



Busy: How to Thrive in a World of Too Much

Tony Crabbe

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Busy: How to Thrive in a World of Too Much

Tony Crabbe

Busy: How to Thrive in a World of Too Much Tony Crabbe

It's difficult to ask anybody 'How are you?' without hearing the word 'busy' somewhere in their response. We feel overwhelmed by busyness because of the demands on our time: our inbox and our to-do list are bulging, a huge amount of people expect things from us and our organisations are trying to do more with fewer people.

But it doesn't have to be that way. In reality, busyness isn't essential. Yes, there is a lot to do, but believing you're always busy because you have so much to do is both false and unhelpful. Busyness is a normal response to a world of too much, but it isn't the only response.

In *Busy* Tony Crabbe draws on solid psychological research to address one of the great problems of modern life: we're too busy. But it isn't a time-management book. Rather than providing advice for increasing productivity and efficiency, it sets out four key strategies (corresponding to sections of the book) for thriving despite the overload of too much:

1. Mastery - to move beyond busyness you need to regain a sense of mastery over your life. This section shows you how to build a sense of control back into your life, take responsibility for making choices and how to set boundaries to protect you from the flood of demands and information.
2. Focus - in a world of too much, success is not about doing more at work but about making an impact. This section outlines three ways to move to a career strategy that doesn't rely on productivity alone.
3. Engagement - busyness can cause you to disengage from the people, values and activities that are important to us. This section provides you with the three keys to re-engaging with your work and life.
4. Momentum - part of the challenge to moving beyond busyness is that even if you agree you should make the change, you're too busy to find the time and energy to do anything about it. This section is dedicated to helping you make the change, creating the impetus, energy and clarity to move to a life less busy.

Busy: How to Thrive in a World of Too Much Details

Date : Published June 5th 2014 by Piatkus

ISBN :

Author : Tony Crabbe

Format : Kindle Edition 369 pages

Genre : Nonfiction, Business, Self Help, Productivity, Psychology

 [Download Busy: How to Thrive in a World of Too Much ...pdf](#)

 [Read Online Busy: How to Thrive in a World of Too Much ...pdf](#)

Read and Download Ebook Busy: How to Thrive in a World of Too Much...



Download and Read Free Online Busy: How to Thrive in a World of Too Much Tony Crabbe

From Reader Review Busy: How to Thrive in a World of Too Much for online ebook

Patrick Kelly says

Great book on time management. His approach is basically about reducing distractions, deciding what is important in your life and focussing on those things. The book is firmly rooted in science but is very practical. Nice summaries and exercises at the end of each chapter.

Evi says

'Het boek dat je leven gaat veranderen' of andere Amerikaanse slogans die in stickertjes op het boek geplakt werden zijn geen van allen van toepassing. Wat het wel bleek, is een bonte verzameling gekende en ongekende (voor mij dan toch) psychologische onderzoeken, allen gericht op het thema 'drukke'. En het was misschien niet slecht dit allemaal nog eens op een rijtje te zetten. Het eerste hoofdstuk ging voornamelijk om het 'beheersen' van de drukte in onze tijd. Drukke - onder de vorm van 'ik moet nog' - is een merk, zegt Crabbe, is meedoen met de kudde, is vermijden belangrijke keuzes te maken... en nog andere catchy uitspraken. "Er is nog nooit een bedrijf of een gezin beter geworden van een lege inbox." En gelijk heeft hij. Nadien volgden in de andere hoofdstukken voornamelijk bedrijfsgerelateerde manieren om jezelf te onderscheiden op het werk (uiteraard niet door mee te doen met de drukte) en om jezelf te vinden in het leven dat je leidt.

Ondanks alle 'nuffige fips' heeft hij mij geen antwoord kunnen op het 'waarom' ik mij soms zo belachelijk verantwoordelijk voel. Er op het werk noodgedwongen een tijd uit zijn heeft dit evengoed bij mij teweeg gebracht: ik ben uitgezoomd, ik zie het relatieve ervan in, ik kan het met humor bekijken etc. Maar hoe kan ik als ik écht weer terug ben ook écht die pauze nemen. Ik wéét het allemaal wel... Het echte 'levensveranderende' werk komt ná het lezen van het boek, maar het is alvast een goed begin. Een soort Zeigarnik-effect zeg maar.

Leigh says

Often the cover quotes on books don't mean much, but the "Life-changing" on the front of this one has it in a nutshell. Tony Crabbe's Busy is a Life-Changing Book.

Ping Ping Ping... the world is calling, it demands our attention, and we can't ignore it. We have work to do, emails to write, calls to make. At home there are meals to make, shelves to fix, bins to put out. And when we relax we have people to see, films to watch, news to read. This is busyness, and it's a problem.

Crabbe takes us on a tour of our temptations, our habits, and our fears, and leads us to realise just how much control we have over why and how we fill our time and, more importantly, with whom. He doesn't bother telling us how to cope with all the pressures or how to improve our time-management, but rather how to fix the root problem: how to stop doing too much. This isn't the first book I've read on how to make changes, but it's the first one that gave me lightbulb moments during every single chapter.

Written by an American, but without in-your-face Americanisms, Busy was totally readable. Several chapters focus on workplace-oriented changes, but were still relevant to this self-employed reader. It took me

six weeks to get through, but that's because (I thought) I was busy. It's already prompted me to make my first life-changing decision – one I know I should have made years ago – and I'm a bit less busy, and a bit less stressed, already. There was nothing about this book I didn't like: an easy five stars.

I recommend it for anyone who feels overwhelmed by the constant pressures of life.

Kate says

Possibly one of the best non fiction books I have ever read. Brilliant and engaging, Crabbe takes you on a clear path to understanding why we are so busy and what we can do to make positive and effective changes in our lives.

A must read for anyone that has ever felt there are too many things to do and not enough hours to do them.

With an engaging working style full of great anecdotes, Crabbe has crafted what will undoubtedly be a core book for business moving forward. Each chapter also has a great summary and suggested action items or experiments you can do to apply the principles to your life.

Iris says

Veel nuttige tips waar ik echt iets aan heb. Er worden alleen wel véél inderwerpen in dit boek behandeld waardoor ik het soms allemaal wat overweldigend vond.

Melanie Mole says

This was a fascinating book throughout.

It contained lots of insight into how we can stop being so busy and live a more rewarding life which leaves time for the things that we really want to do.

A great read if you want to seriously look at changing your life to one which is much less busy.

Shog Al Maskery says

Honestly one of my favorite reads for many reasons!

- 1- I didn't get bored or demotivated while reading, on contrary
- 2- I loved the reference stories that were related and inspiring
- 3- The book was divided well
- 4- At the end of each chapter, a summary was provided + a go do & an experiment to try

This is slowly but surely is opening my eyes on new things I'm excited to apply.

Marlot Bonte says

Een aantal van de tips uit dit boek ga ik meenemen! Er staan best zinnige dingen in. Wel worden een aantal zaken heel vaak herhaald.

Kyle Turner says

Great book. Great Author. Super interesting.

Constantly putting real life studies and psychological terms in this book really made it stand out. He clearly shows that living an efficient life has nothing to do with how you manage your time, but clearly how you manage the things you spend your time on. It definitely lays down a clear path on how to rid all the unnecessary busyness in life. Great book if your looking to prioritize your time.

Thanks Tony Crabbe!

Oksana Hoshva says

If you feel overwhelmed and "always too busy" you should read it. There are tones of great points the author makes. What caught my attention?

- "We are not to blame when we can't do it all. We should, however, blame ourselves if we allow our output to be externally driven. We are right to feel guilty when we get to the end of a day and have failed to work on what s important".
- "The truth is, every choice has a consequence. Each time you choose something, you unchoose something else".
- "I would argue that attention management is far, far more important than time management".
- "Clarifying your strategic position helps you to shift your prioritisation away from getting things done, and onto something more proactive and intentional. You start choosing how you will maximise your limited resources, by focusing on just those things that will help you deliver the most impact".
- "Succeeding in a world of too much is not about producing "more"; in fact, it is about doing less, better and with more impact. It's about focusing on fewer, bigger things with enormous energy".
- "We are in an attention economy. To succeed we need to capture the attention of very busy people by actively differentiating ourselves. We do this through strategic focus and actively innovating".

And the last, but not the least: "No matter how much stuff you have to do, you don't have to take it all so seriously! You feel less busy if you smile".

Katrien Wittemans says

Het boek stond al lang op m'n verlanglijstje omdat ik er zoveel goeie dingen over gehoord had. Het lag als pakje onder de kerstboom. Misschien een stiekeme hint van het lief, ik weet het niet, maar zo belandde het in

elk geval op m'n 'leeshoop'. Het boek prikkelde me al een hele tijd. Zou het de 'heilige graal' zijn die mij het licht ging laten zien?

Ik begon er aan met torenhoge verwachtingen. Verwachtingen die helemaal werden ingelost door de eerste 15-20 pagina's. Er werden statements gemaakt waar ik 100% mee akkoord was. Dingen die me zelf ook stoorden in het dagelijkse leven. Het boek zou er een oplossing voor formuleren. Ik was benieuwd.

Helaas werd het daarna heel wat minder. Het is een enorm wetenschappelijk boek. Het gaat over onderzoeken die naar bepaalde kwesties werden gedaan en waaruit je tips en tricks zou moeten filteren. Tips die voor mij een te-ver-van-m'n-bed-show waren. Op geen enkel moment dacht ik 'ja, zo wil ik het ook doen'.

Ik had gehoopt om hier een stijlbreuk te vinden met de vele mindfulness-achtige boeken die er bestaan. Maar helaas. Ik heb moeten wroeten om het boek uitgelezen te krijgen. Gelukkig is de buitenkant van het boek origineel en creatief waardoor het oog toch wel wat gestreeld wordt.

Conclusie: Geen eye-opener, terwijl het boek wel overal zo wordt aangekondigd. Of misschien ben ik gewoon een moeilijk mens.

Mihai Pintilie says

Busy key points

Active resistance against the norm of mediocrity builds your commitment to your cause.

1. Use the Word "Because"
2. Switch Off
3. Turn Off the Notifier
4. Kill a Meeting

5. Think of the Time... and Double It

This is something known in psychology as the planning fallacy. We overestimate how much we can do, endowing ourselves with greater intellectual and focusing capabilities than we really have, and ignore all the contextual factors that could get in our way.

6. Watch the Clock
7. Finish on Time
8. Start Quicker

Zeigarnik effect (and people tend to be twice as likely to remember things in open files than in closed ones). You can use the Zeigarnik effect to get started more quickly (and procrastinate less) by "opening your file" on a subject early. The things we normally procrastinate over are the big, difficult or creative tasks, but you can overcome this tendency by opening the file on a job a few days before you actually need to begin the work.

Then leave your subconscious to work its magic; when you finally begin the task in earnest, your thinking and ideas will really flow.

9. Clear Your Head
10. ... and Smile

In a world of too much, where we can't do it all, our ability to make good choices is essential.

The Laird Hamilton story illustrates the three essential aspects of mastery.

First, we have to let go of our desire to be in control, and of the relative safety of responding to everything and everybody.

Second, we have to make some tough, even brutal choices. No surfer can catch every wave, so we have to get really good at choosing which wave to catch.

Finally, mastery happens when we are able to move from a sense of drowning to one of deep immersion; when we are able to manage and focus our attention, rather than allowing it to be scattered and split.

Self-esteem and confidence do not come from being perfect, but from accepting our imperfection. Realizing that we are flawed, but that, in all our faults, we are enough. Any mistakes we make are okay, because we are capable, valuable people. Warts and all

Most of us assume that the best way to change our behavior is to learn new things that change our beliefs and intentions. However, in many cases the truth is the reverse: the best way to change your beliefs is to change your behavior. If you recognize a tendency to allow too much of your activity, time and attention to be dominated by inputs rather than outputs, what can you do? No matter how convincingly I've argued my case, I am unlikely to have shifted your deep-seated beliefs or fears, formed and reinforced over a lifetime.

Killer Question

Try using this killer question in meetings and discussions: "What problem are we trying to solve?" It can have a profound effect.

Fail

Practice failing constructively, to learn and remove your fear of failure. Deliberately choose an activity or project you think you are likely to fail at; enter it with an intention to learn

The biggest temptation of all isn't goofing off, it's the lure of the small over the complex task. Through being busy, we can feel productive while avoiding the hard work.

Don't try to resist the temptation. Those people with the strongest willpower aren't any better at resisting, they just develop very good habits.

We are more able to control our behavior when we actively monitor it.

He who has a strong enough why can bear almost any how.

—Friedrich Nietzsche

Ask "what are the best 3 things you've done well today?"

Time management tends to drive us toward slicing time and splitting attention, and away from engagement. Focus on managing attention instead.

Start really small. Build on the fact that we like to be consistent, and make the next step for yourself obvious.

- Always make sure you are clear about your next step

Birgit says

Nooit meer te druk van Tony Crabbe gaat over het feit dat we tegenwoordig een uitpuilende inbox hebben, een overvolle agenda en oneindig veel to-dolijstjes. Tony Crabbe biedt hiervoor een oplossing in zijn boek Nooit meer te druk, want dit is een praktisch boek dat helpt bij het maken van keuzes. Het biedt oplossingen om meer controle te krijgen over je leven, met gerichte aandacht op de dingen die je doet.

Het boek Nooit meer te druk bestaat uit drie delen: 1. Beheersing, 2. Onderscheiding en 3. Betrokkenheid. Op het einde biedt hij ook zeven strategieën aan, die je zouden moeten helpen met het doorbreken van slechte gewoontes. Het eerste deel Beheersing helpt ons om ons bewust te worden van de drukte die deel uitmaakt van ons leven. Dit deel geeft ons tips and tricks om te leren omgaan met de drukte van alledag en ons leven weer in eigen handen te nemen door doordachte keuzes te maken. Het tweede deel Onderscheiding doet ons beseffen dat niet veel werken je succes verzekert, maar enkel door jezelf te onderscheiden van de rest kun je succesvol worden. Met het derde en laatste deel Betrokkenheid zoeken we diepgang in ons leven. Niet meer geld, meer status en meer vrienden maken ons gelukkig, maar we moeten ons richten op de waarden die werkelijk belangrijk zijn voor ons. En tot slot worden er zeven strategieën aangereikt om van goede voornemens vaste gewoontes te maken.

Persoonlijk vond ik dit een zeer interessant boek, omdat ik soms dagen heb dat ik het gevoel heb dat ik mezelf voorbij loop in alle drukte op het werk en privé. Ik heb ook tijd nodig om te kunnen herbronnen en mezelf weer op te laden na een drukke dag en ik probeer dit vooral te doen door veel te lezen, maar soms staat mijn hoofd daar niet naar door alle drukte en verdeed ik mijn tijd op Facebook. Toen ik op het einde de zeven strategieën las, bedacht ik me dat dit het ideale actieplan is om Facebook te deactiveren en me te focussen op wat echt belangrijk is, zoals echt contact en echte betrokkenheid met de medemens. Ondertussen ben ik al een goede maand van Facebook en eerlijk gezegd, ik mis het niet. Ik heb gelukkig wel nog Whatsapp, mail en sms zodat ik me 's avonds niet volledig afgesneden van de wereld voel, maar ik ben toch blij dat ik die stap gezet heb. Dit boek heeft me dus zeker de nodige inzichten gegeven en met kleine veranderingen gedurende de rest van het jaar wil ik proberen om weer tot de essentie te komen van wat het leven is zonder sociale media en meer echt contact.

Tony Crabbe (1968) is een Britse bedrijfspsycholoog en woont met zijn vrouw en drie kinderen in Denia, aan de oostkust van Spanje. Crabbe werkt voor internationale vestigingen van Microsoft, Disney en Cisco en schreef in 2014 het populaire boek Nooit meer te druk. Een opgeruimd hoofd in een overvolle wereld, dat in 2016 in het Nederlands vertaald werd.

Marieke says

Eindelijk heb ik dit boek uit.. Wow, wat duurde het lang voor ik door dit boek heen was en to be honest, de laatste helft heb ik gescand en niet meer volledig gelezen.

Dit boek was voor een gedeelte nuttig. Er staan goede tips in dit boek en de metaforen zijn ook erg mooi. Maar halverwege het boek gaat Tony Crabbe het hebben over je carrière en hoe je je eigen unieke stempel kan hebben op je werk. En daar heb ik als student nou helemaal niks aan. Ik kwam ook maar moeizaam door die stukken heen en besloot daarna dus te gaan scannen.

Tony Crabbe heeft een goed boek geschreven en voor andere mensen zullen die stukken over carrière ook vast heel nuttig zijn. Voor mij helaas niet, dit was niet echt een boek voor mij. (Wel ben ik ontzettend blij dat hij nu uit is, want scannen is ook niet mijn favoriete bezigheid..)

Jil says

Tony Crabbe beschrijft in nooit meer te druk hoe we stapsgewijs in deze maatschappij van alsmaar druk te zijn dit kunnen veranderen. Ik ben aan dit boek begonnen omdat ik, bij de omschrijving van dit boek, getrokken werd door de zin dat mensen standaard antwoorden dat ze het druk hebben. Dit is voor mij heel herkenbaar. Zo voel ik het ook en tegelijkertijd zou een antwoord van niet druk niet in mij opkomen en al helemaal niet dat dit juist goed of beter kan zijn. Na het lezen van nooit meer te druk ben ik hier wel anders over gaan denken. Juist momenten van rust helpen je beter je werk te doen en meer aandacht te hebben voor degenen in je privé omgeving.

Tony benadrukt ook dat timemanagement juist niet werkt. Niet als doel om het af te kraken, maar juist om aan te geven dat het niet werkt omdat het je niet helpt om meer grip te krijgen omdat er te veel is wat je moet doen en je het alleen maar drukker krijgt..

Zijn boek heeft mij meerdere mooie inzichten gegeven:

- Met multitasken verlies je veel tijd en energie doordat je steeds aan iets nieuws begint.
- Accepteren van imperfectie, je put juist eigenwaarde en zelfvertrouwen niet uit perfectie maar uit imperfectie. Je bent goed genoeg!
- Verlies nooit, onder welke omstandigheden dan ook, het vermogen om zelf te bepalen hoe we reageren en de vrijheid die wij hierin hebben.

Zo zijn er nog meer op te noemen. Ik vind zijn boek en tips anders vergeleken met andere zelfhulpboeken omdat het ook de valkuilen aangeeft en je met kleine stappen wordt geholpen. Al ben je natuurlijk zelf aan zet om echt tot actie over te gaan.

Welke van de activiteiten die je buiten je werk doet ga je schrappen zodat je meer gerichte aandacht hebt voor de dingen die je doet en je minder opgejaagd voelt? Dit vond ik wel een interessante vraag die ik voor mezelf op een rijtje aan het zetten ben.

Het boek is niet alleen werkgericht maar ook op je privéleven en de tips voor je werk zijn vaak ook om te zetten naar privé.

Een terugkerende tip is de pop-up van binnengekomen mail uit te zetten. In mijn functie vind ik dat nog wel lastig, omdat mijn managers soms juist een mail sturen omdat ze snel iets moeten weten/nodig hebben/geregeld moeten hebben, omdat ze in een vergadering zitten. Uiteindelijk gaat het er ook niet om alle tips over te nemen, maar om te zetten naar je eigen leven. De eerste stappen die ik ga zetten is mijn mail 1 voor 1 openen en gelijk afwerken of als het langer duurt taak van maken. Dit laatste doe ik wel eens maar nog niet altijd en mijn valkuil is juist om alle mails te openen en dan weer opnieuw te bekijken en te reageren wat niet effectief is en nog belangrijker meer energie kost wat uiteindelijk je creativiteit belemmert.

Voor wat betreft het gebruik van mijn smartphone en social media heb ik mijn telefoon tijdens etentjes eigenlijk al nooit op tafel en vind ik het ook storend als mensen dit wel doen (tenzij het echt dringend is). Ik vind het samenzijn ook belangrijker op dat moment en met mijn volle aandacht bij te zijn.

Waar ik zowel privé als op werk meer op ga richten is de flow. De flow werkt tegen de kick van drukte en is op te wekken. Ik herken wel het gevoel in zo'n heerlijke flow te zitten in volle aandacht en 1 van de voorbeelden die in zijn boek werd gegeven is een bepaalde tijd stellen; bijvoorbeeld 32 minuten voor het afhandelen van mail. Dit gaat niet om timemanagement o.i.d. maar om je volledig op die taak te richten en zo in de flow te komen.

Ik geef dit boek dan ook vier sterren, heb er veel van opgestoken en wel het idee dat ik de adviezen echt kan gebruiken en ook niet allemaal zo standaard zijn en realistisch in stappen zijn uitgewerkt. Ik denk zelfs dat ik dit boek nog wel vaker ga herlezen of althans bepaalde hoofdstukken dan.

Ik eindig mijn recensie met zijn advies dat het niet gaat om grote groepen vrienden/kennissen te hebben, wat

veel mensen bijvoorbeeld bij Facebook hebben maar dat het juist in je leven gaat om de echt diepe contacten. Als steunnetwerk heb je een groep van maximaal 15 vrienden/familie om je heen nodig en bedenk daarin ook hoe je door bepaalde keuzes te maken richting je waarden je deze groep meer aandacht gaat geven.
