

SIŁA NAWYKU:

7 kroków do zbudowania skutecznych nawyków



Brian Tracy & Sebastian Kotów

www.BrianTracy-Online.pl

Brian Tracy W POLSCE

26.06.2020 r.

Konferencja on-line
(tłumaczona na język polski)

Smart Crisis Management

Jak wykorzystać
czas kryzysu
na wzmocnienie
siebie, zespołu
i biznesu



Organizator konferencji

Sebastian Kotów

Przedsiębiorca, psycholog,
autor, wieloletni partner
biznesowy Briana Tracy
sebastiankotow.com

Brian Tracy

Światowy ekspert
Biznesmen
Autor 80 książek
W jego wykładach
uczestniczyło 5 mln osób



Skanuj i zapisz się

%Rabat!

Zapisy na stronie:
briantracy-online.pl

Tylko teraz dla naszych czytelników -20% z
kodem „EBOOK”

Żeby przeczytać tę publikację potrzebujesz 15 minut. Żeby wdrożyć w życie zawarte w niej pomysły, potrzebujesz całego życia. Jeżeli to zrobisz, to masz szansę osiągnąć sukcesy, które pozostają w sferze marzeń u tych, którzy tylko czytają i nic z tym nie robią.

Nie trzeba 100 stron, aby opisać coś co jest tak fundamentalne dla osiągnięć jak proces budowania nawyków sukcesu. Ta publikacja jest tego najlepszym przykładem.

Nie musisz wierzyć w żadne słowo w niej zapisane. Zachęcam Cię abyś sprawdził na własną rękę czy przytoczone metody zadziałają w Twoim życiu.

Dla mnie praca nad nawykami trwa całe życie i pewnie nigdy się nie skończy. Dzięki nim osiągam swoje małe sukcesy w życiu osobistym, biznesie i w sporcie. Dzięki dyscyplinie działania napisałem 5 książek, w tym 2 z Brianem Tracy przebiegłem kilkadziesiąt półmaratonów i kilka maratonów, wystartowałem kilkanaście razy w zawodach triathlonowych w tym serii Challenge i Ironman, budowałem i prowadziłem kilka firm, które osiągają sukcesy na rynku w Polsce i za granicą, mam bliskie grono oddanych przyjaciół, miłość i siłę do pokonywania trudności i kryzysów, które regularnie pojawiają się na mojej drodze.

I na koniec, dzięki radom z tej publikacji, pojawiłem się wiele lat temu na wykładzie Briana Tracy a potem napisałem do niego list, spotkałem się z nim osobiście i w konsekwencji tych działań i kilku odważnych decyzji, wróciłem do Polski i zostałem prezesem zarządu jego firmy.

Dzięki metodom przedstawionym na następnych stronach możesz dużo osiągnąć, jeżeli jesteś gotowy zapłacić cenę. Jak mawia Brian Tracy- „Nie możemy wynająć kogoś, żeby robił za nas pompki”.

Czytaj i działaj,

Sebastian Kotów

www.sebastiankotow.com

Tłumaczenie i adaptacja: Bianka Kotów, czerwiec 2020 r.



Jesteś tym, co robisz

“Nawyk mój przyjacielu, jest długoletnią praktyką, która w końcu staje Twoją drugą naturą.” (Evenus)

Wiele lat temu, zacząłem zadawać sobie pytanie, “Czemu niektórzy ludzie są skuteczniejsi od innych? To pytanie zostało głównym punktem moich życiowych poszukiwań, zabierając mnie do ponad 80 krajów świata oraz prowadziło przez studia wielu tysięcy książek i artykułów dotyczących tematów filozofii, psychologii, religii, metafizyki, historii, ekonomii i biznesu. Z czasem, odpowiedzi przyszły do mnie, jedna po drugiej, stopniowo krystalizując się w czysty obraz i proste wyjaśnienie.

Rzeczywistość jest następująca: Jesteś tam, gdzie jesteś i jesteś tym kim jesteś, przez twoje życiowe wybory. Wszystko, czym jesteś dzisiaj albo czymkolwiek będziesz w przyszłości, zależy od Ciebie. Twoje obecne życie jest sumą wszystkich rezultatów Twoich wyborów, decyzji i czynności aż do tego momentu.

Możesz stworzyć swoją własną przyszłość, zmieniając swoje zachowania. Możesz podjąć nowe wybory oraz decyzje, które będą bardziej spójne z osobą, którą chcesz się stać i rzeczami, które chcesz osiągnąć w swoim życiu.

Siła nawyku

Być może najważniejszym odkryciem w dziedzinie psychologii i sukcesu jest to, że 95% wszystkiego, co myślisz, czujesz, robisz i osiągasz, jest wynikiem nawyku. Począwszy od dzieciństwa, rozwinąłeś serię uwarunkowanych reakcji, które prowadzą do automatycznej i bezmyślnej reakcji w prawie każdej sytuacji.

Mówiąc wprost, ludzie sukcesu mają “skuteczne nawyki”, a nieudacznicy nie mają. Skuteczni, szczęśliwi, zdrowi, dobrze prosperujący mężczyźni oraz kobiety łatwo, automatycznie oraz konsekwentnie robią i mówią właściwe rzeczy we właściwy sposób i we właściwym czasie. W rezultacie osiągają oni dziesięć i dwadzieścia razy więcej niż przeciętni ludzie, którzy jeszcze nie nauczyli się tych nawyków i nie praktykowali tych zachowań.

95% wszystkiego, co myślisz, czujesz, robisz i osiągasz, jest wynikiem nawyku.

Definicja sukcesu

Ludzie często pytają mnie o zdefiniowanie sukcesu i moją ulubioną definicją jest:

"Sukces to zdolność do życia tak, jak chcesz, robienia tego, co lubisz najbardziej, w otoczeniu ludzi, których podziwiasz, kochasz i szanujesz."

Na kolejnych stronach tej książki dowiesz się jak rozwijać nawyki praktykowane przez największych ludzi sukcesu na tej planecie. Mężczyźni i kobiety, którzy zrobili zawrotną karierę zaczynając od zera. Liderzy, których nie zatrzymują żadne przeszkody. Co odróżnia ich od całej reszty. Co jednak najważniejsze – jak Ty możesz zrobić to samo?

Z tej książki dowiesz się jak nauczyć się myśleć efektywniej, jak podejmować lepsze decyzje oraz jak działać skuteczniej niż inni ludzie.

Jednym z najważniejszych celów, które musisz osiągnąć, aby być szczęśliwym i odnosić sukcesy w życiu, jest rozwój własnego charakteru. Chcesz stać się doskonałym człowiekiem pod każdym względem. Chcesz stać się osobą, z której inni biorą przykład i którą podziwiają. Chcesz stać się liderem w swojej społeczności i wzorem osobistej doskonałości dla wszystkich ludzi wokół siebie.

W każdym przypadku czynnikiem decydującym o osiągnięciu każdego z tych celów, które wszyscy mamy wspólne, jest rozwój konkretnych nawyków, które automatycznie i nieuchronnie prowadzą do rezultatów, które chcemy osiągnąć.



Po prostu zrób to

“Myśli prowadzą do celów, cele prowadzą do działania, działanie tworzy nawyki, nawyki decydują o charakterze, a charakter determinuje nasze przeznaczenie.” (Tryon Edwards)

Prawie wszystko, czym jesteś lub będziesz, będzie zależało od twoich myśli, uczuć i zachowań. Kluczem do tego, by stać się człowiekiem sukcesu i prowadzić wspaniałe życie, jest rozwinięcie w sobie nawyków sukcesu, które prowadzą nieuchronnie do osiągnięcia wszystkiego, co jest dla Ciebie możliwe.

Rozwój nowych nawyków

Ile czasu zajmuje wyrobienie sobie nowego nawyku? Okres ten może być dowolny — od jednej sekundy do kilku lat. Szybkość rozwoju nowego wzorca przyzwyczajenia jest w dużej mierze zdeterminowana przez intensywność emocji, która towarzyszy decyzji o rozpoczęciu działania w określony sposób.

Według ekspertów potrzeba około 21 dni, aby stworzyć wzór nawykowy o średniej złożoności. Rozumiemy przez to proste nawyki, takie jak wstawanie wcześniej o określonej godzinie, ćwiczenie każdego ranka przed rozpoczęciem dnia, słuchanie edukacyjnych w samochodzie, kładzenie się spać o określonej godzinie, punktualne docieranie na spotkania, planowanie każdego dnia z wyprzedzeniem, rozpoczynanie od najważniejszych zadań każdego dnia lub kończenie zadań przed rozpoczęciem kolejnych. Są to nawyki o średniej złożoności, które mogą być dość łatwo rozwinięte w ciągu 14-21 dni poprzez praktykę i powtarzanie.

7 kroków do tworzenia nowego nawyku

Jak rozwinąć nowy nawyk? Na przestrzeni lat opracowano prostą, skuteczną i sprawdzoną siedmiostopniową metodologię rozwoju nowych nawyków. Jest ona bardzo podobna do przepisu na przygotowanie dania w kuchni. Możesz użyć go do rozwinięcia każdego nawyku, jaki tylko zechcesz. Dzięki praktyce będziesz mógł coraz łatwiej rozwijać nawyki, które mogą tworzyć Twoją nową osobowość.

1. Po pierwsze, podejmij decyzję.

Decydujące znaczenie ma podjęcie decyzji o tym, jaki nawyk będzie miał największy wpływ na Twój sukces. Nie należy mylić pilnych zadań z ważnymi. Twoja skrzynka odbiorcza zawsze będzie pełna, więc zaplanuj czas na zadania, które naprawdę przeniosą Cię na następny poziom, aby nie zostały przeoczone przez codzienną pocztę elektroniczną lub "pożary w kuchni".

W dalszej części tego książki omówimy konkretne nawyki, które prowadzą do sukcesu, a każdy z nich jest inny. Upewnij się, żeby zrobić listę wszystkich nawyków, które według Ciebie mogą mieć wpływ na Twoje cele, a następnie uszereguj je według ważności.

Niezależnie od tego, jaki jest twój cel, zdecyduj, że zamierzasz zacząć działać w określony sposób w 100 % czasu, kiedy tylko to zachowanie jest wymagane. Na przykład, jeśli zdecydujesz się wstać wcześniej i ćwiczyć każdego ranka, ustaw zegar na konkretną godzinę, a kiedy alarm się wyłączy, natychmiast wstań, załóż ubranie do ćwiczeń i rozpocznij sesję treningową.

2. Po drugie, nigdy nie pozwalaj na wyjątek od Twojego nowego wzorca zachowań podczas etapu formowania nowego nawyku.

Wyjątki są źródłem zanikania wszystkich nowych nawyków. Łatwo jest zracjonalizować wyjątki, gdy wydają się one odosobnione. Ważne przerwy występują w wielu formach, takich jak niespodziewane odwiedziny, awarie techniczne lub po prostu późny wieczór. Jeśli pozwolisz, aby jeden z wyjątków wkraść się do twojego planu, łatwo jest pozwolić, aby inny się wymknął, a wkrótce cały twój cel zostanie wykolejony. Zaangażuj się w realizację celu bez wyjątków.

Nie rób wymówek ani racjonalizacji. Nie odpuszczaj. Jeśli zdecydujesz się wstać o 6:00 każdego ranka, zdyscyplinuj się, aby wstać o 6:00 rano, każdego ranka, aż stanie się to automatyczne.

3. Po trzecie, powiedz innym o tym, że masz zamiar zacząć praktykować konkretne zachowanie.

To niesamowite, o ile bardziej zdyscyplinowany i zdeterminowany się staniesz, gdy będziesz wiedział, że inni cię obserwują, aby ocenić, czy masz siłę woli, by podążać za twoim postanowieniem.

Łatwiej jest zezwolić na wyjątki lub odstępstwa od celu, gdy jesteś jedynym, który wie. Jeśli musisz ogłosić częściowe niepowodzenie lub wyjaśnić coś innym w sposób publiczny, rozciąganie prawdy nagle nie wchodzi w grę.

Powiedz jedno, powiedz wszystko. Będzie Ci łatwiej utrzymać się na właściwej drodze, mając wsparcie tych, którzy chcą widzieć, że Ci się uda.

4. Po czwarte, wyobraź sobie samego siebie zachowującego się w konkretny sposób w konkretnej sytuacji.

Im częściej wizualizujesz i wyobrażasz sobie siebie działającego tak, jakbyś miał już nowy nawyk, tym szybciej to nowe zachowanie zostanie zaakceptowane przez twój podświadomy umysł i stanie się automatyczne.

Te same mięśnie są aktywowane niezależnie od tego, czy wyobrażasz sobie zadanie psychicznie, czy fizycznie: oznacza to, że w obu sytuacjach rzeczywiście czerpiesz korzyści z praktyki. Dotyczy to nawet takich zachowań fizycznych jak golf czy taniec.

Możesz uzewnętnąć swoje obawy w swoich wizualizacjach, zanim wyruszysz w realny świat. Wizualizując, pozwalasz sobie również na rozwiązywanie problemów z oczekiwanymi przeszkodami i jesteś na nie gotowy, gdy te się pojawią w rzeczywistości.

5. Po piąte, wymyśl afirmację, którą będziesz sobie w kółko powtarzał.

To powtarzanie znacznie zwiększa tempo rozwoju nowego nawyku. Na przykład, możesz powtarzać coś w stylu: "Wstaję i wychodzę natychmiast o 6:00 każdego ranka!" Powtórz te słowa jako ostatnią rzecz przed zaśnięciem. W większości przypadków budzisz się automatycznie na kilka minut przed włączeniem budzika, a wkrótce nie będziesz potrzebował budzika.

To prawda, że to, na czym się skupiasz się wzmacnia. Po prostu wypełnienie swojego umysłu większą ilością tego, co chcesz osiągnąć, jest niezaprzeczalną strategią zmiany sposobu myślenia. Bezpośrednio i celowo zmieniają swoje wzorce myślowe.

6. Po szóste, postanów, aby nie ustawać w nowym zachowaniu, dopóki nie będzie ono tak automatyczne i łatwe, że w rzeczywistości będziesz czuł się nieswojo, kiedy nie zrobisz tego, co postanowiłeś.

To jest prawdziwy test transformacji. Podczas gdy osobowość jest relatywnie stałym elementem to jesteś zdolny nauczyć się wszystkiego, możesz zmienić każde zachowanie, jeśli tylko jesteś zaangażowany i wytrwały. Niektóre zachowania zmienisz w godzinę, podczas gdy inne w lata. Tylko ty będziesz wiedział, kiedy w pełni wprowadzisz zmianę i osiągniesz swój cel. I tylko wtedy, gdy pozostaniesz silny i oddany swojemu celowi, nie będziesz już grawitował w kierunku starych, automatycznych zachowań, a w końcu zaczniesz czerpać korzyści z nowego, pożądanego zachowania.

7. Po siódme, co najważniejsze, daj sobie nagrodę za praktykowanie nowego nawyku.

Dlaczego jest to tak ważne? Za każdym razem, gdy się nagradzasz, potwierdzasz i wzmacniasz swoje zachowanie. Wkrótce zaczniesz kojarzyć, nieświadomie, przyjemność z nagrody z nowym zachowaniem. Ustawiasz swoje własne pole siłowe pozytywnych konsekwencji, na które nieświadomie czekasz w wyniku zaangażowania się w zachowanie lub nawyk, który postanowiłeś.

Nawet jeśli uważasz, że jesteś zdeterminowany do osiągnięcia swoich celów, myśl o nagrodzie jest ważna – zmobilizuje cię do działania nawet w obliczu przeszkód. To też forma zabawy, która podkreśli powagę i szacunek na jaki zasługujesz za efekty swojej ciężkiej pracy.



Brian Tracy W POLSCE

26.06.2020 r.

Konferencja on-line
(tłumaczona na język polski)

Smart Crisis Management

Jak wykorzystać
czas kryzysu
na wzmocnienie
siebie, zespołu
i biznesu



Organizator konferencji

Sebastian Kotów

Przedsiębiorca, psycholog,
autor, wieloletni partner
biznesowy Briana Tracy
sebastiankotow.com

Brian Tracy

Światowy ekspert
Biznesmen
Autor 80 książek
W jego wykładach
uczestniczyło 5 mln osób



Skonuj i zapisz się

%Rabat!

Zapisy na stronie:
briantracy-online.pl

Tylko teraz dla naszych czytelników -20% z
kodem „EBOOK”



Nawyki sukcesu

"Samokontrola jest nie tylko wielką cnotą, ale z niej wszystkie inne cnoty zdają się czerpać swój zasadniczy blask". (Adam Smith)

Sukces kojarzy się z przywództwem, wysokimi wynikami sprzedaży, popularnością czy nagrodami. Jakie są codzienne zwyczaje, myśli, zachowania tych, którzy osiągają wielkie sukcesy? Co dzieje się wewnątrz umysłu tych, których podziwiamy? Czym różnią się działania, które podejmują od działań tych, którzy nie osiągają swoich celów? Na kolejnych stronach odkryjesz sekrety tych, którzy stworzyli system sukcesu poprzez celowe opanowanie dziewięciu kluczowych nawyków.

Samodyscyplina

Najważniejszym nawykiem, który możesz rozwinąć dla sukcesu, osiągnięć i szczęścia, jest nawyk samodyscypliny. Być może najlepsza definicja samodyscypliny pochodzi od Elberta Hubbarda: "Samodyscyplina to zdolność do zmuszenia się do zrobienia tego, co powinienes zrobić, kiedy powinienes to zrobić, bez względu czy masz na to ochotę, czy nie."

Nawyk samodyscypliny jest ściśle związany z prawem kontroli, które mówi: "Czujesz zadowolenie z siebie w takim stopniu, w jakim czujesz, że masz kontrolę nad własnym życiem".

Samodyscyplina jest kluczem do panowania nad sobą. Im bardziej będziesz zdyscyplinowany, aby zrobić to, co zdecydowałeś się zrobić, bez względu na to, czy masz na to ochotę, czy nie, tym bardziej będziesz czuł się silny.

Istnieje bezpośredni związek pomiędzy samodyscypliną a poczuciem własnej wartości. Im bardziej dyscyplinujesz siebie, aby zachowywać się w sposób, który postanowiłeś, tym bardziej lubisz i szanujesz siebie. Tym bardziej pozytywny i pewny siebie będziesz się czuł. Im jesteś silniejszy, tym bardziej odpowiedzialny jesteś za swoje życie i sytuację. Dlatego też najszcześliwsi, odnoszący największe sukcesy i najbardziej szanowani ludzie w naszym społeczeństwie to ci, którzy wykształcili wypracowali samokontrolę, opanowanie i samodyscyplinę.

Pielęgnuj optymizm

Być może najbardziej pomocnym nawykiem psychicznym, który możesz rozwinąć, jest nawyk optymizmu. Optymiści są zazwyczaj najszczęśliwsi, najzdrowsi, odnoszącymi największe sukcesy i najbardziej wpływowymi ludźmi w społeczeństwie.

Jeśli stajesz się tym, o czym myślisz przez większość czasu, to o czym optymiści myślą przez większość czasu? Najprościej mówiąc, optymiści myślą o tym, czego chcą i jak to osiągnąć. Myślą o tym, dokąd zmierzają i jak się tam dostać. Sam pomysł myślenia o tym, czego chcą, czyni ich szczęśliwymi i pozytywnymi. Zwiększa ich energię i uwalnia ich kreatywność. Motywuje i stymuluje ich do działania na wyższych poziomach.

Pesymiści natomiast są przeciwieństwem. Myślą i mówią o tym, czego przez większość czasu nie chcą. Myślą o ludziach, których nie lubią, o problemach, które mają lub mieli w przeszłości, a szczególnie myślą o tym, kogo należy winić za konkretną sytuację. Im więcej myślą o tym, czego nie chcą i kto jest odpowiedzialny za ich problemy, tym bardziej stają się negatywni i źli. Im bardziej negatywni się stają, tym bardziej przyciągają do swojego życia to czego najbardziej nie chcą.

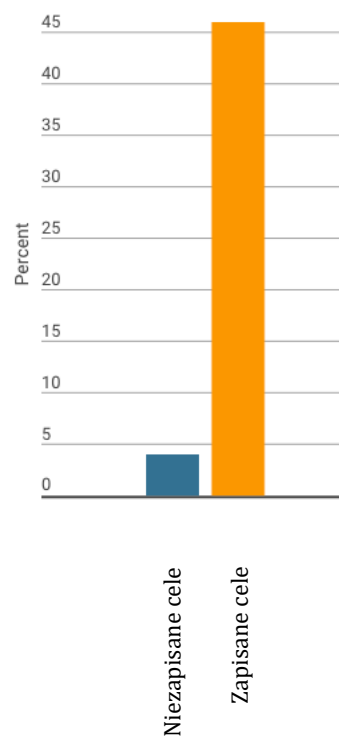
Myśl o swoich celach

Zorientowanie na cel to druga cecha lub sposób myślenia praktykowany przez optymistów i wszystkich ludzi sukcesu. Skoncentrowanie się na przyszłości tworzy jasny, idealny wizerunek tego, co chcesz osiągnąć. Dzięki zorientowaniu się na cel krystalizujesz ten obraz na konkretne, mierzalne, szczegółowe cele i zadania, które będziesz musiał zrealizować, aby osiągnąć tę idealną wizję przyszłości.

Ludzie, którzy odnieśli sukces, szybko rozwijają nawyki osobistego, strategicznego planowania. Siadają i robią listę dokładnie tego, co chcą osiągnąć w krótkim, średnim i długim okresie. Następnie używają potężnej, siedmioczęściowej metodologii wyznaczania celów, aby tworzyć plany działania, które realizują każdego dnia.

Kiedy nabierzesz nawyku wyznaczania celów i planowania ich realizacji, stanie się to dla Ciebie tak samo naturalne, jak oddychanie. Postępując zgodnie ze sprawdzonym procesem wyznaczania celów, zwiększysz prawdopodobieństwo ich osiągnięcia nawet dziesięciokrotnie. To nie jest po prostu teoria, to udowodnione fakty, które zostały wielokrotnie potwierdzone w badaniach.

Osiągnięcia noworoczne



Czasopismo USA Today podało informację o badaniu osób, które wyznaczyły sobie noworoczne cele. Wśród tych, którzy ich nie spisali tylko 4% trzymało się swoich postanowień. Wśród tych, którzy spisali swoje noworoczne postanowienia – ponad 46% je realizowało. To jest różnica w odsetku sukcesów o ponad 1100 procent!

Nawyk robienia każdego dnia czegoś, co przybliży cię w kierunku ważnego celu, rozwija w tobie siłę rozpędu. Codzienne działanie pogłębia twoją wiarę, że cel jest osiągalny i aktywuje prawo przyciągania. W rezultacie zaczynasz poruszać się coraz szybciej i szybciej w kierunku celu, a twój cel zaczyna poruszać się coraz szybciej i szybciej w kierunku ciebie.

Od wielu lat rozmawiam z ludźmi na całym świecie, którzy mówili mi, że nawyk codziennego działania na rzecz jednego lub więcej ich głównych celów zmienił ich życie. Powiedzieli mi, że ten jeden nawyk był odpowiadał za ich sukcesy w większym stopniu niż jakikolwiek inny. Spróbuj sam i zobacz jakie wyniki osiągniesz.

Ustalaj sobie cele każdego dnia

Jednym z najważniejszych nawyków, który można wykształcić, jest nawyk codziennego wyznaczania celów. Codzienne wyznaczanie celów jest dość proste. Weź notatnik, w którym zapiszesz swoje cele i postanowisz trzymać go w pobliżu przez resztę życia. Każdego ranka, zanim zaczniesz swój dzień, otwórz swój notatnik i rozpocznij nową stronę. Ja zawsze zaczynam od słów: "Moje cele są następujące: . . ."

Następnie zapisujesz swoje najważniejsze 10-15 celów w taki sposób jakbyś je już osiągnął. Twoja podświadomość jest aktywowana tylko przez polecenia, które są podane w czasie teraźniejszym, pozytywnym i osobistym. Więc, zamiast pisać cel, taki jak: "Mam zamiar schudnąć w najbliższych miesiącach", napisz zamiast tego: "Ważę xxx kg (konkretna data)".

Zamiast powiedzieć: "Zarobię więcej pieniędzy w ciągu następnego roku zapisz: "Zarabiam X zł w takim i takim terminie".

Im bardziej konkretny możesz być pod względem tego, czego chcesz i kiedy chcesz to osiągnąć, wyrażony w pozytywnym teraźniejszym czasie, zaczynając od słowa "ja", tym silniejszy będzie wpływ na twoją podświadomość. Cele zapisane i określone w ten sposób aktywują prawa oczekiwania i przyciągania. Powodują one powstawanie nowych przekonań na temat tego, co jest dla ciebie możliwe. Aktywują prawa emocji i korespondencji. Zwiększają twoją energię i stymulują twoją kreatywność.

Pozytywne, osobiste, zapisane w czasie teraźniejszym cele, przepisywane każdego dnia, aktywują twoją podświadomość i nadświadomość i przyspieszają rozwój Twojego potencjału. W rezultacie zaczynasz szybciej zmierzać w kierunku osiągnięcia twoich celów.

Określ Twoje kluczowe umiejętności

Sukces zawodowy wymaga od Ciebie sporządzenia listy kluczowych umiejętności, które są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w Twojej dziedzinie. Zazwyczaj istnieje około pięciu do siedmiu umiejętności lub kluczowych obszarów wyników, które decydują o większości sukcesów, jakie osiąga się w danej dziedzinie. Pierwszym zadaniem jest określenie tych kluczowych umiejętności i zapisanie ich.

Oto ciekawe odkrycie - osiągnąłeś dziś sukces w swojej dziedzinie, poprzez swój talent i umiejętności w kluczowych obszarach. Jednocześnie jesteś powstrzymywany przez swoje słabości w innych obszarach. Zasada jest taka, że twoja najsłabsza kluczowa umiejętność decyduje o poziomie twoich wyników i twoich dochodów. Innymi słowy, możesz być doskonały w sześciu z siedmiu kluczowych obszarów wyników, ale twoja słabość w siódmym obszarze zadecyduje o twoich ogólnych wynikach i nagrodach w tej pracy lub dziedzinie. Łańcuch jest tak silny, jak jego najsłabsze ogniwo.

Zadaj sobie zatem pytanie: "Jaka jedna umiejętność, gdybym rozwijał się i robił to konsekwentnie miałaby największy pozytywny wpływ na moją karierę?"

Jest to jedno z najważniejszych pytań, które możesz sobie zadać i na które szukasz odpowiedzi w całej swojej zawodowej karierze. Musisz wykształcić w sobie nawyk ciągłego analizowania tych obszarów i pracy nad swoją najsłabszą, kluczową umiejętnością. Podnoszenie swoich kompetencji w tej jednej dziedzinie będzie miało zazwyczaj większy i bardziej bezpośredni wpływ na Twoje wyniki niż cokolwiek innego, co możesz zrobić.

Zdecyduj, że nigdy nie przestaniesz się rozwijać

Innym kluczowym nawykiem myślenia i działania praktykowanym przez ludzi sukcesu jest orientacja na rozwój. Jest to długa droga do doskonałych wyników i niezbędna do rozwinięcia nawyku optymizmu. Ten sposób myślenia jest podstawą orientacji na doskonałość i jest niezbędny do rozwoju, jeśli chcesz być najlepszym w swojej dziedzinie.

Ukierunkowanie na rozwój wymaga od Ciebie rozwinięcia nawyku ciągłego uczenia się, nawyku ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego. Tak jak regularnie ćwiczysz fizycznie, aby zachować sprawność i zdrowie, tak samo musisz codziennie ćwiczyć swój umysł, aby stawać się coraz lepszym w wybranej przez siebie dziedzinie.

Przeczytanie książki idąc z czasem do czasu wiele nie zdziała. Ludzie, którzy odnoszą prawdziwe sukcesy, podejmują decyzję, że całe życie będą pogłębiać swoją wiedzę za pomocą trzech prostych metod.

- #1 - budzenie się wcześniej każdego ranka, aby czytać 30 do 60 minut czegoś co poszerzy Twoją wiedzę,
- #2 - uczenie się od ekspertów na seminariach i konferencjach kilka razy w roku
- #3 - wykorzystanie czasu na dojazdy do pracy na słuchanie audiobooków.

Przeciętny człowiek spędza od 500 do 1000 godzin każdego roku w swoim samochodzie. Jest to odpowiednik trzech do sześciu miesięcy 40-godzinnego tygodnia, lub odpowiednik jednego lub dwóch semestrów uniwersyteckich.

Podejście polegające na ciągłym uczeniu się umożliwia przeciętnemu człowiekowi osiągnięcie najlepszych wyników w swojej dziedzinie. Pozwala to ludziom wydźwignąć się z ubóstwa i frustracji do bogactwa i sukcesu. Zwiększa to Twoją inteligencję i kreatywność oraz pozwala na szybkie postępy w karierze. Jest to jeden z najlepszych nawyków, jakie możesz kiedykolwiek wykształcić, a zysk z ciągłego uczenia się będzie trwał przez wszystkie dni twojego życia.

Stajesz się tym co wizualizujesz

Najsilniejsza wiadomość, którą możesz wysłać ze swojej świadomości do podświadomości, to kreowanie właściwych wizualizacji. Rozwijaj nawyk tworzenia wyraźnych, pozytywnych, ekscytujących obrazów siebie samego, realizującego swoje plany i osiągającego ambitne cele. Wyobrażaj sobie sytuacje, w których jest to Twoją rzeczywistością.

Za każdym razem, gdy stworzysz mentalny obraz w twojej świadomości, wysyłasz wiadomość, która aktywuje twoją podświadomość, wyzwala prawo przyciągania, stymuluje twoją kreatywność i popycha cię w kierunku realizacji tego mentalnego obrazu w twoim zewnętrznym świecie.

Pozytywni, odnoszący sukcesy ludzie mają nawyk ciągłego wizualizowania wyników, których pragną, a tym samym programowania swojej podświadomości do realizacji celów w świecie zewnętrznym.

Otaczaj się właściwymi ludźmi

Stwórz nawyk wyłącznego otaczania się ludźmi, których podziwiasz, szanujesz lub którzy są dla Ciebie wzorem. Nie marnuj czasu na spotkania z ludźmi, którzy nie wnoszą nic do Twojego życia. Nie nawiązuj kontaktów towarzyskich z każdym kto się pojawi. Bądź selektywny i uważny w doborze ludzi, którzy mogą wpływać na Twoje myślenie i uczucia.

Dr David McClelland twierdzi, że twoja "grupa referencyjna" będzie determinować aż 95 procent twojego sukcesu lub porażek w życiu. To są ludzie, z którymi zwykle spędzasz czas i uważasz się za członka grupy. Mogą to być członkowie twojej rodziny, współpracownicy, członkowie twojej partii politycznej, kościoła lub organizacji społecznych. Faktem jest, że "swój ciągnie do swego." lub jak pisał Zig Ziglar – „Jeżeli pragniesz latać z orłami, nie możesz bez przerwy zadawać się indykami.”

Podjmuj inicjatywę

American Management Association przeprowadziło badanie menedżerów, którzy zostali podzieleni na dwie grupy: tych, których kariery staczały się w dół i tych, których kariery rozwijały w górę w szybkim tempie. Przeprowadzili oni wywiady z obiema grupami, aby spróbować określić różnice, które odpowiadają za ich względny poziom sukcesu i porażki.

Ostatecznie doszli do wniosku, że nie chodzi o wykształcenie, doświadczenie, sieć kontaktów czy inteligencję. Krytyczna różnica między sukcesem a porażką była zawarta w nawyku podejmowania inicjatywy. Menedżerowie i kadra zarządzająca, którzy byli na szybkiej ścieżce, stale opuszczali swoją strefę komfortu i podejmowali inicjatywę, aby próbować nowych rzeczy w nowych obszarach.

Z drugiej strony, menedżerowie, którzy nie dostawali awansu, bez przerwy czekali, aż ktoś przyjdzie i powie im, co mają robić. Po otrzymaniu jasnych instrukcji wydawali się być dość kompetentni w wypełnianiu swoich obowiązków. Jednak pomysł podejmowania inicjatywy był im obcy.





Możesz to osiągnąć!

Kiedy już zdefiniujesz swoją idealną przyszłość, ustalisz i określisz swoje cele i plany, opracujesz strategię osiągnięcia doskonałości w swojej dziedzinie i zaangażujesz się w ciągłą naukę - wykształcisz nawyk szybkiego działania i podejmowania inicjatywy w każdej ważnej dla Ciebie dziedzinie życia.

Zamiast czekać, aż coś się stanie, wykształć w sobie nawyk podejmowania działania. Zamiast czekać, aż sytuacja się poprawi, podejmij inicjatywę, aby coś zmienić lub poprawić sytuację. Jeśli w tej krótkiej książce znalazłeś coś co jest dla ciebie ważne lub jeśli masz pomysł na coś, co możesz zrobić od razu, a co może poprawić jakąś część twojego życia, postanów natychmiast podjąć działania w tej sprawie.

Zrób to teraz. Rozwijaj poczucie pilnej potrzeby. Niech wszyscy wiedzą, że jesteś osobą, która szybko realizuje każdy nowy pomysł lub wykorzystuje szansę. To może być jeden z najważniejszych nawyków, jakie kiedykolwiek wykształciłeś.

Jesteś jedyny w swoim rodzaju. Jesteś w ciągłym stanie rozwoju i ewolucji, porzucasz stare idee i nawyki a rozwijasz nowe. Nie ma znaczenia, skąd pochodzisz, liczy się tylko to, dokąd zmierzasz. A to, dokąd zmierzasz, jest ograniczane tylko przez twoją własną wyobraźnię.



Ćwiczenia

1. Zapoznaj się z dziewięcioma wzorcami sukcesu opisanymi w tej publikacji. Wybierz ten, który Twoim zdaniem może mieć największy wpływ na Twoje życie. A teraz przeprowadź siedem kroków do stworzenia nowego procesu.
2. Zaangażuj się w nawyk samodyscypliny, nie dopuszczając do żadnych wyjątków w ciągu pierwszych 90 dni tworzenia nowego nawyku.
3. Daj sobie czas na doświadczenie optymizmu w tym tygodniu. Wybierz jedną rzecz, którą chcesz osiągnąć w przyszłości, a następnie zobowiąż się do aktywnego myślenia o niej przynajmniej sześć razy w ciągu dnia.
4. Wyrób sobie nawyk bycia zorientowanym na cel, wybierając jeden główny cel, tworząc plan jego realizacji, a następnie pracując nad nim każdego dnia.
5. Rozwijaj nawyk stawiania sobie codziennych celów, przepisując je w notatniku każdego ranka przed rozpoczęciem dnia.
6. Zidentyfikuj od pięciu do siedmiu kluczowych umiejętności potrzebnych do osiągnięcia sukcesu w swojej dziedzinie i zapisz je. W której z nich jesteś najsłabszy? Wykorzystaj ten siedmiostopniowy proces, aby wykształcić nawyk, który pomoże Ci rozwinąć tę umiejętność. (np. jeśli kluczową umiejętnością jest pisanie, określ sposób, w jaki możesz ćwiczyć pisanie i przejdź przez siedem kroków, aby ćwiczyć je codziennie).
7. Rozwijaj nawyk ciągłego uczenia się poprzez czytanie, słuchanie programów audio i uczestniczenie w seminariach jako normalna i naturalna część Twojego życia.
8. Rozwijaj nawyk wizualizacji, wyobrażając sobie swoją idealną przyszłość w biznesie lub w życiu osobistym i to jak nad nią pracujesz.
9. Pomyśl o tym, gdzie możesz spotkać ludzi sukcesu z Twojej branży i ludzi, którzy w ogóle cię inspirują. Zaplanuj czas, aby spotykać się z tymi ludźmi w następnym miesiącu.
10. Wyrób sobie nawyk podejmowania inicjatywy. Następnym razem, gdy będziesz miał możliwość przejęcia inicjatywy w projekcie, wyjdź poza swoją strefę komfortu i przejmij inicjatywę.

“Jeśli uda ci się kontrolować siebie, łatwo opanujesz wszystko inne. Triumf nad sobą to zwycięstwo doskonałe.” (Thomas A. Kempis)

Brian Tracy W POLSCE

26.06.2020 r.

Konferencja on-line
(tłumaczona na język polski)

Smart Crisis Management

Jak wykorzystać
czas kryzysu
na wzmocnienie
siebie, zespołu
i biznesu



Organizator konferencji

Sebastian Kotów

Przedsiębiorca, psycholog,
autor, wieloletni partner
biznesowy Briana Tracy
sebastiankotow.com

Brian Tracy

Światowy ekspert
Biznesmen
Autor 80 książek
W jego wykładach
uczestniczyło 5 mln osób



Skonuj i zapisz się

%Rabat!

Zapisy na stronie:
briantracy-online.pl

Tylko teraz dla naszych czytelników -20% z
kodem „EBOOK”