

tegonieuczawszkole.pl

SZAMAN SUKCESU

Jak Myśli Wpływają Na Sukces	4
Autosugestia	6
Strefa Komfortu	8
Jak Słowa Kreują Rzeczywistość	10
Twój Mały Wielki Świat	11
Pytania I Założenia	12
Były Słowa - Teraz Czas Na Działanie	13
Mentalna Formuła Sukcesu	14
Pracuj Z Głową	17
Jak Znaleźć Swoje Życiowe Powołanie	19
Jak To Z Pracą W Życiu Bywa	22
Hierarchia Potrzeb Masłowa	24
Epoka Kamienia Łupanego	26
Jak To Z Osiąganiem Celów Bywa	28
Edukacja Pozaszkolna	31
Tropem Samooceny	32
Ach, Ten Stres	34
Jak Motywować Się Do Działania	37
Jak Wygrać Wyścig Z Czasem	43
Codzienne Rytuały	46
Mapa Myśli	51



W tym poradniku znajdziesz 21 lekcji, które pomogą Ci ogarnąć klimat w Twojej głowie przed startem w jakimkolwiek biznesie online. To praktyczna wiedza będąca wynikiem analizy tego, co dzieje się wokół nas...

Tomasz M. Pietrzak
<https://tegonieuczawszkole.pl>



Jak Myśli Wpływają Na Sukces

Nie przez przypadek rozpoczynam ten wpis od kilku zdań, wydawałoby się - teorii. Ale... Ludzkość funkcjonuje na bazie zaprogramowanego działania - sposobu zachowania, reagowania i myślenia.

Wszystko to bazuje na naszych przekonaniach, a obraz świata zewnętrznego jest spowodowany wyłącznie naszą percepcją. Przekonania to swego rodzaju umowy, które zawarliśmy sami z sobą i na podstawie których interpretujemy świat.

Przekonania określają to, co lubimy, a czego nie lubimy. Co jest złe i nieakceptowane, a co dobre i właściwe. Co jest proste, a co trudne, i czy świat jest przyjazny lub niebezpieczny.

Dotyczą dosłownie wszystkiego i w większości pochodzą z nabytego w domu i szkole wychowania oraz z nauk religii. Naturalne jest, że im więcej przekonań mamy, tym bardziej ograniczone jest postrzeganie świata i dysponujemy tym mniejszą mocą. Mamy również wtedy mniej wolności osobistej - tak niezbędnej do twórczego myślenia.

Jak często słyszysz, że nie ma sensu, po co próbować, siedź cicho? Każdego dnia? To rodzi z czasem wewnętrzny konflikt! Nie mogę, ponieważ tak twierdzą inni, ale chciałbym, tylko czy sobie poradzę... Jak myślisz, kto tutaj ma rację? System społecznych ograniczeń, czy Twoja wizja przyszłości?

Wszystko zaczyna się w Twoim produkującym marzenia umyśle. Twoje myśli stają się słowami. Twoje słowa stają się działaniem. Twoje działania stają się przyzwyczajeniami. Twoje przyzwyczajenia stają się charakterem, a charakter staje się Twoim losem...

Myśli mają określoną częstotliwość i emitują określone fale. Ten swoisty magnes tworzy sprzężenie zwrotne - jeśli czegoś pragniesz, to przyciągniesz to do swojego życia. Życie to fizyczna manifestacja myśli, a pozytywne myślenie jest najsilniejszym narzędziem - działającym na nasze szczęście z opóźnieniem.



Co by się stało, gdybyś pomyślał, że jesteś na okręcie, widzisz morze, czujesz delikatną bryzę... Nagle, w tej samej chwili, spełnia się Twoje życzenie. Zniemacka pojawia się wewnętrzny głos: „Hej! Nie wiesz, jak nim sterować, jak to wszystko funkcjonuje... Statek, morze, bryza - jakie to piękne, ale jak dopłyniesz do brzegu?”...

Nigdy nie rozmyślaj o tym, czego nie chcesz, myśl natomiast o tym, czego pragniesz. Nieważne, czy wierzysz w to, co przed chwilą napisałem - to po prostu działa. Kontroluj swoje myśli tak, by jak najczęściej, a najlepiej zawsze, były one pozytywne.

Skoncentrowany umysł wywołuje określoną wibrację, którą wysyłasz w przestrzeń, gdzie wchodzi ona w interakcję z innymi myślami o podobnym poziomie. Możliwość wywierania skutecznego wpływu na otoczenie zależy głównie od klarowności Twoich myśli.

Tworząc pozytywne myśli korzystasz z ich przesłania, ponieważ zawsze towarzyszy im energia, która udziela Ci dodatkowej mocy i daje nieprawdopodobne wyniki. Pamiętaj! Myśl ukształtowana dla osiągnięcia określonego celu jest o wiele silniejsza od tej stworzonej bez jakiegokolwiek przesłania końcowego...



Autosugestia

Wszelkie filozofie i poczynania osób osiągających sukces oparte są na wierze w zaplanowane działania. Jesteś tym, w co wierzysz - chodzącą reklamą tego, co masz między uszami...

Tworzysz wówczas swoistą siłę napędzającą całą maszynę, wiozącą Cię wprost do wymarzonego celu. Dzięki autosugestii osiągniesz to, że umysł podświadomy precyzyjnie reaguje na żądania Twojego umysłu świadomego.

Początkowo jest to zaskakujące, ale z czasem rozwiązania same zaczynają napływać. Raz będą to intuicyjne myśli, a innym razem spotkasz osoby lub przeżyjesz zdarzenia niosące cenne informacje.

Coś się nie udało? Nie ma co rozpaczać! Idziesz dalej. Otoczenie lub praca nie spełnia Twoich oczekiwań? Większość ludzi ma ten problem. Ale zaraz, chwila! Przecież nie istnieje pojęcie problem. To tylko bariera stworzona w ludzkim umyśle.

Co wtedy robisz? To, co Cię ogranicza, zmieniasz lub eliminujesz, a stopujące dialogi wewnętrzne typu: „Może spróbuję.”, „No nie wiem.” modelujesz tak, by nadać im nowy wymiar: „Zrobię to!”.

Mów również o tym, czego pragniesz od życia - a masz już świadomość, że Twoim obowiązkiem jest pragnąć dużo. Zarabiasz 3000 zł? Jesteś szczęściarzem. Są tacy, którzy zarabiają 2000 zł. Ale to oni mają ten niby problem - mają tyle, ile chcą mieć. A Ty już nie chcesz swoich 3000 zł, chcesz 4000 zł. Kiedy te 4000 będzie za mało? Uwierz mi, wcześniej, niż to sobie wyobrażasz. Wtedy odpowiednią kwotą będzie 5000 zł...

Tak można w nieskończoność zwielokrotnić swoje wyniki. Co to za słowo można - trzeba! To jest odpowiedni wyraz i właściwa logika myślenia nadająca właściwą wartość Twoim planom. Czy to będzie łatwe? Najczęściej nie. Może trzeba zmienić pracę, profil działania, otoczenie...



Chcę, byś miał świadomość, że w takiej sytuacji nawet przez chwilę nie możesz myśleć o sprawach do załatwienia jak o problemie. To zabija Twoje marzenia, wymazuje pozytywne obrazy i wracasz do punktu wyjścia, a szkoda zepsuć taki kawał solidnej roboty, jakim jesteś TY jako człowiek.

Jeśli nie będziesz miał marzeń - nie nastąpią zdarzenia, które przybliżą Cię do osiągnięcia czegokolwiek. Nie będzie w Twoim życiu zapalnika, który zainicjuje proces osiągnięcia sukcesu...



Strefa Komfortu

Czy większość osób wskakuje w bambosze i przed telewizor? Nasuwa się pytanie: „Do kogo mają pretensje?”. Przecież każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje życie...

Wiem, nauczono nas, by narzekać i obwiniać wszystkich za swoje niepowodzenia i porażki. Ale od dzisiaj koniec z tym! Bierzesz odpowiedzialność za siebie i nie obarczasz nią mamy, taty, babci, dziadka, cioci i wujka oraz rządu - nikogo.

Zdobywanie zaufania, szczególnie do samego siebie i podejmowanych decyzji wymaga czasu oraz wielu prób. Tę wiarę buduje się stopniowo i nieprzerwanie. Jesteś zbyt mocno naszpikowany różnymi negatywnymi wyobrażeniami na temat swojej niemocy, by zmienić to natychmiast oraz zbyt długo przyjmowałeś oceny rodziców, nauczycieli, otoczenia lub partnera za absolutnie prawdziwe.

Przekonano Cię też, że świat to miejsce, które niesie ze sobą poczucie ciągłego zagrożenia, a wszystko to kreowały w Tobie osoby przerażone możliwością osiągnięcia przez Ciebie sukcesu większego, niż im się to udało.

Zaufanie do siebie, to również zezwolenie sobie na popełnianie błędów. Wspólną cechą ludzi, którzy osiągają swoje cele, jest determinacja. To mocne słowo! To podjęcie decyzji i całkowite zaangażowanie się w urzeczywistnienie pomysłu.

Dopóki nie podejmiesz decyzji, nie poczujesz się zobowiązany do osiągnięcia sukcesu. Jeśli czegoś pragniesz, to zainwestuj w to swoją energię i bądź konsekwentny. Nie używaj słowa spróbuję, ponieważ uruchamia ono hamulce, dopuszcza porażkę i usprawiedliwia marne zaangażowanie. Najlepiej wyklucz słowo spróbuję ze swojego słownika!

Masz cel, postanowiłeś do niego dążyć, więc napotykasz przeszkody. To jest nieuchronne! Siła przeciwieństw jest elementem naszego życia. Jest prawa i lewa strona, jest góra i dół, cel i przeszkoda, którą trzeba pokonać, by go osiągnąć.



Masz trzy możliwości pokonania przeszkody. Pierwsza, nie robić nic - bo jest biurokracja, będą się ze mnie śmiać, szkoda pary... Druga: rozpoczynam działanie, ale krytyka otoczenia mnie zniechęca. I ostatnia opcja: jestem wytrwały w dążeniu do celu.

Żałujemy, że napotykamy przeciwności, ale powinniśmy być wdzięczni, że mamy możliwość zdobywania nowych doświadczeń i ćwiczenia hartu ducha. Czy wiesz, że ktoś, kto rozwiązuje za Ciebie problemy, wyrządza Ci krzywdę? Zapytasz dlaczego?... Bo nabywa nowe umiejętności - Ty nie! Mało tego, osłabiasz swoją osobowość i nie dajesz jej sposobności do rozwijania się.

Wszystkie odpowiedzi jakich szukasz, zawsze są w Twoim zasięgu. Słuchaj siebie i ufaj sobie, ponieważ to Ty jesteś swoim najlepszym nauczycielem i wiesz wszystko to, co najistotniejsze. Jeśli jednak będziesz stawiał opór swojej wewnętrznej mądrości, będzie ona zmuszona przejawić się w bardziej radykalny sposób.

Wszystkie komunikaty, bez względu na to jak wydają Ci się niedorzeczne - wskazują drogę i umożliwiają zdobycie określonej wiedzy. To Ty masz odpowiedzieć sobie na pytanie, ponieważ w innym przypadku zmarnujesz swoje życie. Pamiętaj: wytrwale do celu!



Jak Słowa Kreują Rzeczywistość

Poprzez słowa wyrażasz siłę twórczą swoich myśli! To, co czujesz, i to kim tak naprawdę jesteś, przejawia się przez słowa...

Słowo to nie tylko dźwięk, czy zapisany symbol - to siła, którą komunikujesz, a w efekcie powodujesz wydarzenia w swoim życiu i w otaczającym Cię świecie. Słowo ma taką potęgę, że zaledwie jedno może zmienić życie na plus lub je zniszczyć.

Wątpliwości zasiane w Twoim umyśle, będą powodować ciąg negatywnych zdarzeń. Możesz rzucić na kogoś czar i będzie on działał jak zaklęcie.

„Debilu!”, „Głabiel!”, „Idioto!” - te słowa mogą wniknąć do umysłu i zmienić czyjeś przekonania. Możesz wierzyć, że jesteś gorszy od innych, i ta myśl tkwi w Tobie. Taka umowa z samym sobą sprawia, że robisz wiele rzeczy tylko po to, by dowieść, że jesteś beznadziejny.

Umysł porusza się w różnych kierunkach i możesz ciągle żyć w przekonaniu o własnej niemocy i niemożności osiągnięcia sukcesu.

Aż tu nagle ktoś mówi: „Jesteś zwycięzcą!”. Zaczynasz w to wierzyć. Ten ktoś uzasadnia to poprzez słowa. Zawierasz z sobą nową umowę, przestając głupio postępować, a zły czar pryska za sprawą potęgi słowa...



Twój Mały Wielki Świat

Każdy z nas żyje w swojej rzeczywistości, w świecie zupełnie różnym od świata innych osób. Biorąc coś do siebie, zakładasz, że otoczenie wie jak wygląda Twój świat. To, co mówią i robią inni oraz opinie, które wygłaszają wynikają z ich przekonań.

Gdy więc ktoś wygłasza opinię na Twój temat, mówiąc, że czegoś nie osiągniesz, lub że nie awansujesz - nie bierz tego do siebie, bo w rzeczywistości osoba ta wyraża tylko i wyłącznie swoje przekonania.

Kiedy przyjmujesz opinię innych, czujesz się dotknięty, a Twoją reakcją jest obrona swojego stanowiska i wywoływanie konfliktów. Robisz z igły widły, ponieważ masz potrzebę posiadania racji i odmówienia jej wszystkim otaczającym Cię osobom.

W swoim umyśle tworzysz obraz, czy też film, którego jesteś reżyserem, producentem i głównym aktorem. Każda inna osoba jest w nim postacią drugoplanową. To Twoja wizja!

Jeśli zatem złościsz się na kogoś, dotyczy to tylko Ciebie, ponieważ ta druga osoba jest wyłącznie wymówką. Boisz się o swój świat i próbujesz się uporać ze strachem. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, byś denerwował się, nienawidził i zazdrościł...



Pytania I Założenia

Czy masz odwagę, by samemu sobie zadawać pytania i wyrażać to, czego tak naprawdę pragniesz? Pytaj, po to, by nie tworzyć pochopnych założeń, których później będziesz bronił i udowadniał wszystkim, że się mylą.

Tak jak każdy masz skłonności do robienia założeń na temat wszystkiego, a później wierzysz, iż są one prawdą. Tworzysz przekonania dotyczące tego, co inni robią lub myślą, bierzesz to do siebie, a następnie reagujesz, wysyłając w słowach emocjonalną truciznę.

Nawykowo marzysz tak, że Twoje pragnienia nijak nie przystają do rzeczywistości. Twoja wyobraźnia tworzy nierealne obrazy, nadając im określone znaczenie. Kiedy prawda wychodzi na jaw, mydlana bańka pryska i okazuje się, że chodziło o coś zupełnie innego niż pierwotnie zakładałeś.

Często nie jest dla nas istotne, czy teza jest prawidłowa, ponieważ sama sprawia, że czujemy się bezpiecznie. To dlatego snujemy przypuszczenia i wydaje nam się, że inni myślą tak jak my myślimy, czują to, co my czujemy, osądzają tak jak my i krzywdzą w taki sposób w jaki my krzywdzimy...



Były Słowa – Teraz Czas Na Działanie

Każda chwila może być tą ostatnią... Tak naprawdę nikt i nic nie gwarantuje nam, że będziemy żyć za godzinę, czy za 10 lat. Nie mamy również pewności, że świat będzie istniał jutro. Są to tylko i wyłącznie nasze oczekiwania.

Prawdziwe zrozumienie i świadomość tego daje moc do życia tu i teraz. Przecież nie będziesz się kłócił, obrażał i gniewał jeśli jesteś świadomy tego, że może to jest ostatni raz, kiedy widzisz tę osobę.

To nie oznacza, że boisz się, że ktoś umrze, lub że Ty rozstaniesz się z życiem. Oznacza, że intensywnie żyjesz teraźniejszością, w pełnej akceptacji, wyrażając to, co naprawdę czujesz i myślisz, oraz prezentując to, kim naprawdę jesteś idąc przez życie.

Czasami słyszysz i czytasz o wielkich tego świata, a czasami masz nawet ochotę zostać jednym z nich. Najpierw musisz jednak zostać liderem swojego życia!

Może tak się zdarzyć, że już jutro nie będziesz miał szansy dokonać wielkich rzeczy i wtedy spojrzysz wstecz. Jest to chwila, w której najbardziej żałujemy, że nie podjęliśmy wyzwania. Będzie jednak za późno na narzekanie i rozpamiętywanie przeszłości. Działać musisz dzisiaj, teraz!

Po co rozmyślać o czymś, co było i nie wróci lub martwić się na zapas - to się jeszcze nie zdarzyło i prawdopodobnie na 90% się nie zdarzy. 6 z 10 negatywnych przewidywań absolutnie nigdy nie zaistnieje, 3 przeszkody pokonasz bez większego kłopotu, a tylko jedna może być problematyczna...



Mentalna Formuła Sukcesu

Pewnie zastanawiasz się teraz, co to za tajemnicza formuła? Otóż... Podejmujesz decyzję, że bierzesz swoje życie we własne ręce, a następnie ustanawiasz cel. Póki co jest to Twoja sfera marzeń, ale mając marzenia możesz utworzyć plan sytuacyjny (o tym w kolejnym wpisie).

Oczami wyobraźni widzisz jak osiągasz cel, a dzięki temu akceptujesz nową rzeczywistość, która uwalnia formułę - magiczne zaklęcie. Na tym etapie odrzucasz blokady i ograniczenia. Do realizacji planu potrzebujesz wiedzy, która jest ukryta w Twoich doświadczeniach lub możesz ją zdobyć z zewnętrznych źródeł. Ostatni etap, to konsekwentne realizowanie planu!

Zobrazuj teraz myśl, która podpowiada Ci, dlaczego nie możesz czegoś osiągnąć... Następnie wyobraź sobie, jak ścierasz ją z tablicy, na której została napisana wcześniej. A teraz stwórz myśl, która mówi Ci, dlaczego powinieneś mieć określoną rzecz lub przedstawia wykonanie określonej czynności. W wyobraźni napisz to na tablicy. Niech napisane słowa przenika i otacza intensywne światło, a Ty na głos odczytaj to co napisałeś.

Twórz rzeczywisty obraz. Zobacz jak to otrzymujesz i zaczynasz być użytkownikiem tej rzeczy. Masz ją tu i teraz. Urealnij to wyobrażenie do tego stopnia byś mógł czuć wszystko zmysłami wzroku, dotyku oraz węchu.

Pogłębiając tę wizję, nadajesz jej moc twórczą i wzmacniasz jej zdolność do urzeczywistnienia. Teraz sprawdź jak Twoja wyobraźnia kreuje Cię jako szefa swojego życia. Usiądź w fotelu właściciela firmy i poczuj się dumnym człowiekiem sukcesu. Przestronny pokój, elegancka stylizacja i gustownie zaaranżowane wnętrza.

Nie pozwól, by Twoje drugie ja krzychało do Ciebie: „Pobudka! W Twojej głowie siedzi bałagan, który jest obecnym pokojem, kosz na śmieci, o który ciągle się potykasz, sterta niepokładanych papierów i pokryty kurzem sprzęt.”.



Powtarzaj swoje pragnienia, a te zagnieżdżą się w Twojej podświadomości, która ma tylko i wyłącznie jedno zadanie - spełniać wszystkie Twoje zachcianki. Złym myślom mówisz do widzenia! Teraz już wiesz, że eliminowanie złych myśli sformułowanych w słowach, to poważne zadanie.

Te negatywne pojawiają się, gdy przebywasz w otoczeniu, które jest pełne obaw i wątpliwości. Początkowo możesz być spokojny, ale po rozmowie z osobami, które np. borykają się z problemami zdrowotnymi, czy też finansowymi, sam zaczniesz martwić się o swoją przyszłość.

„Leki są takie drogie, a mój lekarz zalecił mi tę kurację, ponieważ coraz gorzej z moim zdrowiem i do tego te raty kredytu. Żyje mi się coraz gorzej i zaczynam sobie z tym nie radzić... A co u Ciebie?”.

„A może też powinienem pójść do lekarza? Sam już nie wiem. Rano bolała mnie głowa, może to jakaś poważna choroba - tyle się o tym teraz mówi. Co będzie, jak zachoruję?”.

Gdy zauważysz, że coś takiego ma miejsce, uświadom sobie, że uległeś wpływowi cudzych myśli i natychmiast przypomnij sobie, że Ty żyjesz w świecie pełnym pozytywnych zdarzeń, a w Twojej rzeczywistości jest wszystko tak jak powinno być.

Często spotykasz osoby, które narzekają na ciężkie czasy? Po przeciwnej stronie jesteś Ty z opinią o nieograniczonych zasobach dostępnych dla każdego, w każdej sytuacji i na każdym etapie życia. Twoim wyzwaniem jest utrzymanie pozytywnego nastawienia i niepoddawanie się pesymizmowi, o którym myślą, mówią i piszą inni.

Idąc spać, podziękuj za wszystko, od tych najmniejszych rzeczy, po te duże. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, pomyśl o kimś, kto ma w życiu gorzej od Ciebie, a wtedy automatycznie docenisz to, co masz. Dziękowanie to nie cytowanie regułki - to przekonanie o otrzymaniu od życia czegoś wyjątkowego i wspaniałego, co wywołuje w Tobie eksplozję szczęścia i euforii.

Wszystko wokół ciebie dzieje się z określonego powodu i po to, by czegoś Cię nauczyć, dlatego każdą przykrą rzecz musisz zaakceptować, ponieważ doświadczając jej stajesz się silniejszy i mądrzejszy. Stajesz się wtedy lepszą wersją siebie i przygotowujesz się do przyjęcia wszystkiego, co najlepsze. Nie otrzymasz tego natychmiast wyłącznie z jednego prostego powodu, ponieważ musisz być na odpowiednim etapie swojego życia, byś mógł wykorzystać to w pełni.

Już sama przyroda uczy nas jak podejść do tematu osiągnięcia sukcesu i realizacji marzeń. Wszystko zaczyna się od nasionka. Jest ich wiele, a tylko nieznaczny procent ma szansę na stanie się olbrzymim drzewem. Nasiona są jak możliwości - rozpatrujesz różne opcje, a wybierasz jedno konkretne rozwiązanie.

Nasiona mogą stanowić pożywienie dla zwierząt, mogą być puste, a podczas kiełkowania mogą ulec zniszczeniu - to taki etap badania, kiedy oceniasz, czy podjęcie danego tematu ma szansę na sukces.

Kiedy uda się kiełkowanie jest duża szansa na wzrost, ale delikatna roślina jest bardzo podatna na zniszczenie i obecność chwastów, które zagłuszają ją. Po przejściu pierwszej fazy wzrostu roślina dojrzeje, kwitnie i w efekcie wydaje owoce...



Pracuj Z Głową

Od zarania dziejów towarzyszy nam powiedzenie, że bez pracy nie ma kołaczy. Praca jest miarą włożonego wysiłku w wytworzenie danego dobra, czyli to świadoma czynność prowadząca do założonego celu...

Wszyscy jesteśmy częścią składową określonego społeczeństwa, więc zachęcamy innych do naśladowania, a nawet bycia lepszymi od nas. Jeżeli nie wykazujemy entuzjazmu w naszym zespole, to udzieli się to naszym współpracownikom i zmniejszy się jednocześnie prawdopodobieństwo naszego sukcesu.

Jakie są Twoje kwalifikacje, umiejętności i predyspozycje? Dokonaj analizy i nie pytaj o nią nikogo, bo usłyszysz stek bzdur od kogoś, kto jest Twoim konkurentem często grającym pozornie przyjaciela.

Zrozumiesz wtedy, czy to, czym zajmujesz się obecnie, jest Twoim powołaniem, a może lepiej byłoby, gdybyś odnalazł się w innym zawodzie, profesji lub organizacji. Jeżeli Twoja praca nie gwarantuje Ci osiągnięcia satysfakcji zawodowej i finansowej, to Twoim głównym zadaniem będzie na początek znalezienie zajęcia zgodnego z odpowiednią hierarchią wartości.

Czy zdarza Ci się wychodzić z pracy, której po ośmiu godzinach masz dosyć? Zadałeś sobie pytanie, dlaczego tam pracujesz? Czy odpowiedź brzmi, że dla pieniędzy? Tak, wiem, musisz utrzymać rodzinę, a miłe chwile będziesz przeżywał na emeryturze...

Tylko, czy wytrwasz do tego momentu? Niestety, tego nikt Ci nie zagwarantuje. Chcesz poświęcić swój największy zasób, jakim jest czas, na robienie czegoś, co nie sprawia Ci przyjemności?

Pracy poświęcamy większość naszego dnia, więc dlaczego miałbyś marnować swoje życie, oddając najpiękniejsze lata na działania, które wcale Cię nie interesują? Teraz nasuwa się pytanie: „Co mam robić w życiu?”.



Jeżeli nie ustaliłeś jeszcze, czym chcesz się zajmować i co sprawi, że każdy nowy dzień będziesz witał z promiennym uśmiechem, to w kolejnym wpisie podam kilka bardzo konkretnych przykładów, które pomogą Ci odpowiedzieć na to pytanie...



Jak Znaleźć Swoje Życiowe Powołanie

METODA PRÓB I BŁĘDÓW

Kiedy chcesz się dowiedzieć, co lubisz, podejmujesz różne próby. Jeśli znajdziesz coś, co Ci odpowiada, zaczynasz to doskonalić i poszerzać wiedzę z tego zakresu.

WSPOMNIENIA Z DZIECIŃSTWA

Są osoby, które od dziecka wiedzą, czego chcą, a bardzo często wynika to z ich predyspozycji do wykonywania określonych czynności - mają talent i geniusz lub wytrwale pracują oraz systematycznością nadrabiają jego brak. Przypomnij sobie, co robiłeś, gdy byłeś dzieckiem. Mówiłeś wtedy, kim chciałbyś zostać i z całą pewnością pamiętasz, co sprawiało Ci wtedy największą radość.

JESTEM MILIONEREM

Miej przekonanie, że jesteś skazany na sukces i niezależnie od tego, czym się będziesz zajmował w ciągu roku zarobisz swój pierwszy milion. Jakiego przedsięwzięcia wtedy się podejmiesz?

Inna wersja powyższej metody. Wygrywasz dużą kwotę pieniędzy, która da Ci całkowitą niezależność finansową. Co wtedy? Twoją pasją jest malowanie, ale zrezygnowałeś z tego, ponieważ otoczenie wmówiło Ci, że zawód artysty jest bez przyszłości. A może chciałbyś przekazać swoją wiedzę innym osobom? Lubisz ją zdobywać i chcesz poświęcić się nauce, zostać prelegentem, napisać książkę?

Gdy uświadomisz sobie, że nie musisz się martwić o pieniądze na życie, łatwiej będzie Ci dokonać wyboru charakteru pracy lub opracować pomysł na własny biznes. Zadając sobie powyższe pytania, stymulujesz swój umysł do poszukiwania odpowiedzi.

Nie ma nic piękniejszego od tego, by żyć tak, by każdy dzień był pełen pasji. Jeżeli nie będziesz jej szukał, to nigdy jej nie odnajdziesz i nie licz na to, że nagle wkradnie się ona do twojego życia - stwórz dla niej odpowiednie warunki.



JAKIE SĄ TWOJE PRAGNIENIA

Czy umiesz sformułować życzenie, które miałyby spełnić złota rybka? Daj mi dzień, w którym będę... Podróżował... Malował... Pisał... W swoim warsztacie odnawiał stare samochody...

W CZYM JESTEŚ NAJLEPSZY

Lepszy od innych? Za co Cię podziwiają? Czy zdarza się, że Twoi znajomi mówią Ci, co cię wyróżnia z otoczenia? „Człowieku, ja na Twoim miejscu już dawno olałbym tę firmę i... Nie widzisz, że marnujesz swój talent...”. Rozejrzyj się. Świat stoi przed Tobą otworem. Zrób wreszcie pierwszy krok i przestań się w końcu obawiać, że kogoś rozczarujesz albo zaskoczysz i wykorzystaj swój potencjał...

WYPISZ WARTOŚCI, JAKIMI KIERUJESZ SIĘ W ŻYCIU I USZEREGUJ JE WEDŁUG WAŻNOŚCI

Pod względem wzbudzania w Tobie emocji. To, czym chcesz się zajmować, musi być zgodne z Twoją życiową filozofią. Zrób pełną analizę, wypisując na kartce za i przeciw.

Przykład. Ubieram się tak... Nie cierpię tego! Chcę nosić... A to powoduje, że mógłbym zajmować się... Podam Ci teraz przykładowe zagadnienia, które należy wziąć pod uwagę prowadząc taką analizę: mój tryb życia, sposób ubierania się, satysfakcja z pracy, miejsce zamieszkania, możliwości rozwoju w pracy, godziny pracy, praca z ludźmi lub indywidualna, stan zdrowia, podróże, dochody.

W ten oto sposób ukształtujesz obraz samego siebie, któremu będziesz mógł dokładnie się przyjrzeć. Przeciw (co chcę zmienić) pisane po lewej stronie i za (o czym marzę) pisane po prawej stronie. Gdy przeczytasz wszystkie za, z pewnością uświadomisz sobie, co jest Twoim życiowym celem.

JEDNA, JEDYNA RZECZ

Bez jakiej działalności nie byłbyś w stanie wyobrazić sobie swojego życia? Co lubisz robić dla samego robienia tego, nie zwracając uwagi na to, czy przynosi Ci natychmiast pieniądze? Może coś pochłania Cię tak bardzo, że zapominasz o całym otaczającym świecie?

NARODZINY, ŚMIERĆ

Na pogrzebie, w momencie kiedy żegnamy się ze zmarłym, słyszymy o nim wspaniałe słowa i to, że straciliśmy przyjaciela, który... Właśnie, który... Wykorzystując tę technikę, sięgamy w przeszłość, tak daleko na ile pozwala nam wyobraźnia i pamięć.

Wyobraź sobie, że słyszysz wypowiedzi na swój temat i spisujesz je, formułując cele i pragnienia. Mówią Twój rodzice, partner, współpracownicy, szef, dzieci, słowem, każdy, kto przychodzi ci do głowy. Opisują oni jak żyło im się z Tobą. Dotykasz wówczas wszystkich istotnych obszarów swojego życia i w swoisty sposób spisujesz akt powołania.

Czy Twoja partnerka powiedziałaby coś takiego o Tobie? Ten spoczywający w grobie facet był największym na świecie egoistą, który ciągle nie miał czasu dla rodziny. Zawsze nieobecny i nigdy nierozumiejący, czego naprawdę pragnęłam. A ja potrzebowałam czułości i szczerzej rozmowy, oczywiście niezwiązanej z pracą zawodową. Teraz, kiedy umarł już nikt...

WYBIEGASZ W PRZYSZŁOŚĆ

Mam 100 lat. Mieszkam w... z najwspanialszą istotą pod słońcem... Jestem dumny z tego, co osiągnąłem, i pomimo sędziwego wieku nadal jestem autorytetem. Kiedy miałem... lat, odważyłem się zrealizować swoje marzenia, chociaż do dzisiaj zastanawiam się, dlaczego tak późno... Zawsze cechowała mnie wytrwałość i to pozwoliło mi osiągnąć szczyty zawodowej kariery. Pamiętam dzień, który zmienił moje życie... Potrafisz napisać opowiadanie z tej perspektywy? W momencie gdy dołożysz sobie 50, 60, czy też 70 lat?



Jak To Z Pracą W Życiu Bywa

Porozmawiajmy chwilę o postawach względem pracy. Pierwsza to postrzeżenie jej jako przymusu niezgodnego z wolą. Bez komentarza!

Kolejna to traktowanie pracy jako źródła zaspokojenia potrzeb. Pracujesz, bo znajomi mają to i owo, a Ty początkowo nie odczuwałeś potrzeby posiadania określonych dóbr - ba, nawet po głowie krążyła Ci myśl, że nie warto szlachtować się dla jakiegoś cacka. Ale masz problem...

Rodzina wywiera presję i jako porządny obywatel, pomimo swojego negatywnego podejścia do ryzykowania, zostajesz zmuszony do włączenia się w niekończący się pościg. Wychodzisz codziennie do pracy z myślą o dniu wypłaty i wyczekujesz piątku.

W rezultacie obecna praca wywołuje u Ciebie opór, ponieważ ciężko harujesz cały tydzień, podejmując działania nie dlatego, że lubisz to co robisz, ale dlatego, że czujesz przymus. Musisz uregulować czynsz, utrzymać rodzinę i spłacić zobowiązania. Kiedy jednak dostajesz pieniądze, jesteś nieszczęśliwy, a gdy przed Tobą są dwa dni odpoczynku i możesz robić, co chcesz, próbujesz uciec i przestajesz lubić samego siebie oraz to jak żyjesz.

Ostatni przypadek to praca postrzegana jako wartość, cel sam w sobie, źródło rozwoju oraz sposób na życie wiążący się ze sferą samorealizacji.

Jeżeli będziesz postrzegał pracę tylko przez pryzmat jednej z powyższych kategorii, to wypalenie zawodowe masz gwarantowane. Przestaniesz rozwijać się zawodowo i odczujesz niezadowolenie z wykonywanego zajęcia, które kiedyś sprawiało Ci przyjemność.

Pracoholizm jest przeciwieństwem wypalenia i zwykle dotyczy perfekcjonistów, ale i osób niepewnych siebie, nieśmiałych, niedowartościowanych, czasami nawet bojących się otoczenia. Często są one ambitne, lubią rywalizować i wygrywać, wysoko stawiają sobie poprzeczkę i za wszelką cenę dążą do osiągnięcia sukcesu oraz prestiżu społecznego.



Wypalenie zawodowe i pracoholizm wiążą się z pojęciem określanym jako psychiczny koszt pracy. O co chodzi? Psychiczny koszt pracy to pełnienie określonej roli, na którą składają się zachowania wymuszone umową o pracę, przepisami i poleceniami przełożonych, czyli wszystkie zachowania formalne.

Im więcej energii pochłaniają zachowania formalne, tym mniej jej zostaje na przejawianie inicjatywy. Oznacza to, że ponosząc duży psychiczny koszt pracy ograniczasz się do tego, co konieczne i unikasz prezentowania własnych pomysłów, rozwiązań i propozycji.



Hierarchia Potrzeb Maslowa

Najbardziej przydatnym narzędziem charakteryzującym to, co pobudza do działania, jest hierarchia potrzeb Maslowa, który zaproponował model złożony z pięciu poziomów. Według tej teorii człowiek zaspokaja swoje potrzeby w ustalonej kolejności zaczynając od najniższego rzędu.

U podstaw wszelkich działań człowieka znajdują się potrzeby fizjologiczne, czyli zabezpieczenie (zakup) żywności, zorganizowanie dachu nad głową (mieszkanie), prokreacja (seks) – czyli utrzymanie siebie (rodziny) na poziomie bytowym.

Ogólnie naszym zadaniem numer jeden, które jest w nas zaprogramowane jest przetrwanie! Jedzenie, schronienie, potomstwo... Tutaj dochodzą do głosu najbardziej pierwotne instynkty.

Dlaczego korzyści finansowe to naturalnie najważniejszy powód, który przyciąga ludzką uwagę? Osiągnięcie zysków po zastosowaniu określonego rozwiązania biznesowego lub wykonywanie pracy przedstawia wymierną wartość i powoduje, że zaspokajamy właśnie podstawowe potrzeby.

Żywność pozwala produkować energię niezbędną do funkcjonowania organizmu, wykonywania pracy i zdobywania partnera, ale to również styl życia wpływający na naszą atrakcyjność i zdrowie. Z kolei dom to miejsce życia rodziny, dorastania dzieci i snu. A wszystko to w połączeniu z podłożem seksualnym, by zapewnić potomstwo i spełnić erotyczne fantazje.

Kolejne pozycje tej struktury to w dzisiejszych czasach bardzo rozbudowany segment. Drugie w kolejności jest bezpieczeństwo, czyli m. in. stabilność dochodów i opieka zdrowotna. XXI wiek to niewątpliwie czas wyjątkowej dbałości o zdrowie – fizyczne i psychiczne, a posiadanie większej ilości środków finansowych wpływa na możliwość wypoczynku oraz troskę o swoją kondycję i urodę.

Kolejna potrzeba, to potrzeba przynależności – poczucie bycia członkiem zespołu, określonej społeczności lub grupy oraz kontakt z otoczeniem. Następnie jest szacunek, uznanie, awans, prestiż. Każdy chce być na topie!

Na szczycie hierarchii znajduje się samorealizacja, czyli rozwój. Zdobywanie wiedzy wpływa na jakość naszego życia, a odpowiedni jej zasób powoduje, że możemy się zaangażować w określone przedsięwzięcia, w tym również finansowe, które przyniosą nam określone profity...



Epoka Kamienia Łupanego

Przez dzieje ewoluowały wszystkie dziedziny naszego życia i chociaż w oczywisty sposób różnimy się od naszych przodków z epoki jaskiniowej, to nie jest to tak wielka odmienność, jak mogłoby się wydawać.

Zaspokajanie potrzeb w procesie ewolucji stworzyło system relacji społecznych, edukacji, sądownictwa, czy też ochrony zdrowia. Są one od nas pośrednio zależne, w przeciwieństwie do naszej fizjologii: spożywania pokarmu, seksualności i snu. Pośrednio dlatego, że nie mamy w domu szpitala, sądu czy też szkoły – oczywiście mam na myśli nieposiadanie jako instytucji.

Gdy nasi przodkowie zauważyli, że polowanie w grupach jest efektywniejsze i każdy pełni określoną rolę, zaczęli tworzyć hierarchię, organizując się nazwijmy to – zawodowo.

Wyruszając na łowy, których celem było ubicie zwierzyny, wiedzieli, kto i co ma do wykonania, tak by wyprawa zakończyła się sukcesem, a nie porażką. Pojedynczo nie mieli żadnych szans na zadowalający wynik, ponieważ przeciwnik był zdecydowanie silniejszy. By go pokonać, trzeba było wypracować plan strategiczny oparty na zasadkach i psychomanipulacyjnych podchodach.

Pierwotne łowy odbywały się gołymi rękoma i gdy zwierzyna zmęczyła się zabijaniem – pozostała garstka docierała do wymarzonego celu. Niełatwe było typowanie współplemieńców na pewną śmierć, a mimo to miało miejsce. I wreszcie pojawiło się coś, co zmieniło dotychczasowy porządek!

Wprowadzenie do obiegu narzędzi myśliwskich, typu kij, było punktem zwrotnym w historii świata. Ginęło mniej myśliwych, ale zaczęły się problemy terytorialne. Skoro w stadzie było więcej osób do wykarmienia, trzeba było mieć większy teren łowiecki. Nie wszyscy chodzili na polowania, więc niektórzy mogli zajmować się bardziej wyszukаныmi czynnościami typu malowanie na skałach, filozoficzne rozważania i wymyślanie ograniczających zasad.

Myśliwy nie zawsze miał wenę twórczą, szczególnie gdy odniósł poważną ranę. Ówczesna medycyna często nie pomagała, a przybywający kiedyś w chwale, dziś z opuszczającymi go siłami nikogo już nie interesował. Nie przynosił pokarmu, nie kopulował i nie miał systemu reprezentacji cech w otoczeniu.

W jaskini panowała ściśle określona struktura z osobowością dominującą, która pełniła funkcję zarządzającą i oprócz pierwszeństwa w spożywaniu, najczęściej przekazywała swoje cechy genetyczne. Oczywiście, by ten dominujący osobnik został liderem grupy, musiał zdobyć tę pozycję w walce z pretendentami do tego miana.

Panowała prosta zasada: nie ma żadnych zasad! Zakresem jego obowiązków było głównie utrzymanie przywództwa i amory, a z czasem wydawanie werdyktów osądających poczynania innych.

Jakiej więc presji poddane było posiadanie, a co najciekawsze, jak było prezentowane przywództwo? Grupa obserwowała i analizowała, więc ile tam można było doszukać się reakcji znanej nam jako zazdrość i ukrytych emocji, które były tłumione, a wszystko to mogło uzewnętrznić się już podczas najbliższej potyczki – fizycznej. Każdy moment był więc najlepszy na podjęcie kolejnej próby przejęcia władzy.

Może ta opowieść wywołała u Ciebie uśmiech, ale dochodzenie do obecnego stanu rzeczy nie wykorzeniło z nas pewnych zachowań, mało tego – nigdy się to nie stanie. Bez wątplenia, by dziś awansować, nie musimy uciekać się do pojedynków na śmierć i życie, ale skoro usunięto je ze sfery fizycznej, musiały się gdzieś ulokować.

Idąc kiedyś na polowanie, ryzykowano życiem. Dziś też się to zdarza, ale znacznie rzadziej. Wynikiem wykopania dziury i duszenia kijem zwierza było zdobycie niezbędnego pożywienia – dzisiaj dostajesz za swój czas spędzony w pracy określoną liczbę złotych, za które kupisz mięso. Przygotowanie pułapki, a obecnie wykonywanie konkretnych zadań, zabierało i zabiera określoną ilość czasu. Do wykopu wpadał większy lub mniejszy zwierz – Ty przynosisz raz więcej, raz mniej pieniędzy...



Jak To Z Osiąganiem Celów Bywa

Cel, to dążenie do tego, co chcemy osiągnąć (wiara, pragnienie, oczekiwanie, działanie) – przedmiot zamierzonych działań. Sukces jest przecież niczym innym jak osiągnięciem postawionego przez nas celu...

W rzeczywistości sukces nie jest czymś mistycznym i rozpoczyna się od poznania celu, a później polega na podjęciu działań, które sprawią, że zostanie on zrealizowany. Posiadanie celu ma określone funkcje, m. in. stanowi wskazówkę, a w przypadku grupy – nadaje jednolity kierunek działania, uświadamiając wszystkim dokąd zmierzają jako organizacja.

Ponadto sprzyja on dobremu planowaniu i jest źródłem motywacji, zwłaszcza jeżeli będzie to odpowiednio nagrodzone. Finalnie jest skutecznym mechanizmem oceny i kontroli, robionych na podstawie stopnia realizacji podejmowanych decyzji.

Co może być Twoim celem zawodowym? Awans na szefa (biura, organizacji)? Zaczynasz od marzeń, a Twoją fantazją jest bycie szefem. Pragniesz prestiżu, wyższego wynagrodzenia i dowodzenia w zespole. To marzenie musi wypływać z Twoich pragnień – zapamiętaj, Twoich! Nie partnera, rodziny czy znajomych.

Nie będziesz szczęśliwy, będąc przywódcą skoro cenisz swoje umiejętności techniczne lub artystyczne i właśnie je chcesz rozwijać. Twoje pragnienia wywołują marzenia, marzenia skonstruowały cel, a cel, do tego, by być zrealizowanym potrzebuje planu i działania.

Planowanie jest więc etapem uszczegóławiania celu, dlatego składa się z pojedynczych działań, w myśl zasady: od ogółu do szczegółu. Mając plan w garści, możesz przystąpić do działania, ponieważ bez realizacji nie będzie efektu końcowego.

Z całą pewnością będą momenty, w których zniechęcisz się i opuści Cię zapał, ale z tym też sobie poradzisz. Spokojnie, bez obaw – to dopiero początek... Zapamiętaj bardzo ważną rzecz! Wierząc w urzeczywistnienie swojego celu już rozpoczynasz jego realizację.



Co robi łuczniczka? Napina łuk, celuje do tarczy i puszcza cięciwę. Pozwala lecieć wypuszczonej strzale. Teraz możesz z czystym sumieniem powiedzieć, że podjąłeś wszelkie kroki konieczne do osiągnięcia celu – łuk, cięciwa, strzała. Zastosowałeś wszystkie środki konieczne do osiągnięcia celu – wykorzystałeś łuk, a nie procę do wystrzelenia strzały i uwolniłeś mechanizm – wypuszczając ją.

Robiąc proste doświadczenie, będziemy mogli zrozumieć, dlaczego tak istotne jest uwolnienie celu spod naszego wpływu. Nieprzerwane parcie działa podobnie jak mokre mydło. Im mocniej je ściskasz, tym łatwiej wyslizguje się ono z rąk.

Pragniesz zarabiać online? W porządku. Więć oprócz obecności tej myśli w Twojej głowie, muszą się również pojawić emocje. To właśnie jest magia. Wypowiadasz życzenie i pozwalasz mu się zrealizować. Nie powtarzasz tej procedury w nieskończoność, dlatego że starci ona na wartości – ucieknie przed Tobą, tak jak śliskie mydło z Twoich rąk.

Idź do lasu i krzyknij z pełną mocą: „Zarabiam online!”. Czujesz ten pozytywny stan? To podniecenie, dreszcz, tę wibrację przesywającą Twoje ciało... Poczuj ekstazę w każdej komórce Twojego ciała. Niech serce bije mocniej! Co dalej? Pozwól tej myśli swobodnie odpłynąć. Opuść sobie i nie wracaj do tego. Zrobiłeś wszystko, co należało. Sformułowałeś pragnienie, wysłałeś je i na tym poprzestań, jeżeli chodzi o ten etap.

Nie popełniaj błędów polegających na obarczaniu kogoś lub siebie winą za brak błyskawicznego zrealizowania życzenia! Pozwól sukcesom stopniowo wchodzić do Twojego życia.

Inny przykład. Szukasz czegoś? Tym bardziej to przeoczysz... Często w nadmiarze tajnych poszukiwań nie dostrzegamy tego, co najistotniejsze, co rozwiązuje naszą zagadkę w najprostszym sposobie.

Dlaczego trudno uwolnić cel? Do tego trzeba instynktownego zaufania, a tego nie uczą w szkole, w pracy i nie mówi o tym rząd. Gdybyś stanął dwa metry nad ziemią i miał skoczyć, to czy miałbyś obawy? Chwila zastanowienia jak to zrobić... A gdybyś stanął dwadzieścia centymetrów nad ziemią i miał skoczyć?



Tak! Jesteśmy istotami wątpiącymi. Pojawiliśmy się w określonym miejscu, czasie i otrzymaliśmy określone zdolności – co z tym robimy? Chodzimy do pracy ze strachu, że inaczej nasze życie nie będzie bezpieczne. Nie wychylamy się i nie walczymy o swoje. Nie chcemy awansować – po co odpowiadać za cokolwiek? Trwonimy to, co w nas najpiękniejsze! 20, 30, 40 lat stresując się, nie wierząc i wątpiąc w swoje możliwości gramy rolę w tanim serialu.

Wszelkie badania i wiedza zgromadzona w tej materii wskazują, że nie jesteśmy wyłącznie maszynami, ale mamy w sobie genialną cząstkę będącą nośnikiem naszych doświadczeń. Te dwie płaszczyzny tworzą swoiste pole z siecią wzajemnych powiązań.

Skoro mamy w sobie element twórczy, możemy ukształtować naszą przyszłość zarówno w negatywnych, jak i pozytywnych aspektach, manifestując to w swoim otoczeniu. Podejście oparte na przekonaniu, że jesteśmy twórcami naszej rzeczywistości, zmienia wszystko: sposób patrzenia, priorytety. Prowadzi do stwierdzenia, że potrafimy stworzyć coś innego niż to, co robimy dzisiaj.

Wiesz jaka jest różnica pomiędzy poszukiwaczem, a odkrywcą? Poszukiwacz podąża za zasadami, nauczycielami i ideologią. Odkrywca tworzy zasady i pociąga innych za sobą...



Edukacja Pozaszkolna

Świat jest na takim etapie rozwoju, iż corocznie zwiększamy posiadaną wiedzę o 100%. 50 lat temu, by zwiększyć zasoby, trzeba było 25 lat pracy naukowców – dziś tylko rok. Wiesz, co to oznacza? Że wiedza jest nie tylko źródłem dobrobytu, ale również pomaga walczyć z tym co nas ogranicza...

Nasz system edukacji nie przygotowuje w odpowiedni sposób do życia zawodowego i biznesowego, promując zdobywanie jak najlepszych wyników w szkole, a następnie pozostanie przeciętnikiem na etacie.

Wiedza połączona z motywacją do osiągnięcia sukcesu sprawia, że realizacja zadania jest przyjemnością! Twój umysł jest motorem tego, co dzieje się w Twoim życiu, zatem nie jest bez znaczenia fakt jaką treścią jest karmiony.

Każdy człowiek jest niepowtarzalną istotą, a na wstępnym etapie edukacji nabywamy taką samą wiedzę, która jest nam potrzebna do funkcjonowania w życiu i społeczeństwie. Wszyscy uczyliśmy się tego samego, a nasze umiejętności po skończeniu szkoły są zbliżone do kwalifikacji innych osób.

Niestety, często panuje opinia, iż po ukończeniu szkoły można zaplanować sobie wczasy umysłowe z licencją nierozwijania skłonności do pogłębiania wiedzy. Potrzebujesz edukacji, na której zaczniesz budować wiedzę dostosowaną do Twojej osobowości i celów jakie pragniesz osiągnąć.

Naturą ludzkiego umysłu jest zdobywanie informacji, a ponieważ masz wolną wolę, w dużej mierze sam decydujesz o tym jaką informację ma przetwarzać Twój mózg.

Dostęp do nieograniczonych zasobów wiedzy nigdy nie był tak banalnie prosty jak obecnie. Wpisując w wyszukiwarkę określoną frazę otwierasz sobie możliwość pobierania bezpłatnych i płatnych opracowań. Najistotniejsze jest jednak to, że ta wiedza w dużej mierze jest praktyczna i najczęściej wyklucza teoretyczne rozważania – w przeciwieństwie do wiedzy jaką nabywałeś w szkole.



Tropem Samooceny

Samoocena, jak każda inna ocena, może wypaść pozytywnie lub negatywnie, a wpływ na nią mają Twoje dotychczasowe rezultaty, czyli powodzenia lub niepowodzenia w zakresie podejmowanych działań i standardy, co do których możesz się odnosić.

Od tego, jak ocenisz samego siebie w danym momencie, zależy efekt Twojego zmagania, sposób realizacji zadania i podejście do innych osób. Rzetelna samoocena umożliwi Ci podjęcie działań na miarę Twoich aktualnych możliwości.

Jeśli Twoja samoocena jest zawyżona, powoduje przypisywanie sobie większego potencjału, niż faktycznie posiadasz i podejmowanie się zadań przerastających Cię. To może czasami wpłynąć mobilizująco, ale może też prowadzić do frustracji. Mając zawyżoną samoocenę, masz nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Pozytywne jest jednak to, że osoba, która ocenia się korzystnie jest śmiała, pewna siebie, łatwo nawiązuje kontakty i ma zaufanie do innych.

Stojąc rano przed lustrem, słyszysz: „Ale ze mnie super chojrak!”. Ten dzień jednak nie potwierdził porannego głosu. Był niewypał. Wszystko się zawaliło... Cóż, jutro nowy dzień i najlepszy moment, by nie popełnić tych samych błędów!

Negatywna ocena budzi niepokój spowodowany obawą niesprostania oczekiwaniom, co prowadzi do obrony własnego ja i izolacji. Tworzysz wtedy w umyśle obraz siebie, w którym wyolbrzymiasz najmniejsze wady, sprawiając później, że stają się gigantyczne.

Skutecznie odbiera Ci to wiarę w siebie i inicjuje negatywne myślenie, oparte na strachu oraz poczuciu wstydu, które człowiek nosi w sobie i nie potrafi go wyrzucić. Mając dylematy, zamykasz się w sobie, chodzisz ze spuszczoną głową, obawiając się spojrzeń innych. Trzymasz się na uboczu i nie angażujesz w działania zespołowe.



Nieustanny pesymizm wykorzystywany jest jako wszechstronny mechanizm obronny, odnosząc się krytycznie wobec otaczających cię osób. Nie dostrzegając jakichkolwiek pozytywnych aspektów danej sytuacji, wylewasz brak nadziei na polepszenie swojego położenia i zaczynasz tworzyć najczarniejsze scenariusze, koncentrując uwagę na rzeczach niepożądanych, a nawet niebezpiecznych: nikt w pracy ze mną nie rozmawia, umrę w samotności, nikt mnie nie kocha...

Objawem niskiej samooceny może być również potrzeba dążenia do perfekcji. Perfekcjonista zmusza się do przykładania wagi do najmniej istotnych szczegółów. Ale niestety nie ma ludzi doskonałych! Nie ma więc większego sensu uporczywe czekanie, aż staniemy się idealni, bo wtedy może już być za późno na realizowanie marzeń. Oczekiwanie na idealnego siebie jest najprostszą drogą do zakończenia żywota smutną i pełną pustki starością.

Pamiętaj, że pomysły typu – poleżę na leżance opowiadając o moim dzieciństwie różnie działają w walce z ograniczającymi przekonaniem. Jest jedna skuteczna metoda! Stajesz przed lustrem rzeczywistości i mówisz: „Jestem zajebisty i mam plan, który realizuję. Ten plan pomaga mi osiągnąć ustalony cel.”...



Ach, Ten Stres

Stres ma wielkie oczy? Nie! To strach ma wielkie oczy! Stres to konflikt pomiędzy wymaganiami otoczenia, a naszymi możliwościami. Jest więc stanem irracjonalnym wywołanym przez nas samych. Im większa jest ta rozbieżność, tym bardziej postrzegamy ją jako niebezpieczeństwo. Różnica pomiędzy stresem, a strachem jest taka, że ten ostatni wynika z instynktu przetrwania.

Zwróć uwagę na to, że mówimy: „Odczuwam strach przed utratą pracy”, a nie: „Odczuwam stres przed utratą pracy”. Pojęcie strachu funkcjonuje od zarania dziejów. Dawno, dawno temu strach wywołał atak zwierzyny – bestii, przed którą co sił uciekaliśmy w obawie przed utratą życia lub podejmowaliśmy walkę o przetrwanie. Podświadomość w tym momencie aplikowała nam adrenalinę, zwiększając wydolność naszego organizmu.

Pojęcie stresu jest wytworem współczesnego stylu życia i specyfiki systemu pracy. Z pewnością nie da się tego uniknąć i trzeba stresowi stawić czoła. Oto kilka sposobów, jak sobie z nim radzić i przeciwdziałać skutkom jego obecności...

ZORGANIZUJ SWOJE MIEJSCE PRACY

Chaotyczne polowanie w stosie papierków utrudnia odszukanie istotnych materiałów, które potrzebujesz znaleźć w ciągu paru minut. Codziennie poświęć kilka chwil na posprzątanie i zorganizowanie swojego biurka.

MINIMALIZUJ NIEPRODUKTYWNE POGAWĘDKI O NICZYM

Oszczędzasz w ten sposób cenny czas! Zaproponuj wprowadzenie rotacji stanowisk, współpracy przy zadaniach, a co najważniejsze, ustalenie swobodniejszych warunków pracy, np. praca w różnych godzinach w ciągu dnia, najdogodniejszych dla każdej z osób.



RÓB KRÓTKIE PRZERWY W CZASIE DNIA PRACY (i nie mam na myśli oklepanych pięciu minut przypadających na każdą godzinę).

Znakomicie byłoby, gdybyś wychodził na dłuższą przerwę poza obszar Twojej działalności, łapiąc w ten sposób łyk świeżego powietrza i nieco cennych promieni słońca, dystansując się w ten sposób od rzeczywistości.

ZACHOWAJ ZDROWĄ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY PRACĄ, A ŻYCIEM OSOBISTYM

Musisz odreagować, zapominając o swoich codziennych zawodowych obowiązkach. Pozwól sobie na krótki spacer, beztroską chwilę lenistwa i dłuższą kąpiel.

KAŻDEJ NOCY WPROWADŹ DO SWOJEGO ŻYCIA ODPOWIEDNIO DŁUGI I WARTOŚCIOWY SEN

Jest to niezmiernie ważne, ponieważ kiedy jesteś świeży i wypoczęty, jesteś też gotowy do podjęcia nowych wyzwań. Zmęczenie powoduje, że wyolbrzymiasz przeszkody, a kłopoty wydają się większe, niż są w rzeczywistości.

POCZUCIE HUMORU I UŚMIECH

Te elementy, to nie tylko łagodzenie stresu, ale i antidotum na wszelkie przypadłości niesione przez cywilizację. Odpowiednia doza entuzjazmu przejawiająca się humorem i uśmiechem powoduje ponadto, że stajesz się osobą bardziej atrakcyjną. Gdybyś chciał sprawdzić, jakie to może zdziałać cuda, uśmiechnij się uwodzicielsko do kilku kolejno napotkanych osób.

Uśmiechem wyrażasz przyjazne uczucia. Śmiech sprzyja sukcesowi, a ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni. Osoby te łatwiej nawiązują nowe znajomości, mają lepsze relacje z współpracownikami, a co najważniejsze są chętniej zatrudniani i otrzymują więcej zleceń.



PIES LUB KOT

Miłośników zwierząt nie muszę przekonywać do techniki, jaką jest hobbystyczna hodowla. Spędzanie wolnego czasu ze zwierzakami poprawia nastrój i łagodzi napięcia oraz zachęca do aktywnego trybu życia. Opieka nad zwierzęciem pomaga również rozbudzić poczucie odpowiedzialności. W czasach globalizującego się społeczeństwa nietuzinkowe hobby typu hodowla owadów, płazów czy gadów w domowym terrarium z całą pewnością wyróżni Cię z tłumu, podkreślając Twój indywidualizm.



Jak Motywować Się Do Działania

Motywacja jest gotowością do podjęcia określonego działania, a w rezultacie osiągnięcia zamierzonych wyników. Wzrost motywacji może więc wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa sukcesu...

Motywacja negatywna jest mechanizmem opartym na różnego rodzaju karach, który polega na unikaniu i powoduje lęk przed utratą wysokości dotychczasowej płacy, czy też nawet pracy, tym samym mobilizuje do efektywniejszych działań. Natomiast motywacja pozytywna związana jest z taktyką zbliżania się do zamierzonego celu jako nagrody za poniesiony trud.

Kierunek Twojego postępowania wywołujący konkretne zachowania w określonej sytuacji, nadaje wewnętrzna konstrukcja motywacyjna. To niezmiernie indywidualny mechanizm, który uruchamia i ustala Twoją taktykę oraz kieruje ją na osiągnięcie określonego celu.

Czynniki wewnętrzne dają Ci poczucie swobody działania i możliwość zaspokojenia potrzeb. Motywacja wewnętrzna to motywacja, w której aktywność jest celem samym w sobie. Motywacja zewnętrzna to zaangażowanie się w działanie dla osiągnięcia korzyści, np. ukierunkowana jest na zysk. Ważny jest jednak dla Ciebie fakt, że możesz zwiększyć swój poziom motywacji za pomocą kilku prostych metod, które prezentuję poniżej...

JA NIŻEJ PODPISANY

Poinformuj otoczenie (współpracowników, partnera, rodzinę, świat) o swoich zamiarach, ale pamiętaj, że niepodjęcie przez Ciebie działania bądź niewykonanie określonych czynności może wywołać w Tobie poczucie niezgodności tego, co zapowiedziałeś, że zrobisz, z tym, co robisz.

W wyniku braku działania może ucierpieć Twoja reputacja – masz świadków swojego niepowodzenia! Musisz więc podjąć takie zobowiązanie, co do którego jesteś przekonany, że nie zawiedziesz. Jeśli wiesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i na czym Ci zależy łatwiej jest się do tego zabrać.



USTAL CZYNNOŚCI KONIECZNE

Jeżeli określone zadanie jest istotne, to wzmacnia tendencję do podejmowania i kontynuowania działania. Zaplanowane odebranie nagrody po ukończeniu zadania kieruje Twoje myśli na oczekiwane wyniki, a nie przeszkody pojawiające się w trakcie podejmowania wyzwania.

Negatywne konsekwencje powodują stratę, a Ty nie chcesz tracić. Świadomość tego, że nie podejmując działania, narażasz się na utratę, zachęca do podjęcia próby. Jeżeli zaczniesz wykonywać określoną czynność, to łatwiej jest ten proces kontynuować, ponieważ pierwsze kilka minut jest najważniejsze. Odkładając rozpoczęcie na później zmniejszasz prawdopodobieństwo, że wykonasz je w ogóle.

Zaczynasz od czegoś prostego i już na początku osiągasz mały sukces, a to zachęca Cię do dalszej pracy. Jeśli zaczniesz od czegoś trudnego, możesz ponieść porażkę, która Cię zniechęci. Podejmujesz się zadania, które jest Twoją specjalnością, więc nie będzie Cię przerażać na samym początku, a znajomość tematu umożliwi lepszą organizację i pozwoli na wydzielenie z dużego zadania mniejszych. Te można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujesz czas i swoje umiejętności.

Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabierzesz się za to, co ma pozytywne zakończenie. Nie zapominaj, że zawsze najlepiej mobilizować się samodzielnie, ponieważ znasz sam siebie najlepiej. Żadne słowa szefa, rodziny, partnera nie zmotywują Cię do osiągnięcia celu jeżeli nie będziesz czuł takiej potrzeby.

Są momenty, kiedy odczuwasz przyływ olbrzymiej dawki energii, jesteś zainspirowany i zafascynowany. Właśnie wtedy nie brak Ci motywacji. Problem pojawia się jednak, gdy mija pierwsza fala zauroczenia, a do osiągnięcia sukcesu droga jeszcze daleka. I to jest prawdziwa sztuka, by znaleźć w sobie siły, które pozwolą odnaleźć inspirację do dalszego działania.



WYJAZD

Wyjedź przynajmniej raz na kwartał w zupełnie nieznaną Ci miejsce – to ekscytująca przygoda, która oderwie Cię od codzienności. Niech to będzie miejsce, w którym faktycznie nigdy nie byłeś. Początkowo poczujesz się obco, ale ciekawość wygra z każdą inną przeszkodą i przełamie Twoje opory. Uruchomisz procesy poznawcze i wystąpi element zaskoczenia oraz nieprzewidywalności. Odkrywanie dotąd nieznanego sprawia, że stajesz się odważniejszy.

WAKACJE BEZ LAPTOPA I KOMÓRKI

Urlop daje szansę na odpoczynek, relaks i wzmocnienie więzi z najbliższymi. Niekoniecznie musi być to wyjazd w egzotyczne miejsce. Czasami potrzebujesz natychmiastowego odreagowania. Weź wtedy dzień wolnego i spędź go tak, by nie wracać myślami do zawodowych obowiązków.

WYJŚCIE DO OPERY LUB TEATRU

Dlaczego nie kino? Może to być kino, chociaż jest to bardzo powszechne. Teatr to rodzaj sztuki widowiskowej, która odwołuje się niemal do wszystkich zmysłów. Łączy realny obraz z dźwiękiem, ukazuje bezruch oraz ruch i jest rzeczywistym spotkaniem aktora z widzem.

ROZWÓJ OSOBISTY

Rozwój osobisty pomaga zmienić otaczającą Cię rzeczywistość i podjąć wyzwanie określone jako odpowiedzialność za swoje życie. Tylko Ty jesteś za nie odpowiedzialny i nikt inny! Im bardziej niestandardowa propozycja, tym lepiej. Dlatego czytaj systematycznie książki, kup kurs online, weź udział w szkoleniu.



POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

To ma być przeżycie ładujące Twój akumulator i rozwijające Twoją wyobraźnię. Nie robisz tego dla kogoś lub by komukolwiek to zakomunikować. Robisz to tylko i wyłącznie dla siebie.

Stwórz w swoim umyśle negatywny obraz przyszłości kiedy odkładasz coś na później? Czujesz nieuzasadnione lęki przed zrobieniem czegoś? Rezygnujesz? Wymyślasz wymówki? Jak będzie wyglądała Twoja przyszłość, jeżeli będziesz tak postępował? Jak daleko będziesz za innymi? Jak będzie wyglądało Twoje życie za 5, 10 i 20 lat, gdy będziesz tkwił w tym samym miejscu?

Stwórz najczarniejszy możliwy obraz, doznaj tych negatywnych uczuć, które temu towarzyszą. Zobacz jak wszyscy są szczęśliwi, ponieważ osiągnęli w życiu to, czego pragnęli. A Ty nie masz niczego! Bo byłeś biernym konsumentem masowej społeczności. Jesteś zły sam na siebie, że nie wykorzystałeś pojawiających się szans i nie podjąłeś wyzwania, którego efektem byłaby realizacja marzeń.

Minęło 5 lat, a Ty siedzisz przy tym samym biurku. Jesteś o 5 lat starszy! Co się z Tobą dzieje? Minęło 10 lat – znowu to biurko? Jesteś o 10 lat starszy! Człowieku, coraz trudniej będzie Ci awansować, zmienić pracę, rozwinąć biznes, wygrać z konkurencją. Przecież za chwilę wszyscy zaczną Cię olewać i robić z Ciebie kozła ofiarnego. Minęło 20 lat... Przegrałeś! Straciłeś 20 lat życia...

A teraz wyobraź sobie, że bez wahania podejmujesz działania, pokonując wszelkie przeszkody. Zabierasz się natychmiast do każdego zadania i stawiasz sobie pytanie: „Co jeszcze mogę dziś zrobić, by być bliżej mojego celu?”. Jak wtedy wygląda Twoja przyszłość?

Poczuj te wszystkie fantastyczne emocje, które staną się Twoim udziałem, gdy osiągniesz swój cel... Teraz, kiedy przyjdzie Ci na myśl odłożenie czegoś na później, umieść ten pozytywny obraz przed sobą, by mieć go przed oczami, a za sobą ustaw ten negatywny. Odwróć się na chwilę. Widzisz, co tam jest? A teraz ponownie spójrz przed siebie...



CODZIENNIE RANO MÓW DO SIEBIE PRZED LUSTREM

„Witaj, człowieku sukcesu! Dzisiaj zawojujemy świat i osiągniemy wszystko to, czego pragniemy!”. Jest was dwóch: świadomie postępujący człowiek sukcesu i podświadomie postępujący człowiek sukcesu. Współpracujecie – ten z lustra pracuje umyślowo uruchamiając pokłady wiedzy, które tkwią w Tobie, a Ty fizycznie realizujesz zadania zbliżające Cię do osiągnięcia celu. Efekt: bierzesz od życia to, co chcesz, to co jest dla Ciebie najlepsze.

TABLICA MOTYWACYJNA

Co ma się na niej znajdować? Ponieważ ma służyć motywacji, powinna zawierać wszystko to, co pobudza Cię do działania: cytaty, zdjęcia i rysunki. Zrób sobie zdjęcie na tle samochodu, który kupisz i z kimś wyjątkowym dla Ciebie. Sfotografuj się na tle pięknego domu...

Prosty przepis na tablicę motywacyjną. Może to być tablica korkowa 50×50 cm. Po zakupie montujesz ją w takim miejscu, na które codziennie patrzysz, np. przy komputerze. Warto poświęcić kilka minut dziennie na ponowne przeczytanie własnej tablicy.

ŻYCIOWY KOMPAN

Czasami niełatwo samemu utrzymać się w ryzach, dlatego jeśli masz kogoś, kto ma podobne cele i plany – spróbujcie działać wspólnie. Możesz też zachęcić swoją drugą połowę lub najlepszego kumpla (przyjaciółkę) do wspierania się w waszych działaniach. Kluczową sprawą jest wzajemne zachęcanie się do nieprzerwanego działania.

RYWALIZACJA

Wytwórz atmosferę przyjacielskiej rywalizacji, ponieważ współzawodnictwo leży w mniejszym lub większym stopniu w naturze każdego z nas. Wykorzystaj to, by dać sobie kopa do działania. Jeśli należysz do grupy (w pracy, w młm lub innej grupy wsparcia) dążącej do podobnych celów lub po prostu masz bratnią duszę, to nic nie zmobilizuje was do pracy tak skutecznie jak pozytywna rywalizacja. Pamiętajcie tylko, by ustalić takie kryteria, które wszystkim dają równe szanse.



UPADEK NA SAMO DNO

Nie ma silniejszego bodźca motywującego jak upaść totalnie na dno! Wyrzucają Cię z pracy, kończy się umowa, wszyscy się odwracają, albo zainwestowałeś i jak nie zrobisz wyniku to wszystko przepada. Im krótszy termin do granicy tego zdarzenia, tym bardziej zasuwasz, by nie obudzić się z ręką w nocniku. To wtedy ludzie osiągają najwięcej, ponieważ faktycznie chcą czegoś więcej od życia...



Jak Wygrać Wyścig Z Czasem

Czas... Jest stały dla wszystkich, nie daje się go cofnąć i nie można go kupić, a co najważniejsze, to najcenniejsze dobro jakie posiada każdy z nas! Największym problemem jest jego marnowanie pod wpływem czynników wewnętrznych, takich jak nasze cechy osobowościowe...

Druga grupa to uwarunkowania zewnętrzne, czyli niezależne od nas. Złe gospodarowanie czasem w większości sytuacji jest jednak związane z indywidualnymi cechami człowieka, które sprawiają, że nie potrafimy działać skutecznie i szybko, a w konsekwencji nie osiągamy założonych celów, niezależnie od włożonego wysiłku.

Do rzeczy sprzyjających trwonieniu czasu zaliczamy: brak wiedzy, brak doświadczenia, brak motywacji, brak asertywności, niezdyscyplinowanie, niepunktualność, brak porządku, niesystematyczność, słaba komunikatywność, gadatliwość i brak ambicji.

Większość to cechy ściśle związane z osobowością człowieka, a więc bardzo odporne na zmiany. Wśród czynników zewnętrznych uwzględniamy: drogę do pracy, różnego typu spotkania, kolejki w sklepach i w urzędach, telefony, niespodziewane wizyty, przeszkody w pracy płynące z otoczenia, czytanie prasy, oglądanie telewizji, awarie urządzeń, niepunktualność interesantów, korki uliczne itd.

Udowadnianie wszystkim, że jesteś rannym ptaszkiem ma sens jeżeli przekłada się to na odpowiedni wynik. Szkoda dwóch pierwszych godzin Twojego największego potencjału i możliwości intelektualnych, np. na plotkowanie.

Okolo południa zawsze zaczyna się tłok, gwar i trudniej jest twórczo rozpracować temat. W bierności może mijać Ci dzień za dniem, tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem, rok za rokiem, a sukcesu zawodowego jak nie było na horyzoncie, tak nie ma...

Nie zapominając o tym, że właściwie każdy z nas musi odnaleźć w ciągu dnia chwilę na załatwienie swoich osobistych spraw oraz spożycie posiłku najlepszym rozwiązaniem jest ustalenie szacunkowej ramy czasowej, która pozwala na wykonanie tych czynności.



Te same słowa wypowiedziane przez naszego szefa i wypowiedziane przez nas samych często mają różne znaczenie. Szef: Zrealizowanie tego zadania w krótkim czasie jest dla nas kluczowe (więcej zarobimy, kupimy nowe auta, będziemy się z was śmiali – czarnuchy od brudnej roboty). Ty: Zrealizowanie tego zadania w krótkim czasie jest dla nas kluczowe (pierdol się buraku).

Stan wyższej konieczności przenosi Cię na szybszy pas autostrady Twojego życia, a przez to zdobędziesz doświadczenie i kompetencje. Oczywiście nigdy nie ma wystarczająco dużo czasu, by zrobić wszystko, ale zawsze jest go dość dużo, by zrobić najważniejsze rzeczy, dlatego najpierw podejmij zadania pierwszoplanowe.

Jeżeli trzeba zostać w pracy kilkanaście minut dłużej, niech to nie będzie dla Ciebie przeszkodą, a kończąc wcześniej i nie mając już pomysłu na zrobienie czegoś wartościowego, pakuj się i spływaj do domu. Załatw sprawy życia prywatnego i odpocznij. Jeżeli o 15.00 Twoja wena twórcza jest już wyczerpana, to przygotuj istotne materiały na następny dzień, szkoda rano marnować na to czas.

Panując nad czasem, panujesz nad życiem... Czas to pieniądz... Czy ktoś nie słyszał tych teorii? Do czego zmierzam? Otóż do częściowej nieadekwatności treningów zarządzania czasem do rzeczywistych sytuacji i umiejętności podchodzenia do tych treningów z rezerwą.

Podążając ustaloną ścieżką, możesz momentami (lub nawet zawsze) mieć problem z brakiem czasu. Zaczynasz czytać, czy nawet szkolić się w dziedzinie zarządzania czasem i dochodzisz do pewnego paradoksu: „Czy wszystko już zaplanowałem na czas? Czy mój rozkład jest właściwie skonstruowany?”. Czy zaczynasz dostrzegać, że wszystkie tematy, które musisz zrealizować danego dnia, są wpisane na listę: ważne i pilne?

Zaczynasz to analizować, poprawiać, zmieniać i zero efektu – jak nie miałeś więcej czasu, tak nadal go nie masz... Jakichkolwiek reguł związanych z pojęciem czasu nie możesz traktować jak wyroczeni! Najczęściej najbardziej zorganizowani ludzie nigdy na nic nie mają czasu, pomimo iż skrupulatnie nim zarządzają, planując wręcz każdą sekundę.

Czas nie jest towarem, który można kupić! Nieważne, na którym szczeblu drabiny jesteś – masz go tyle samo co inni, a jego planowanie jest tylko i wyłącznie elementem wspomagającym. Rozmawiasz o czasie, planujesz go, zarządzasz nim i nagle olśnienie – trwonisz go na rozmyślanie o czasie...

My nie zapanujemy nad czasem – to czas włada nami, on trwa, a my przemijamy. Starzejemy się z każdą chwilą! Jeżeli czekasz na coś, stresujesz się i jesteś niecierpliwy – to czas wydaje się dłużyć i trwa w nieskończoność, a radość, szczęście i ekstaza powodują, że czas jest jak ulotna chwila...

Wiele osób uważa, że wystarczy Ci to, co masz i serwuje rzeczywistość nie z Twojej bajki. Taką, która została stworzona przez media po to, byś przejął negatywny ładunek emocjonalny i by zmniejszył się Twój entuzjazm, który działa jak magnes na szczęście.

Jeżeli nawet nie wierzysz w spiskową teorię dziejów, to zaoszczędzisz własny potencjał, podchodząc z rezerwą do medialnych nowinek? Przychodzisz do pracy i siadasz przed komputerem wkraczając w świat internetowych serwisów lub czytasz gazetę. Zostajesz poddany przekazowi zawierającemu wszystkie najgorsze z możliwych informacji: morderstwa, gwałty, wymuszenia, katastrofy, jednym słowem – same patologiczne obrazy.

Twój umysł wizualizuje je i zaczyna analizować, a w najgorszym przypadku, materializować – stajesz się maszyną zła wykreowaną na potrzeby nowoczesnego społeczeństwa. Dlatego tak ważne jest, byś umiał selekcjonować docierające do Ciebie wiadomości i stworzył filtr separujący cię od informacyjnego bełkotu.



Codziennie Rytuały

Może masz, a może nie masz świadomości, że ślęczenie kilkanaście godzin przed komputerem w perspektywie nawet krótkoterminowej ma to zły wpływ na człowieka...

Polska leży w takiej strefie klimatycznej, że prawie pół roku odczuwamy niedosyt słońca, a do tego dochodzi geografia ekonomiczna i czynniki tj. praca, rodzina. Łącznie wszystko to powoduje, że często nie mamy czasu na ogarnięcie swojego stanu fizycznego oraz psychicznego.

EROTYKA

Pomimo, że zabrzmiało to nieprzyzwoicie, wpływa to na Twoje sukcesy i porażki. Zbliżenia seksualne podnoszą sprawność, ponieważ mózg w czasie stosunku zostaje odpowiednio ukrwiony. Dopływa do niego potężna dawka tlenu, co zwiększa zdolność logicznego myślenia i koncentrację.

Orgazm działa jak... Odrywa od ziemi i sprawia, że przez chwilę przestajemy analizować, uaktywniając wtedy wyobraźnię. Seks to fizyczne okazywanie emocji, ale również psychologiczna gra. Jeśli będziesz potrafił osiągać sukcesy w tej dziedzinie, poczujesz się silniejszą i bardziej wartościową osobą, a od pewności i wiary w siebie do sukcesu niedaleka droga.

Oprócz przyjemności i poczucia spełnienia działa on na nasze zmysły i ciało jak najlepszy balsam, gwarantując doskonały nastrój, odporność na stres oraz atrakcyjny wygląd.

NIECO O GASTRONOMII

Ale bez spekulacji na temat metod żywienia i Twoich kulinarnych upodobań. Skupię się na tym, co wpływa bezpośrednio na naszą poranną aktywność – na pierwszym posiłku.



Urządzenie zwane blenderem powinieneś zakupić jako wyprawkę szczęśliwego człowieka sukcesu. To od jakości rozpoczętego dnia zależy, czy osiągniesz zamierzony efekt. Musisz zaktywować swoją wewnętrzną witalność i jakby tego nie rozpatrywać, ogólnie przyjęto, że owoce i warzywa mają najbardziej pozytywny wpływ na nasz organizm.

Więc po porannej toalecie wrzucasz np. jabłko, marchewkę, buraka, selera, borówki, sok z cytryny i łyżkę miodu do miksera... Oczywiście ustal ten zestaw na podstawie swoich upodobań. Jednym słowem poeksperymentuj!

Powstały mus, w pierwszych godzinach Twojej aktywności uwolni sporą dawkę energii. Może być to również uzupełnienie śniadaniowego zestawu, ale powinno obowiązkowo zagościć w Twoim jadłospisie.

WYSIŁEK FIZYCZNY

Zaufaj magicznej mocy aktywności fizycznej, która dawkowana rozsądnie jest najlepszym i najtańszym sposobem na walkę ze stresem. Ma pozytywny wpływ na zdrowie, kondycję psychiczną i pozwala na odreagowanie codziennych trudów, a co najważniejsze, powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, które poprawiają samopoczucie i nastrój.

Życie to pasmo nieustannie pojawiających się wyzwań, dziwnych sytuacji oraz obowiązków, którym towarzyszą przeróżne emocje, od radości do złości. Negatywne uczucia zazwyczaj są ściśle powiązane ze zwiększonym obciążeniem psychicznym.

Czasy, w których żyjemy, nie pozwalają na chwile słabości, dlatego stres to stan, który należy szybko likwidować. Zamiast zamartwiać się i obsesyjnie myśleć o nieoczekiwanych powstałych przeszkodach, najlepiej po pracy zmęczyć swoje ciało. Dzięki zbawiennemu działaniu sportu odpływają od nas nie tylko złe emocje i negatywna energia, ale też wyraźnie poprawia się nastrój.



Ćwiczenia fizyczne powodują, że nasze ciało samo wchodzi na drogę walki ze złym samopoczuciem. Organizm pod wpływem wysiłku usuwa adrenalinę i kortyzol, a poprzez to, że krew zaczyna szybciej krążyć, wydziela endorfiny – hormony szczęścia, odpowiedzialne za poprawę nastroju. Ponadto niweluje negatywne napięcia przez dostarczanie większej ilości krwi do tkanek, pobudzając znaczną część układów naszego ciała, co usprawnia jego funkcjonalność. To z kolei przyczynia się do napływu sił witalnych oraz zwiększa kreatywność.

Jest wiele sposobów na zmęczenie mięśni, czyli poddanie organizmu wysiłkowi fizycznemu. Zasada jest prosta: masz obciążyć jak najwięcej mięśni, a pomogą Ci w tym np. wiosła umożliwiające trening wytrzymałościowy, który równomiernie angażuje wszystkie główne grupy mięśni. Poza tym wiosła wspomagają spalanie tłuszczu i zwiększają zdolność organizmu do przyswajania tlenu.

MOC DŹWIĘKÓW

Niedocenianym narzędziem służącym do rozwoju jest muzyka relaksacyjna, która jest bardzo wartościowym elementem tworzenia naszej rzeczywistości. Ukojenie nerwów możemy osiągnąć w ciszy lub na łonie natury. Gdy słuchamy kojącej muzyki, uspokajamy się i ogarnia nas uczucie odprężającego relaksu.

Kiedy z głośników lub słuchawek subtelnie sączy się muzyka relaksacyjna, skupienie się na dobiegających dźwiękach jest jedną z odmian medytacji. Coraz więcej osób poszukuje muzyki, przy której będą mogły ukoić swoje nerwy i zregenerować się psychicznie, wyrażając w ten sposób wewnętrzny spokój i harmonię płynącą z doznań duchowych.

AROMATERAPIA

To nurt medycyny naturalnej, działający na zmysły. Dobrze dobrany zapach jest dla naszej duszy niczym ulubiona muzyka. Dzięki lotnym związkom w postaci olejków eterycznych zapach wspomaga nasz organizm, przywracając równowagę.



W zależności od wybranego aromatu możemy uzyskać stan odprężenia, wyciszenia, relaksu, poprawy humoru, poprawy koncentracji, pobudzenia. Olejki wnoszą harmonię w ciało i umysł, działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie, oczyszczają powietrze. Wiele olejków stosuje się w czasie przeziębień, ponieważ wzmacniają naturalną odporność organizmu.

AFIRMACJE

Mówiąc o rozwoju osobistym jako narzędziu osiągnięcia celów, nie sposób pominąć afirmacji, które polegają na wypowiedaniu zdań wpływających na poziom naszej samoakceptacji. Powtarzanie pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby prowadzi do identyfikacji z tą treścią.

Poniżej prezentuję przykładowy dekret afirmacyjny. Co możesz z nim zrobić? Czytając go na głos, nagraj się na dyktafon i odsłuchuj go wieczorem przed zaśnięciem lub najlepiej rano, bezpośrednio po przebudzeniu. Twój głos utwierdzi w podświadomości pewne sugestie, które przyjmiesz jako coś, co jest oczywiste i rozpoczniesz w ten sposób proces poszukiwania najlepszego rozwiązania.

Możesz to zorganizować, wykorzystując dwa budziki, ustawione na 10-minutową różnicę czasu budzenia. Gdy zadzwoni pierwszy budzik, wstajesz i zakładasz słuchawki, odsłuchując własne nagranie. Potrwa ono ok. 5 minut. Drugi budzik lub ponowne budzenie tym samym jest tym właściwym, kiedy wstaniesz i rozpoczniesz dzień. W chwili pierwszego przebudzenia nie jesteś do końca świadomy, a sugestia jest tak silna, że podświadomość uznaje ją za absolutnie prawdziwą i natychmiast rozpoczyna pracę nad spełnieniem Twoich poleceń. Oto przykładowa afirmacja...



Ja (powiedz swoje imię), jestem człowiekiem sukcesu i mam świadomość, że dobrobyt pomaga mi w rozwoju osobistym, a każde moje działanie pomnaża bogactwo. Bogactwem jest dla mnie harmonijne życie, twórcza praca przynosząca mi wysokie dochody i pozytywne kontakty z ludźmi. Mam świadomość obecności bogactwa w moim życiu i wybieram najkorzystniejsze rozwiązania. Akceptuję aurę obfitości, która mnie otacza i nabieram nawyków odzwierciedlających moje bogactwo oraz pozycję zawodową. Mój umysł spontanicznie i intuicyjnie dba o mój atrakcyjny wygląd, a ja z łatwością używam pozytywnych słów, które odzwierciedlają moje radosne uczucia. Znajduję sens i zadowolenie w pracy, którą wykonuję, dlatego chętnie robię to za co otrzymuję wynagrodzenie. Jestem otwarty na nowe rozwiązania i pojawiające się okazje. Moje życie jest pasjonujące i z łatwością dostrzegam w nim dobro oraz w pełni z niego korzystam, pielęgnując swoje zdrowie. Otwieram się na nowe przyjaźnie, a moje działania są konstruktywne. Jestem daleko z realizacją moich najwspanialszych marzeń. Systematycznie dokonuję przeglądu moich celów i aktualizuję je. Jestem wdzięczny za wszystko, co mam.



Mapa Myśli

Mapa myśli, czyli jak zrealizować każdy cel – to poradnik wyjaśniający jak stworzyć schemat, który będzie planem działania w każdej sytuacji i w każdych okolicznościach. Poznasz prosty sposób na wyznaczenie swojej ścieżki sukcesu...

Czy zapisujesz to co chcesz osiągnąć? Wiem o czym pomyślałeś! Że to zabawne pytanie, ale czy wiesz, że zamierzenia spisane na papierze są dużo częściej realizowane niż te, które krążą tylko w sferze wyobraźni? Zostało to potwierdzone naukowo.

Nie musisz mieć specjalnego notesu, chociaż bardzo go polecam. Możesz jednak poświęcić swoim zapiskom kilka stron w terminarzu. Posiadanie odrębnego dziennika nadaje mu oczywiście prestiż, tak jak Twoim planom, ponieważ planowanie polega na decydowaniu o kolejności podejmowanych działań powodujących wywołanie określonych zjawisk, które nie zaistniałyby samoistnie.

Z uwagi na czas realizacji przedsięwzięć wyróżniamy plany strategiczne, długoterminowe, średnioterminowe i bieżące (krótkoterminowe)...

PLANOWANIE

Plany strategiczne to te powyżej 5 lat, zwane planami przyszłości, dzięki którym łatwo wytyczyć ścieżki postępowania i ich realizacji, czyli może to być zakup domu, osiągnięcie wolności finansowej, itp... To będzie Twoja lista najbardziej wartościowych osiągnięć.

Długoterminowe – do 5 lat. Konkretnie przedsięwzięcia służące realizacji nadrzędnego celu, np.: zostaję szefem biura, prowadzę dochodowy biznes...

Średnioterminowe – do roku, czyli odpowiedzi na pytanie, co należy zrobić, by zrealizować plan długoterminowy, np. awansuję, inwestuję w wiedzę, poszerzam zakres kompetencji, doskonalam umiejętności...

I wreszcie bieżące – to plany dnia w skali tygodnia, czyli godziny i terminy spotkań oraz spraw do załatwienia.



Zaplanowane etapy to jak swoisty biznesplan, a biznesplan to element planowania strategicznego. Wytycza nam cele i metody działania oraz pomaga dokonać właściwego wyboru spośród kilku wariantów.

Napisz więc konkretnie, co chcesz osiągnąć, tylko absolutnie pod żadnym pozorem nie pisz wyłącznie o małych rzeczach, typu 100 zł podwyżki...

Przyjmij koniecznie harmonogram realizacji, czyli w jakim czasie zakończysz poszczególne etapy, np. praca w obsłudze klienta, później obejmę samodzielne stanowisko pracy, następnie szefa zespołu, a docelowo biura. Tak przygotowany plan będzie przejawem Twojego twórczego działania.

To o czym napisałem wcześniej, ma pomóc Tobie otworzyć nowy rozdział w życiu, dlatego teraz poznasz technikę skutecznego projektowania planu. Wiedza o tym, a szczególnie jej stosowanie pozwoli Ci od razu, na starcie, wyprzedzić konkurencję.

PRAWA I LEWA PÓŁKULA MÓZGOWA

Era informacyjna, w której żyjemy, powoduje, że bezustannie docierają do nas informacje, które musimy zapamiętać. Standardowe notatki, które każdy z nas robił i pewnie często nadal robi, albo doskonale pamięta ze szkoły, najczęściej nie spełniają swojego zadania.

Zapisane na szybko okazują się trudne do późniejszego odszyfrowania, są długie, nudne i potrzeba dużo czasu, by zapoznać się z ich treścią, ze względu na tworzenie ich niezgodnie ze sposobem działania mózgu.

Do najbardziej oczywistych wad zwykłego sposobu notowania należy dążenie do zapisania wszystkich informacji, używając skrótów tworzonych na potrzeby chwili.

Ludzki mózg to dwie półkule odpowiadające za zupełnie różne umiejętności. Półkula lewa czuwa m.in. nad słowami, logiką i analizą, czyli jej domeną jest realne myślenie. Porządkuje świat i pozwala zrozumieć go, w przeciwieństwie do prawej półkuli dowodzącej wyobraźnią oraz kreującej marzenia i emocje pozwalające poczuć nam otaczającą rzeczywistość.



Technika planowania metodą map myśli umożliwia efektywne wykorzystanie możliwości mózgu, zmuszając do współpracy obie półkule i rozwijając zdolności twórcze; wspomaga kreatywne myślenie.

DZIENNIK POKŁADOWY

Przejdźmy teraz do technicznej strony zagadnienia. Przygotuj czystą kartkę papieru bez żadnych linii, formatu A4. Na środku napisz główny temat – Twój cel. Następnym krokiem jest nakreślenie linii odchodzących od centralnego punktu.

Każda taka linia będzie dotyczyć osobnego zagadnienia. Linie mogą być takiego samego koloru, ale nie muszą. Zastosowanie różnych kolorów dla każdego pojedynczego podtematu znacznie ułatwi późniejsze zorientowanie się w treści.

Grubość linii odchodzących od centralnego punktu ma za zadanie wskazywać na istotność poszczególnych podtematów. Wszystkie mogą mieć mniej więcej taką samą grubość, ale można też wprowadzić rozróżnienie ich ważności.

Na końcach wyznaczonych linii należy napisać, czego będzie dotyczyć zagadnienie, a później dorysować kolejne linie, które będą dotyczyć szczegółów.

A więc na środku kartki umieszczamy napis, np. szef, od którego odchodzą linie symbolizujące ważne elementy (awansować, zwiększyć sprzedaż, itd.). Od nich z kolei odchodzą cieńsze linie składające się na pojedyncze działania, np.: awansuję, gdy: będę aktywny, zaproponuję nowe rozwiązania, poprawię stosunki z współpracownikami, itd.

Jest to przykład, ponieważ każdy plan ma swoją specyfikę i nie można stworzyć wzoru. Taką mapę sporządzisz na podstawie swoich obserwacji i doświadczenia.

Plan zawsze możesz rozbudować, dodając na każdym etapie jego tworzenia zupełnie nowe gałęzie. Tworząc taką mapę należy notować sprawnie i bez zbędnego zastanawiania się, ponieważ wykonujesz kreatywną część zadania, dlatego najważniejszy jest swobodny przepływ myśli, a wchodząc w etap rozważania za i przeciw, skutecznie hamujesz ten proces.



Polecam pisanie drukowanymi literami, które kojarzą się z czymś ważnym, a od takiego przeświadczenia już tylko krok do tego, by zaplanować to, co absolutnie niezbędne – a o to przecież chodzi. Tak oto stworzysz swój niepowtarzalny plan działania, będący misją zwaną: osiągnięcie sukcesu.





Tomasz M. Pietrzak - autor poradników oraz książki pt. JAK ZOSTAĆ SZEFEM. Czyli... Minimalista, który nauczy Cię jak zbudować podziemne centrum propagandy...

