMARTER: 10 LESSONS FOR A MORE PRODUCTIVE AND LESS-STRESSED LIFE is published by arrangement with Emily M Austen.

© 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751066694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Înregistrările au fost făcute în studiourile ap!

Durata totală: 07:53:35 ore

Traducător: **Alexandra Țabără**

Redactor: **Iuliana Bădescu**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Lectura: **Gabriela Bobeș**

Sunet: **Radu Pîndaru**

*Muzică: John DeFaria - „Design style”, John DeFaria - „Soft conversation”, Danny Infantino - „Sure as shooting” Axis Music

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

* royaltyfreemusiclibrary.com

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

00. AVERTISMENT	00:44
01. INTRODUCERE	21:26
02. CAPITOLUL 1 - MORNING, ADICĂ DIMINEȚILE (A)	36:41
03. CAPITOLUL 1 - MORNING, ADICĂ DIMINEȚILE (B)	41:06
04. CAPITOLUL 2 - MESSAGE, ADICĂ MESAJUL	45:21
05. CAPITOLUL 3 - MINUTES, ADICĂ MINUTELE	58:24
06. CAPITOLUL 4 - MIND(FUL), ADICĂ ATENȚIE (CONȘTIENTĂ)	49:20
07. CAPITOLUL 5 - MANAGE, ADICĂ GESTIONARE	36:44
08. CAPITOLUL 6 - MODIFY, ADICĂ MODIFICARE	23:11
09. CAPITOLUL 7 - MARKETING	36:25
10. CAPITOLUL 8 - MASTERY, ADICĂ MĂiestrie	30:19
11. CAPITOLUL 9 - MOVE, ADICĂ MIȘCARE	45:54
12. CAPITOLUL 10 - MOMENTUM, ADICĂ IMPULS	40:33
13. CONCLUZIE	07:21

BROȘURĂ

SMARTER

10 lecții pentru o viață mai productivă și mai puțin stresantă

de E M AUSTEN

Punctul 1

SĂ FII „PREZENT” ÎN FIECARE ZI

CE CREDEM NOI CĂ ÎNSEAMNĂ



CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT



Punctul 2

Obicei

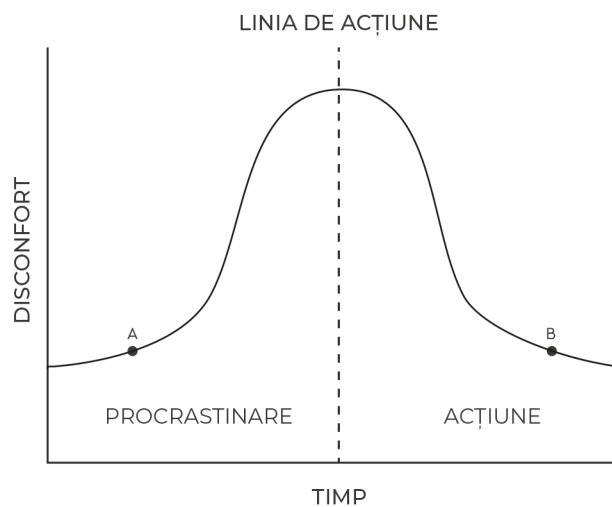
Oră

Momentul din zi în care îl săvârșești

_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----
_____	-----

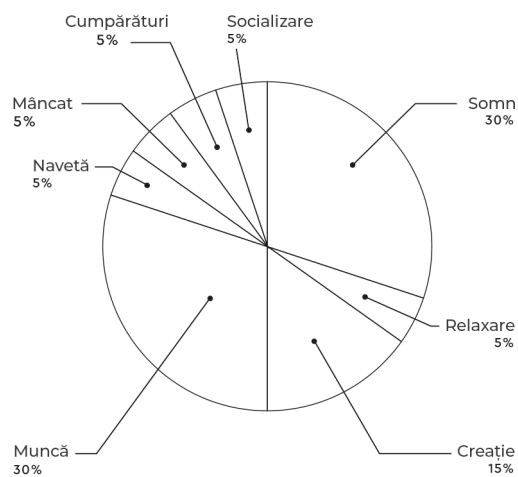
Punctul 3

PROCRASTINAREA



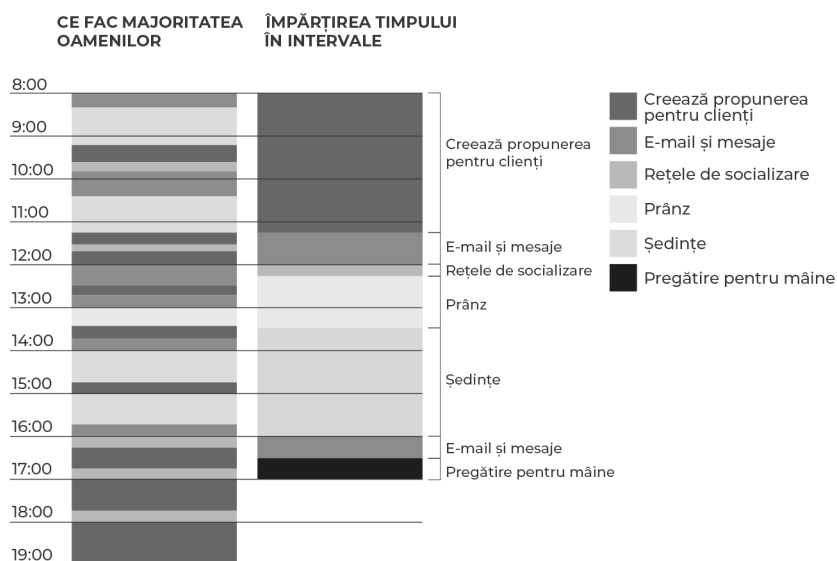
Punctul 4

FIȘA DE PONTAJ SĂPTĂMÂNALĂ



Punctul 5

ÎMPĂRȚIREA TIMPULUI ÎN INTERVALE



Punctul 6

STABILIREA DEFINIȚIILOR

Activitate	Definiție
Exerciții fizice	
Regim alimentar/alimentație	
Consum sănătos de alcool	
Satisfacție profesională	
Succes	
Fericire	
Echilibru	
Timp de calitate petrecut în familie	
Dezvoltare personală	

Punctul 7

STABILIREA RĂSPUNDERII SE REZUMĂ LA ACESTE PATRU ETAPE:

DU LA BUN SFÂRȘIT

sarcina. Executarea este esențială. Oricine poate spune orice, dar să fii un om de acțiune înseamnă să te deosebești de cei care vorbesc doar de dragul de a vorbi și cei care chiar fac ceva concret.

EVALUEAZĂ

situația cu obiectivitate și înțelege implicațiile potențialelor acțiuni întreprinse.

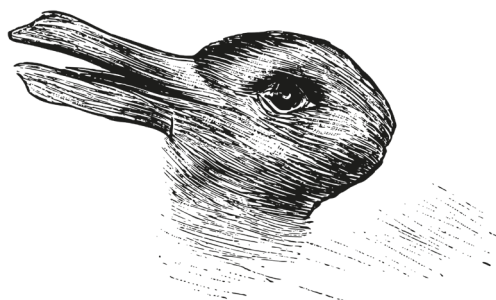
COMUNICĂ

limpede cu ceilalți.

DEFINEȘTE

comportamentul sau rezultatul necesar.

Punctul 8



Punctul 9

DACĂ CERCUL NU ESTE COMPLET, NU SE POATE ROTI.

