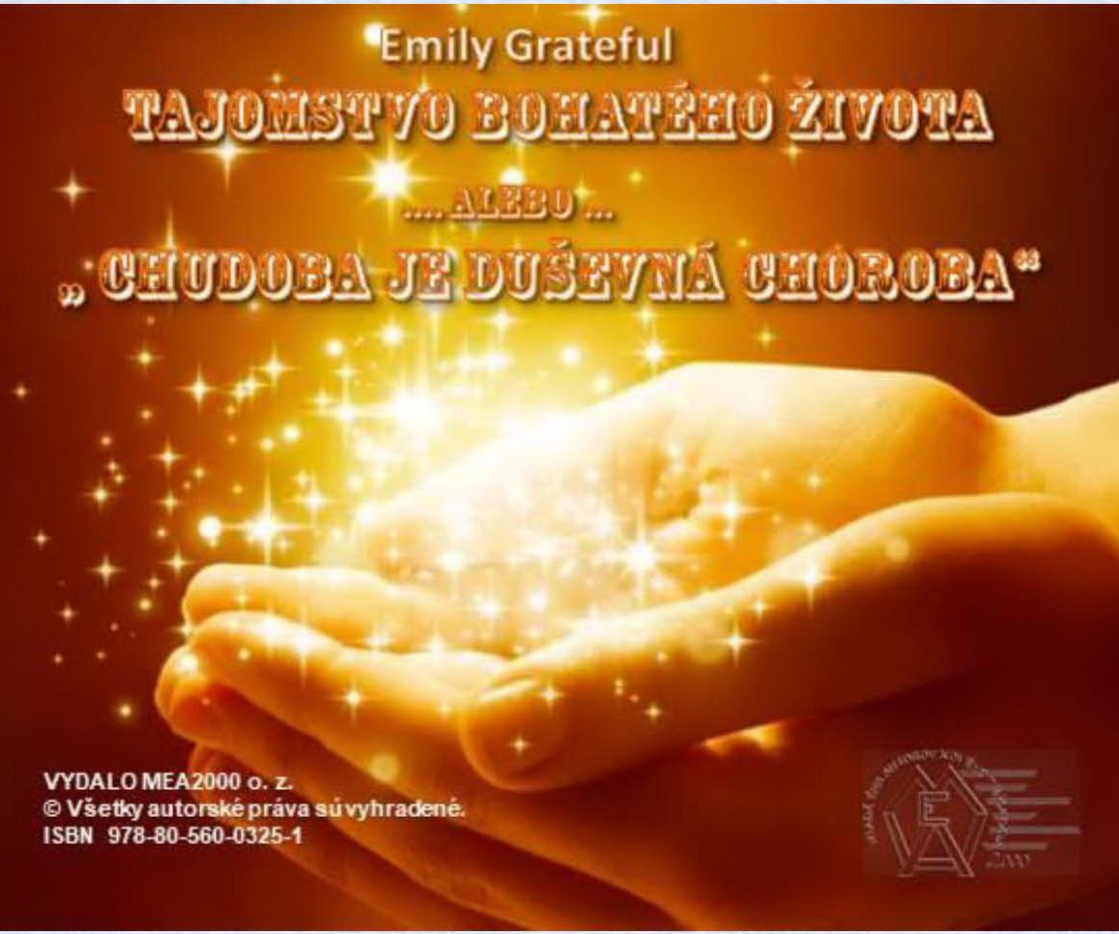


VYDALO MEA2000 o. z.
© Všetky autorské práva sú vyhradené.
ISBN 978-80-560-0325-1

Emily Grateful

TAJOMSTVO BOHATÉHO ŽIVOTA

.... ALEBO ...

„ CHUDOBA JE DUŠEVNÁ CHOROBA “

Korektúra a technická spolupráca: Murcin Milan, Ličko Michal,
Fujas Štefan
Edícia: MEA 2000 o. z. - Mladá Éra Autorov nového tisícročia

© Autorské práva vyhradené

ISBN 978-80-560-0325-1

Písaním tohto e booku som strávila desiatky hodín času, preto prosím rešpektujte, že je chránený autorským zákonom a akékoľvek šírenie a poskytovanie tretím osobám bez písomného súhlasu autorky je zakázaný. Ďakujem vám.

Emily Grateful

Vážení čitatelia,

Ďakujem vám, že ste si zakúpili môj e-book. Prešlo sedem rokov odkedy som sa rozhodla spraviť niečo so svojim životom. Prečítala som veľa kníh a článkov, videla množtvo filmov a videí, ktoré mi pomohli pochopiť, že nikto iný, len ja sama viem zmeniť svoj život.
Veľa ľudí hľadá zmysel v tom čo robia, trápia sa a preto som sa rozhodla napísať svoje skúsenosti do jednej knihy tak, aby to bolo úplne jednoduché, pochopiteľné a hlavne praktické. Aby tu boli skúsenosti mnohých ľudí, ktorí sa zmeniť dokázali, medzi ktorých patrím aj ja.
Za sedem rokov som prežila aj zlé obdobia a tie ma prinútili znova sa vrátiť k osvedčeným radám, ktoré naozaj fungujú, len ich nesmiete prestať používať. Iba vy viete, či zmenu naozaj chcete, pretože to staré rozprávkové „nič nie je nemožné“ úžasne funguje aj v živote.
Prajem vám veľa šťastia.

Emily

Obsah

Život aký chcete 8
Zabijaci snov.....29
"Living in the box" syndróm – ak nie teraz, tak kedy? 36
Aké zázraky dokáže v živote dobrá motivácia? 40
ÁNO, chce to zmenu!.....56
Buďte "nula" dostatočne dlho ... .60
a podarí sa to!
Plníte očakávania druhých?.....65
Najlepšia investícia: Čas - kapitál 69
Ako uzdraviť sám seba a objaviť zdravie, bohatstvo a šťastie...76
Dám do toho všetko! 83
Že nemáš žiadny dôvod byť vďačný? 88
Počiatočné neúspechy.....95
Duša - kompas ľudského osudu 100
Emočná inteligencia ako základný kameň k úspechu a spokojnosti I..... 104
Emočná inteligencia ako základný kameň k úspechu a spokojnosti II.....110
Chudoba je duševná choroba.....122
5 ľuďom stojí váš život za to aby uronili slzy.....136
Instantný úspech? 142
Je skôr plná alebo prázdna?.....147
Kľúč k budúcnosti je v každodennej rutine.....152
Kľúč k pokladnici úspechu.....157
Kritika, znamenie na ceste k úspechu 164
Kým sa stávam vďaka ľuďom okolo mňa? 168
Výhovorka neúspešných: "Peniaze sú koreňom zla!" 173
Mentálna pripravenosť 178
Je ten pravý čas na nový začiatok?.....182
Výhovorky alebo úspech? 187
Myslenie robí ten rozdiel 192
Nájdite svoj cieľ …. 201
Najdôležitejší vzťah na svete 206

Najlepšia investícia tvojho života.....215
Najúčinnejšia diéta všetkých čias ... láska k sebe! 223
Lekcie, ktoré mi dal život.....231
Nekonečné čakanie na pravé "keby" ... zobuďte sa! 241
Nenechajte si ukradnúť svoje sny! Nikým a nikdy!.....245
Nerastieš? Začni robiť viac chýb! 252
"Ako ale začať?".....257
1.)Toltécka dohoda prvá: Nehreš slovom.....261
2.) Toltécka dohoda druhá: Neber si nič osobne.....270
3.) Toltécka dohoda tretia: Nevytváraj si žiadne domnienky...279
4.) Toltécka dohoda štvrtá: Vždy robte všetko, ako najlepšie viete 285
Nesúperte, vytvárajte! 291
Neuspokojte sa s málom a mierte čo najvyššie!.....297
Obviňovanie 307
Odpovede sú v otázkach! 317
Odpustiť: Doména iba tých skutočne najsilnejších.....322
Odsudzovať vieme všetci….....328
Osobné plánovanie úspechu: Venujte mu dostatok priestoru! .333
Rovnica úspechu, ktorú v škole neučia 338
Pokora k životu .... ďakujme za všetko, čo máme.....343
Pokora, múdrosť nadobudnutá ozajstným úspechom.....347
Posolstvo bambusového semienka: Vytrvalosť v každom z nás 351
Snívate – zobuďte svoje sny! 356
Prečo lídri majú úspech? 360
Prečo sú ľudia väčšinou nespokojní? 378
Prejavujete dostatočnú vďačnosť? 388
Prelaďte svoj postoj a bavte sa!.....399
Premárnené okamihy života 406
Prijímajte!.....414
Problémy sú stavom mysle.....417
Prorok úspechu.....423
Reflexy úspechu 430

Návyk: Rozhodujúci pre úspech aj neúspech.....434
Staňte sa ním 440
Stojí to za zamyslenie?!.....444
Stroj na sny: Ak máte vôľu, roztočte kolesá 449
Šesť spôsobov, ako si trvalo udržať motiváciu 455
Tajomstvo šťastia 461
Tajomstvo životných období.....468
Toto je moje maximum, lepšie to nezvládnem! 474
Túžba, vízia, odvaha, viera a vôľa 478
Udalosti v mojom živote - sú pre mňa ospravedlňovaním alebo výzvou? 488
Udržte si pozitívneho ducha!.....493
Umenie sa rozdeliť - daj a dostaneš 498
Úspech - frustrácia.....503
Ako do svojho života dostať všetko, čo chcete 508
Vadí mi na tebe 513
Aká je vaša sebaúcta?.....518
Rozdrvte prekážky.....526
Vybudujte si podporujúci duševný postoj!.....531
20 dôvodov, prečo to urobiť práve teraz!.....538
Vypnite tú televíziu!.....547
Vyťažte zo svojich každodenných chýb maximum! 552
Začnite premýšľať a využite svoj potenciál naplno! 558
Základné princípy úspechu.....563
Zapáľte svoj plameň úspechu!.....567
Zaslúžené peniaze sa nevyhrávajú ani nededia 572
Zdokonaľte svet okolo seba 1.časť.....577
Zdokonaľte svet okolo seba 2 časť.....582
Zdravé sebavedomie.....587
Ako môžete získavať čoraz viac.....594
Zlodeji snov….....605
Zničte nepriateľov a dosiahnite úspech!.....614
Žijem?.....619

Život aký chcete

Práve ste sa pustili do čítania úžasne jednoduchého systému krokov, ktoré keď začnete vo svojom živote používať, získate skoro až neskutočné výsledky. Hoci sa jedná o jednoduché a osvedčené pravidlá, nepodceňujte ich. Možno ste už niektoré z nich dokonca počuli.

Ale na rovinu, **držíte sa ich?**

Ak sa budete držať systematicky krokov týchto rád, vo vašom živote dosiahnete to, že sa spojíte so svojím vnútorným géniom a stanete sa magnetom pre príležitosti a potenciálnych partnerov, ktorí vám pomôžu realizovať vaše ciele. Získate osobné kúzlo, ktoré z vás urobí neobyčajné a príťažlivé ľudské bytosti.

Nestrácajte preto drahocenné hodiny svojho času skúšaním, hľadaním a prešľapovaním z miesta na miesto. Objavte svoj úspech už teraz.

Snívajte

K tomu, aby ste dosiahli úspech, je nevyhnutné naučiť sa snívať **veľké** sny. Všetci géniovia v histórii boli veľkými rojkami. Boli rojkami v tom, ako by mal vyzerať ich ideálny život, čo by mali robiť, čo by chceli vidieť, kde by sa chceli dostať, čo by mali vytvoriť, s kým by sa chceli zoznámiť, čo by chceli dokázať.

Všetko okolo nás bolo najskôr snom, hmlistou predstavou, ktorá sa postupne objasňovala a získavala jasné kontúry. Až potom nastala fáza, kedy sa hľadali možnosti, ako jasnú myšlienku uskutočniť. Veľa ľudí zameriava svoju pozornosť na slovo "ako?". Pritom oveľa dôležitejšie je "prečo?".
Keď viete prečo, potom je len otázkou času ako.

Snívajte veľké sny! Nebojte sa snívať. Predstavujte si život, aký by ste ho chceli mať, nie aký ho máte teraz. Teraz to je minulosť. Vaša budúcnosť je žiarivá, ak ju takú budete chcieť zažiť, potom nezáleží na tom, kde ste teraz. Veľkí ľudia dneška, kedysi začínali z rôznych štartových pozícií, ale snívali obrovské sny, snívali o veľkolepých veciach. Kedysi ich nemali a teraz ich majú.

Predstavte si, že neexistujú žiadne hranice toho, čím môžete byť, čo chcete mať alebo robiť vo svojom živote. Len si predstavte, čo by ste robili, keby ste teraz hneď mali všetok čas, ktorý deň má, všetky peniaze, ktoré potrebujete, vzdelanie, skúsenosti, priateľov a kontakty a všetko ďalšie čo potrebujete, aby ste dosiahli všetko, čo vo svojom živote chcete.

Ak váš potenciál bude úplne neobmedzený, aký spôsob života by ste chceli vy a vaša rodina žiť?

Začnite byť **poctiví** sami k sebe, čo sa týka života, ktorý chcete. Dovoľte svojej mysli snívať o veľkých veciach, veľkých úspechoch, veľkoryso. Prestaňte sa obmedzovať. Tým nikomu nepomôžete, a ak si myslíte, že áno, potom opak je pravdou.

Veľkorysosť je kľúčom. Je to nevyhnutná súčasť procesu snívania. Malé sny vás nenadchnú a neprinútia k žiadnemu činu alebo zmene. Veľké sny priťahujú veľké ťažkosti pri ich napĺňaní, ale zároveň z vás robia veľkého človeka, ktorý robí veľké veci, priťahuje veľkých ľudí a neskôr veľké úspechy.

A len duchom veľkí ľudia môžu robiť veľké veci, žiť skvelý život a vytvoriť veľa požehnaní.

Chcete žiť stále ten malý život? Nie? Tak si predstavte, aké by to bolo, keby ste robili presne to, čo chcete a nemuseli by ste sa obzerať na peniaze, rodinu, zdravie, vek, rasu, jazyk, krajinu, čokoľvek. Boli by ste omnoho šťastnejší, keby ste boli presne tým, čím byť chcete a robili by ste presne to, čo robiť chcete?

Vytvorte si predstavu samých seba v budúcnosti. Jasnejšiu predstavu svojho zdravia, šťastia a prosperity. Nechajte voľnú ruku svojej predstavivosti a prichádzajte s nápadom od nápadu, ktoré vám pomôžu vašu predstavu uskutočniť.
Veľké sny, zvýšia vašu hrdosť, čo spôsobí, že sa budete mať radšej a budete si sami seba viac vážiť. Vylepší to váš pohľad samých na seba a vzrastie vaša sebadôvera. Tým si budete viac veriť a budete šťastnejší.
Mnohonásobne sa zvýši vaše nadšenie a pozitívny postoj. Zvýši sa tiež vaša osobná energia.

Porozmýšľajte nad nasledujúcimi otázkami:

* Ako veľký by bol váš sen, keby sa mohol splniť?
* Ak by ste vedeli, že uspejete, čo by ste si priali?

Snívať veľké sny je prvým krokom k dosiahnutiu vášho cieľa, vášho obrovského úspechu, vašej finančnej nezávislosti. Prvým dôvodom, prečo ľudia nežijú taký život, aký naozaj chcú, je ten, že si jednoducho nepripustia, že by sa to mohlo stať.

A preto to nikdy neskúsia, nikdy sa nevystavujú potenciálnemu brutálnemu úspechu. Myslia si, že je oveľa istejšie nesnívať, držať sa pri zemi s “ istotou” bez snívania. Nikdy nezačnú. Pokračujú v kruhu, stále dookola tie isté veci, ktoré nikde nevedú. Ale za to, sa môžu spoľahnúť na isté priemerné výsledky.

Keď začnete byť rojko, začnete snívať svoje obrovské sny o slobode, finančnej nezávislosti, tak začnete meniť svoj pohľad na seba a svoj život. Začnete robiť iné veci, kúsok po kúsku, postupne, až kým sa smer vášho života neobráti k lepšiemu.

Snívať veľké sny je prvý krok, je to začiatok. Ale nedá sa ho preskočiť. Začnite snívať veľké, naozaj veľké sny. Pamätajte si, že môžete snívať v malom alebo vo veľkom, oboje vás stojí rovnaké úsilie, ale **prináša iné** výsledky.

Už veľakrát ste sa sklamali? Nechcete znova zažívať frustráciu? **NEPOZERAJTE SA SPÄŤ!** Pohľadom späť nič nevyriešite. Čo bolo, bolo. Dnes je dnes, každý deň je iný. Raz sa to predsa musí zlomiť. Zabudnite na svoje sklamania. Verte tomu, že teraz sú podmienky k vášmu úspechu oveľa lepšie, než boli nedávno alebo kedysi.

Každý človek nech je v súčasnosti akokoľvek úspešnejší, v minulosti už viackrát pochybil - padol.
To je údel ľudí - učíme sa na vlastných chybách. Keď sme boli deťmi, tiež sme sa učili chodiť tým, že sme padali, padali a padali. Vzdali sme to? Nie. Je to proces, ktorý nás neustále postrkuje dopredu a ťahá hore.

Musíte pochopiť, že ak chcete mať úspech, musíte sa pozerať na svoju minulosť, ako na lekciu, ktorú **ste museli** obdržať. Prestaňte podmieňovať svoje sny a budúce výsledky, výsledkami súčasnými. Vystavajte na týchto základoch svoje obrovské sny. Jednoducho ohodnoťte lekcie, ktoré ste dostali, poučte sa z nich, ale prestaňte žiť v minulosti. Jednoducho to urobte lepšie ako vtedy.

V skutočnosti to čo ste teraz, to čo je vašou realitou, to nie ste vy, to je vaša minulosť - respektíve vaša zhmotnená predstava o sebe samom a svojom živote kedysi.

Je to materializácia vašich prevládajúcich myšlienok a prevládajúcich činov v minulosti. Neustále žijeme výsledkom toho, ako sme mysleli a konali skôr. Neznamená to, že ste horší alebo hlúpejší, proste ste len doteraz nemysleli konštruktívnym spôsobom.

Naše myšlienky majú vplyv na všetko čo sa okolo nás deje a naše sny majú vplyv na smer, ktorým sa náš život uberá alebo začne uberať. Nad svojou mysľou a myšlienkami a snami, ktoré produkujeme, máme plnú kontrolu a máme tak aj plnú zodpovednosť. Naučte sa vedome túto schopnosť využívať a môžete mať všetko, po čom ste kedy túžili. Naučte sa plnohodnotne používať svoju myseľ a nič vám nebude nemožné.

Čo si myslíte, že je skôr na časovej osi? Budúcnosť alebo minulosť?

Odpoveď znie, že skôr je samozrejme budúcnosť. Prečo? Pretože budúcnosť to sú vaše sny, vízie a ideály, ktoré chcete dosiahnuť. Svoju budúcnosť tvoríte vo svojej hlave, nikde inde a tá sa vám potom manifestuje ako realita. Stáva sa potom vašou prítomnosťou.

Ak sa budete hodnotiť podľa toho, ako sa práve máte, ak budete snívať, podľa súčasného stavu alebo podľa vašich minulých skúseností, odsúdite sa len k tomu, že v budúcnosti budete mať viac toho samého alebo menej toho po čom naozaj túžite. Jedinou vecou, ktorú musíte urobiť je v mysli držať obraz svojho ideálneho ja, svojho ideálneho života, **svoje sny**.

Svet je naplnený nekonečnými možnosťami a my sme tí, ktorí majú nekonečnú možnosť výberu. Väčšina ľudí, to však nevie. Ako so svojím životom naložíte a čo budete zažívať? Aký život naozaj chcete žiť?

Všetko sa počíta

Premýšľali ste niekedy nad tým, čo urobiť pre to, aby ste sa stali úspešnými? Čo presne robia tí, ktorí jazdia v drahých autách, kupujú drahé domy a jazdia do exotických vzdialených krajín na dovolenku alebo tam rovno žijú, majú viacero domov po celom svete a všeobecne si ďaleko viac užívajú svojho života?

Ak áno, ale zatiaľ ste nenašli uspokojivú odpoveď, potom možno svoju odpoveď nájdete tu.

Úspešní a bohatí ľudia využívajú niekoľko prírodných zákonov, o ktorých bežní ľudia nemajú ani zdanie. Prečo ich niektorí poznajú a iní nie? To je dobrá otázka. Odpoveď, je veľmi zaujímavá. Bežní ľudia tieto zákony aj keď poznajú , absolútne ich však nevyužívajú.

Niektoré z týchto zákonov sa dokonca učia na základnej škole. Treba podotknúť, že sú nimi vysvetľované deje v našom bežnom živote. Koľko detí dokáže brilantne definovať Newtonov zákon akcie a reakcie, koľko z nich vie opísať páku, odvodiť vzorčeky. Trúfam si povedať, že veľká väčšina. Ale keď vyrastú a začnú sa starať samy o seba, znalosť zákonov nedokážu aplikovať na svoj finančný život.
Prečo? Nikto im nepovedal, že základné fyzikálne zákony platia pre celý vesmír a preto sú použiteľné aj v oblasti finančného úspechu a tvorby bohatstva. Nikto im to nepovedal, pretože prevažná väčšina z tých, ktorí im tieto pravidlá ujasnili, síce zákonom rozumie, ale nemajú hlboké pochopenie. Veď aj oni sami finančne prežívajú.

Nezabudnite, že všetko sa počíta.
Tento zákon hovorí, že všetko čo vo svojom živote urobíte, či už vedome alebo nevedome, sa počíta.

Počíta sa aj to, čo vo svojom živote neurobíte. Počítajú sa všetky rozhodnutia od vášho narodenia do súčasnosti. Všetko sa počíta.
Počíta sa vám všetko čo ste sa doteraz naučili aj to čo ste sa zatiaľ naučiť nestihli alebo čo sa naučiť odmietate. Čokoľvek, čo sa naučíte sa nakoniec prejaví na vašom úspechu a vo vašej prosperite. A je jedno, či sa učíte správnym návykom alebo zlozvykom. Všetko sa počíta.

Prirodzený dôsledok všetkého vášho doterajšieho počínania je váš súčasný stav. Ako na tom ste?
Či už dobre alebo zle všetko je dôsledok vašich predchádzajúcich rozhodnutí.
Vidíte, že všetko sa počíta. Úplne všetko sa započítava.

Všetok úspech je len nahromadenie stoviek, ak nie tisícov pokusov a snáh, ktoré nikto nikdy neocení. Veľký úspech je taký, ktorému predchádzajú týždne, mesiace, ba aj roky tvrdej prípravy, ktoré **nikto nevidí** a hlavne, ktoré nikto ani neocení.

Úspešní ľudia v existenciu tohto zákona nepochybne veria a celý svoj život mu podriadia. Vedia, že všetky ich rozhodnutia sa odrazia na budúcich výsledkoch. Ak robíte činnosť, ktorá nie je dostatočne ocenená okolím, nevadí. Vedzte, že ak túto činnosť budete vykonávať svedomito ďalej, prírodné zákony vám do cesty privedú tú pravú príležitosť a vy budete nakoniec tí, ktorí stanú na Olympe.

Úspešní ľudia, ktorí tomuto pravidlu veria a bezmedzne prijmú, že sa všetko započítava, aj podľa toho žijú. Odmietajú prepadnúť sebaklamu alebo veriť veciam, ktoré nie sú pravdivé. Navykli si stavať tvárou tvár skutočnosti tak, ako je, nie ako si ju predstavujú.
Títo ľudia sú k sebe absolútne úprimní a nekompromisní, dobre poznajú svoje silné, ale aj slabé stránky. A tiež vedia, čo všetko sa ešte musia naučiť, aby dosiahli svoje vytúžené méty.

Nijako sa nepokúšajú sami seba balamutiť, alebo si niečo nahovárať, pre svoj lepší vnútorný pocit, že sa veci majú inak ako v skutočnosti.
Vedia, že by tým nič nedosiahli, len by si tak podkopali svoje vlastné základy, ktoré musia byť veľmi pevné, aby mohli vystavať svoje finančné hradby. Výsledok sa väčšinou čoskoro dostaví, stanú sa najšťastnejšími a najschopnejšími ľuďmi v spoločnosti.
Preto vitajte v spoznávaní toho, ako jednoducho sa dá získať život po akom túžite.
Niektoré kapitoly si určite prečítajte aj viackrát, hovorím to z vlastnej skúsenosti, pretože niekedy až na druhý, alebo tretí krát pochopíte myšlienku a súvislosti. Myšlienky a niektoré citáty sa viackrát opakujú, ale je to úmysel, aby sa vám vštepili hlboko do vášho vnútra. Odosobnite, zamerajte sa výlučne na seba a začnite ... nie zajtra, nie od pondelka ... ale hneď teraz!

s láskou Emily

6 tipov na prekonanie "nie"

Odmietavé postoje, kritika a odrádzanie, okorenené všadeprítomným "nie", je jednou z najhroznejších bariér na ceste k úspechu. Ak nie ste schopní prekonať „nie“ nemôžete uspieť.

Obdobie prekonávania prekážok patrí určite medzi veľmi ťažké časy. A frázy ako "bude to ľahké" a "nie je na tom nič ťažké" patria v súvislosti s úspechom medzi totálne nezmysly. Jednou z najväčších prekážok je práve nenávidené trojpísmenkové slovo "nie".
A rozhodne nikomu neverte, že sa stanete úspešnými ľahko - a predovšetkým bez akéhokoľvek odmietnutia. To je hlúposť.
Ako však odmietania vydržať a prekonať?

Sebadôvera

Budovanie skalopevnej sebadôvery je kľúčom k odomknutiu zámku k akémukoľvek úspechu. Možno ste celý život ponižovaní okolím, nikto vám nepraje a zdá sa, že sa proti vám všetci spikli. Zlyhanie nie je hriech, je ním neochota neskúsiť to, nevyrásť a nechcieť byť lepším človekom, hoci sme tú príležitosť mali. K tomu aby bol na konci úspech ale musíte bezpodmienečne veriť v seba a svoje schopnosti. Pretože ak neveríte v seba, skončili ste ešte skôr, než ste vôbec stihli začať. Čo ďalej?

Stanovte si vlastný veľký a presný cieľ

Bez hodnotného cieľa, ktorý vám dáva zmysel a je dôvodom vašej snahy, sa odmietanie prekonáva ťažko. Prečo ? Pretože je to nevyhnutné. Neutíchajúca túžba dosiahnuť obrovský cieľ. Takého rozpoloženia dosiahnete len vtedy, ak si stanovíte **svoj vlastný** hodnotný cieľ - nie cieľ svojich rodičov, známych ani kolegov.

Bez čoho nemôžete žiť? Bez splnenia akého cieľa chýba vášmu životu zmysel? Pre čo ste ochotní zniesť viac ako 10 000 odmietnutí?

Pripravte sa na to, že odmietnutie príde

Majte stále na mysli, že ani vás odmietnutie neminie. Neexistuje možnosť, aby sa vám vyhýbalo! Zžite sa s tým, že aj vy budete neraz odmietnutí - nech sa už rozhodnete robiť čokoľvek. Odmietnutie si nevyberá. A presne v tej chvíli sa musí ozvať váš vybudovaný podporujúci postoj:

"Veď sa nič nedeje, na tomto momente môj úspech nestojí. Skúsim to znova! Ak to nepôjde touto cestou, nájdem jednoducho inú! "

A úplne v pokoji sa s nastávajúcou situáciou vysporiadajte - **váš úspech nikdy nestojí na jedinom momente, o ktorého výsledku rozhoduje niekto iný!**

Obklopte sa podobne zmýšľajúcimi ľuďmi

Prídu aj chvíle, kedy aj tí najoptimistickejší a najcieľavedomejší potrebujú podržať, a prípadne aj nakopnúť. Chvíle strávené s týmito ľuďmi sú elixírom života pre váš úspech. Je potrebné mať niekoľko ľudí, ktorí budú vašimi najbližšími priateľmi nielen v dobách úspechu. S úspešnými sa chce priateliť prakticky každý. Will Smith pozíciu úspešného vystihol presne:

"Ak nie si po mojom boku v období ťažkostí, potom nečakaj, že po ňom budeš v časoch môjho úspechu."

Je potrebné týchto ľudí nájsť.

A pamätajte, že často títo ľudia nie sú z vašej rodiny, ani z radov vašich najbližších priateľov a známych.

Uvedomte si, že druhý neodmieta vás

Znovu preberte svoj uhol pohľadu na odmietnutie. Často si odmietnutie berieme osobne ako osobnú urážku. Uvedomte si, že ľudia však neodmietajú vás a vašu osobnosť, hoci to tak môže spočiatku vyzerať.

Odmietajú to, čo im ponúkate. Možno to nepotrebujú, tak to predsa logicky odmietnu. Alebo by ste chceli aby vám každý na všetko prikývol? Chceli by ste spolupracovať s tisíckami ľudí, ktorí s vami začnú spolupracovať (napríklad robiť biznis) len preto, aby vás neurazili? To sú presne tí "mŕtvi chrobáci", pre ktorých bol vstup do biznisu tým posledným, čo v ňom urobili. Necítia žiadny záväzok, nezdieľajú s vami rovnaké hodnoty. Majú absenciu túžby po lepšom živote. S tými rozhodne nechcite spolupracovať!

Doprajte si dostatok odpočinku

Dostatok odpočinku je podmienkou všetkého.
Pri odpočinku naberáme nové sily, ktoré potom môžeme pre svoj úspech obetovať. A keď si dostatočne neodpočinieme, nemáme potom logicky čo vydať. Dostatok energie je však pre úspech tiež absolútne nevyhnutný.

Chvíle odpočinku sú však ideálne nielen pre naberanie síl, ale aj pre vypracovávanie detailov vašej vízie. Stále pracovať nie je kľúčom - kľúčom je pracovať aj odpočívať. Inak reagujeme prakticky na všetko podráždene. Šport, prechádzky, dostatok spánku, meditácia a rôzne relaxačné techniky sú úplne rovnako dôležité ako detailné plánovanie.

Prajem vám preto veľa úspešne prekonaných "nie"!

Zabijaci snov

Je veľmi ťažké zažívať zas a znova tie ťažké časy na cestách za svojimi snami . Strašne náročné . Stojí to obrovskú porciu energie , litre sĺz , stovky prebdených nocí . Paradoxne často sú príčinou týchto stavov naši blízki a aktuálni priatelia. Neveríte ?
Majte ich radi, ale svoje sny a vízie riešte len s niektorými . Rozpoznajte okolo seba tých 6 typov najväčších zabijakov snov.

Títo spomínaní " zabijaci " nemusia byť vôbec zlí ľudia. Väčšina z nich naozaj nie je, iba majú vo svojej podvedomej mysli toxický názorový odpad , ktorý považujú za čiru vodu ich života . A zo svojej studne skúseností sa neboja odliať pár dúškov každému okolo .

"Všetko , čo počujeme sú názory a nie skutočnosť. Taktiež všetko, čo vidíme je uhol pohľadu, nie pravda."

- Marcus Aurelius

Možno je načase zmeniť partiu . Aspoň na účely nášho rozletu do sveta úspechu, splnených snov, slobody a neobmedzených možností . Vrabec, hľadajúci najbližšiu lojovú guľu, nikdy nepochopí dravý inštinkt orla. Tiež prízemný človek so svojim prízemným uvažovaním nikdy nepochopí myseľ človeka, ktorý zmýšľa vo veľkom .
A ako sa volajú tí, na ktorých si musí každý z nás dať pozor ?

6 typov zabijakov snov

Ničneriešiči:

" Hej, kamoš , prečo sa namáhať? Buď v pohode, toto nemá cenu riešiť, " - odpovedajú svojim postojom prakticky na každú životnú situáciu.

Mainstreamové médi, najpopulárnejšie webové stránky, často aj rozmanité veci skresľujúce realitu sú jeho denným chlebom, ktorým sa sám sebe snaží nahovoriť, že jeho život je úplne v poriadku . Vyhýbajte sa týmto ľuďom, inak vás nakazia vírusom, ktorý z vás vysaje životnú energiu .

Leňosi:

"To by mohlo byť fajn, ale pozri sa, koľko by s tým bolo roboty, " - povedia každému, kto by ich chcel zahrnúť do niečoho nového.

Zbožňujú svoju leňochodskú rutinu. Patria sem aj tí, ktorí síce začnú, ale pred prvou prekážkou hneď vedia, že to bola hlúposť už od začiatku. A znova sa odplazia do svojho bezpečia, aby mohli realitu vychutnávať hore nohami. Ako správny leňochod .

Posmievači:

"Ten tvoj plán je dobrý, skús ešte ten o čiapočke, " - chichocú sa a hľadajú každého, kto by ich posmievačstvo zdieľal.

Vyžívajú sa v deštrukcii snov druhých, využijú každú šancu. V skupine dokážu byť naozaj nebezpeční pre vaše sny. Sú to totiž tí, ktorí bývajú - oproti dvom predchádzajúcim sortám - vysoko aktívny. To sú tí, ktorí bez vášho dovolenia otvoria ľubovoľnú Pandorinu skrinku, len aby sa vám mohli vysmiať.

Negáči:

"Čokoľvek sa môže pokaziť, určite sa pokazí, " - znejú ich slová. Majú zaužívaný postoj, na ktorého základnom stavebnom kameni je odkaz: "Kritika víťazí."

Sú to šprtáci , ktorým radšej svoje budúce zámery nikdy neprezrádzajte. Ale ... ich kritický postoj môžete využiť vo svoj prospech , ak sa snažíte o zlepšenie svojich

služieb a produktov - dajú vám veľmi hodnotnú spätnú väzbu . Do vášho najhlbšieho presvedčenia im ale tárať nedovoľte.

Vševedkovia:

"To áno, ak sa pozrieš na to z hľadiska pravdepodobnosti,... " - vyslovujú s chladnou grimasou.

Sú veľmi neústupní, vo svojich názoroch veľmi utvrdení a len ťažko ich možno prekonať argumentmi. Oplývajú inteligenciou a znalosťami, avšak ich negativistické presvedčenie ich len utvrdzuje v ich " pravde " , ktorá ale nevedie k úspechu .

Nechajte vševedka vševedkom, jeho rady použite rovnako ako rady od negáča, inak si od tohto človeka nenechajte hovoriť vôbec do ničoho .

Zabijaci snov:

"Si nerealistický, toto sa ešte nikomu nepodarilo! Ako si vôbec môžeš myslieť, že práve ty to môžeš zvládnuť, " - prezerajú si vás pohľadom , celkom bezpredmetnej chuti konať ďalej. Najčastejšie ide o úplne bezcitných grobianov, ktorí sa živia čerstvou krvou snov druhých. Vyvoláva to v nich extatické stavy. Urobia všetko pre to, aby niečí sen zničili, nezastavia sa pred ničím. Sú zmesou všetkých predošlých typov ľudí.

Aby ste si mohli nájsť kultivátory svojich snov, musíte sa rozlúčiť s tými, ktorí vás len brzdia. Alebo si skúste preskočiť 60 centimetrov vysokú prekážku s jedným negáčom na chrbte . Nielenže vás rozoberie ešte pred skokom , navyše musíte ešte vydať dvojnásobok energie. A skúste to bez neho ...

Teraz je čas zbaviť sa tých, ktorých nepotrebujete . Netreba si ich znepriateliť - iba sa s nimi stretávajte menej a menej. A potom nájdite tých " bláznov " , ktorých hodnoty a ideály sú v súlade s tými vašimi. Obklopte sa tými „bláznami " , ktorí budú snívať s vami a nič pre vás nebude nemožné. Tými, ktorých nadšenie bude popierať všetky zaužívané zvyklosti a zažité zákony realistov. Spojte sa s ľuďmi , ktorí veria v rast , plnohodnotný život a úplnú slobodu. A vytrvajte, ono to príde!

"Living in the box" syndróm – ak nie teraz, tak kedy?

Ste výnimoční? Máte špecifické vlastnosti, charakter? Máte svoje jedinečné DNA!! Žijete výnimočný život? Alebo žijete život ako každý iný?

Veľa ľudí žije "living in the box" syndróm: ráno sa zobudia, naraňajkujú, nasadnú do auta / autobusu / metra (box), ktorým sa dopravia do kancelárie (box), pracujú na počítači (box), potom idú výťahom (box) na obed do reštaurácie (box), potom majú stretnutie v zasadacej miestnosti (box), späť autom / autobusom / metrom (box) domov, kde sa v obývacej izbe (box) posadia pred TV (box) a mobilom (box) si objednajú pizzu (box) a potom idú spať do spálne (box). Ráno sa ten istý cyklus opakuje.

Takto niektorí ľudia žijú deň za dňom, týždeň po týždni, mesiac po mesiaci, rok po roku ...
A tak vlastne celý ich život v štýle "living in the box" je len jeden rovnaký opakujúci sa zážitok, denná rutina.
A pritom život je o zážitkoch, emóciách. Čím viac zážitkov máme, tým je náš život bohatší! Život je aj o pohybe, a to o pohybe ako takom, takto metaforicky vyjadrené. Ak sa "nepohybujete" tak to v krajnom prípade znamená, že ste mŕtvi. Vo väčšine prípadov predchádza fyzickej smrti smrť emočná, pretože denná rutina robí život nudným a monotónnym.

Čo je to vlastne čas? Čas je zážitok, emócia. Stalo sa vám niekedy, že ste sledovali nejaký napínavý film alebo športový zápas a hoci program trval 2 hodiny, tak vám to pripadalo ako chvíľka? A naopak čakali ste na niekoho len 10 minút a zdalo sa vám to ako večnosť?

"Na konci to nie je o rokoch vo vašom živote, ktoré sa počítajú. Je to o živote vo vašich rokoch. "

- Abraham Lincoln

Jedna stará pani sa vo svojich osemdesiatich rokoch sťažovala: "Ach, život utiekol tak strašne rýchlo!" Áno, ak človek žije v jednom zážitku ("living in the box"), tak je život veľmi krátky, aj keby žil 800 rokov.

So syndrómom "living in the box" úzko súvisí ešte jeden syndróm - "waiting to start living" - mnoho ľudí predpokladá, že ich určitá udalosť v budúcnosti naplní šťastím - zmena kariéry, zlepšenie osobných vzťahov, cestovanie, dobrodružstvo, vlastné podnikanie. Kedy sa títo ľudia rozhodnú splniť si svoj sen? Niektorí hovoria, že najskôr musia doštudovať, potom si založia rodinu a splácajú hypotéku, tak si povedia, že až splatia hypotéku, alebo keď deti vyrastú, alebo keď vyhrajú v lotérii -

prípadne si sľúbia, že si splnia svoje sny keď budú na dôchodku, kedy konečne budú mať čas robiť to, čo vždy chceli!

Ale čo keď táto udalosť v budúcnosti nikdy nepríde?

Jeden muž miloval astronómiu, zaujímal sa o hviezdy, planéty a projekty NASA. Jeho jediným prianím bolo navštíviť NASA základňu na Cape Canaveral. Pretože stále splnenie tohto sna odkladal na vhodnejší čas ("waiting to start livinig"), zrazu sa ocitol v dôchodku a neskôr v chorobe. Zomrel skôr, než si splnil svoj sen.

Ste skutočne výnimoční? Žijete naozaj výnimočný život? Chcete zmenu? Ak nie teraz, tak potom kedy?

Aké zázraky dokáže v živote dobrá motivácia?

Slovo motivácia vzniklo z latinského move, mover - pohybovať, meniť. Môžeme teda nazvať motiváciu akýmsi "akcelerátorom." Proces, ktorý určuje smer a silu trvania nášho jednania a správania. Motivácia je veľmi dôležitý faktor, ktorý na nás počas našej práce pôsobí!

I. Životná motivácia

Nezriedka sa stáva, že ľudia stratia, nielen pracovnú, ale žiaľ aj životnú motiváciu. Preto som sa rozhodla venovať časť tejto kapitolky práve téme životná motivácia. Veľa ľudí prišlo o zmysel života, životnú motiváciu práve nejakou bolestnou stratou… napríklad stratou svojho

blízkeho. Niekomu sa zasa mohla dostať do konkurzu firma, do ktorej vkladal veľa svojho času a úsilia.

Čítala som výpovede ľudí, ktorí zažili niektorý z koncentračných táborov. Stratili tam úplne všetko! Nielen svojich blízkych, svoj majetok, ale aj svoje meno. Bolo im pridelené iba číslo! Čo bolo motiváciou týchto ľudí, aby prežili? Čo ich motivovalo, v týchto často neľudských podmienkach? Bola to **nádej**!
"Nádej vždy spôsobí, že uveríme," - hovorí Robert Fulghum.
Že je nádej naozaj dôležitá nás utvrdzuje aj Honoré de Balzac. - "Nádej je pamäť, ktorá túži."
Naozaj, bez nádeje, že sa všetko môže zmeniť, by určite títo úbohí ľudia neprežili. A tak je to i s nami v bežných podmienkach. Musíme mať nádej, že to, čo robíme sa nám skutočne podarí. Musíme v to skrátka veriť.
Chcela by som sa tu však aj zamyslieť nad naším životným postojom k práci.

Aký mať vlastne prístup a vzťah k práci. Ako to súvisí s našou témou motivácie? Pomerne veľa, náš vzťah k práci je totiž výsledkom našej motivácie. Teda aj daný profesijný úspech je priamo úmerný našej motivácii k práci.

Poviem vám jeden ilustračný príbeh. Boli raz traja kamenári. Všetci traja mali za úlohu robiť rovnakú prácu. Ich pracovnou náplňou bolo otesávanie kameňa. Medzi týmito kamenármi bol však veľký rozdiel. Raz ich navštívil jeden cestovateľ a pýtal sa ich, čo to robia.
Na jeho zdanlivo jednoduchú otázku, každý z nich odpovedal úplne inak!
Prvý kamenár mrzuto odvetil:
"Otesávam kameň."
Druhý kamenár sa na chvíľu zamyslel a potom povedal:
"Zarábam sebe a svojej rodine na chleba."
Keď sa spýtal tretieho kamenára, dostal túto odpoveď:
"Ja staviam chrám!"

Vidíte tie veľké rozdiely v prístupe k práci? Pre prvého človeka to bola absolútne nezáživná práca, zatiaľ čo pre posledného to bola práca spojená so životnou úlohou.

Z tohto jednoduchého príkladu vyplýva, že človek, ktorý vo svojej práci vidí len obyčajné nezmyselné otesávanie kameňa (ako tomu bolo v našom príbehu), nebude mať taký elán k práci ako jeho sused, ktorý sa snaží uživiť svoju početnú rodinu. A už vôbec nebude jeho motivácia dosahovať vitalitu a energiu človeka, ktorý otesáva kameň s tým vedomím, že vytvára veľké dielo. Záleží teda len na nás, ako budeme **chcieť** chápať svoju prácu. Či ju budeme brať ako povinnosť, ako zarábanie si na chlieb, či ako svoju životnú úlohu.

O rozdieloch v prístupe k práci a ich dôvodoch by určite mohlo rozprávať veľa psychológov, menovite Kevin Leman. Psychológ, ktorý bol ako dieťa veľmi problémovým žiakom.

Až neskôr sa však ukázalo, že hlavným nedostatkom malého Kevina nebol nízky intelekt, ale malá motivácia k štúdiu.

Veľa úspešných ľudí dobre vie, že mať správny prístup k práci, je veľmi dôležité! Ako hovorí klasik, milujem prácu, dokážem sedieť a pozerať sa na ňu celé hodiny! V tejto kapitole sme teda názorne mohli vidieť, ako náš osobný prístup k práci ovplyvňuje náš celkový výkon.

II. Druhy motivácie

Motivácií existuje celá rada. Všeobecne ju však môžeme pomenovať, ako naše osobné motívy. Práve tie nás vedú k tomu, že konáme a správame sa na ich základe.
Aby sme mohli využiť a premeniť motiváciu na pracovné zázraky, musíme poznať sami seba.

Musíme vedieť, čo nás k čomu motivuje, aby sme na základe toho, mohli svoju motiváciu neustále rozširovať. Dospela som k záveru, že medzi hlavné motívy patria motívy ako: **pud, zvyk, záujem, ideál, ambície (ctižiadosť) a cieľ**.

Pudový motív:

Mali by sme začať pekne po poriadku. Prvý druh motivácie je teda vlastne naša prirodzenosť. Mohli by sme sa pýtať, čo zbližuje dvoch partnerov opačného pohlavia? Čo ich motivuje, aby spolu chodili?
Myslím, že najvšeobecnejšou odpoveďou by mohol byť práve pud pohlavný. Motívom sú teda vzájomné sympatie.
Ďalší príklad by sme mohli nájsť u matky, ktorá sa stará o choré dieťa. Čo ju motivuje k tomu, že vstane o pol tretej ráno a ide dieťaťu uvariť čaj? Asi by väčšina z nás odpovedala, že je to samozrejmé. Avšak aj táto zdanlivá "samozrejmosť" má svoj koreň v materskej motivácii, respektíve ju má na starosti materinský pud.

Zvyk:

U veľa ľudí sú niektoré činnosti natoľko samozrejmé a automatické, že sa z nich veľmi často stáva zvyk. Pýtala som sa svojho otca, čo ho motivovalo, že každý deň vstával ráno o piatej do práce. Odpovedal mi, že to bola asi povinnosť, samozrejmosť. Proste zvyk. Zvyk je niekedy naozaj železná košeľa, ako hovorí jedno slovenské príslovie. Vidíme však, že sila zvyku môže byť aj užitočná.

Motív záujmu:

Málokto z nás nemá nejaký svoj koníček, záľubu. Aká bude asi motivácia malého dieťaťa, ktoré sa hrá s legom a vôbec nevníma okolitý svet? Hra ho jednoducho baví. Má radosť z hry. To je jeho motiváciou.

Pri motivácii, je dôležité, aby nás daná činnosť bavila! Malý školák, ktorý nevie, čo poriadne robí a prečo, ťažko bude mať nejakú väčšiu motiváciu k učeniu. Svoje tiež robí **pochvala**. Žiak, ktorý sa cíti nedocenený, rýchlo stráca záujem o štúdium.

Hovorí sa, že na čo človek chce, na to si čas urobí. Myslím, že je to pravdivé. Tiež je pravda, že človek pre svoju obľúbenú činnosť, či koníček je často schopný veľa obetovať. Okrem peňazí, času a trpezlivosti to niekedy býva bohužiaľ aj zdravie ...

Ideál:

Človek, ktorý sa snaží niekomu alebo niečomu priblížiť, stotožniť sa s ním, má určite veľkú motiváciu. Práve tá ho vedie priamo k svojmu ideálu, cieľu.
Poznáte iste mnoho príkladov z histórie, keď vzor jedného človeka ovplyvnil ďalších významných ľudí. Medzi nich patrí napríklad aj Don Bosko. Tento muž zasvätil svoj život starosti o mladých chlapcov, ktorí nemali kde bývať. Snažil sa ich viesť a zháňať im prácu. Jeho vzor bol sv. František Salezský, ktorý vynikal svojou trpezlivosťou a láskavosťou. Bosko sa snažil byť ako on. Na pamiatku jeho mena založil spoločnosť SDB (Saleziáni dona Bosca).

Ctižiadosť, ambície:

Mnohí z nás sa často ženú za kariérou. Hovoria, že ak túžba byť "niečím" vychádza z potreby sebarealizácie, tak je všetko v poriadku.

Ľudia chcú však priamo vynikať, byť niečím výnimoční a významní. Dosiahnuť svoj cieľ im pomáha práve táto silná ctižiadosť. Silnú ctižiadosť môžeme nájsť u ľudí, ktorí sú perfekcionisti. Stojí dodať poznámku, že väčšina z nich sú prvorodení alebo jedináčkovia. Bez ctižiadosti sa často nezaobídeme!

Motivácia, ciele:

Každý z nás má určite väčšiu motiváciu, ak vidí na svojej práci nejaký výsledok, nejaký posun. Nechať sa motivovať cieľom je teda uvedomelá aktivita!

"Sústreďte sa na cieľ a dokážete čokoľvek," - hovorí jeden kanadský psychológ.

Dobrá je tu však jedna praktická rada. Ak je náš cieľ veľký a vzdialený, mohli by sme prepadnúť depresii pri neúspechu. Preto je viac ako vhodné, rozdeliť si náš cieľ na viac menších dielov. Bude pre nás tak ich dosahovanie ľahšie a budeme sa vždy osobitne zameriavať na daný cieľ s vedomím, že po jeho splnení budeme zase o krôčik bližšie k nášmu vysnenému cieľu. Ako hovorí Jean Anouilh: **"Život sa skladá z mnohých malých mincí, kto ich vie zbierať, má bohatstvo."**

Tak toto je všeobecný súhrn základných motívov, ktoré nás veľmi významne ovplyvňujú. Samozrejme by sme mohli nájsť ďalšie úplne konkrétne motívy vedúce k práci. Medzi ne určite patria peniaze. Málokto dokáže ísť a pracovať, bez toho aby vedel prečo a za čo. Každý sa dnes až prospechársky pýta, čo ja z toho budem mať? Túto otázku by sme mohli nahradiť, ale aj inou otázkou. Napríklad otázkou čo ma má motivovať, aby som danú prácu dokončil?

Bohužiaľ sa stáva, že jedinou motiváciou pre mnohých ľudí sú práve už vyššie spomenuté peniaze. Ľudia potom nehľadia na zdravie, na okolité vzťahy, na čas, skrátka na nič. Ďalší dôležitý aspekt je samozrejme aj potrebné vytváranie dobrých pracovných vzťahov na pracovisku. Pri celkovej dobrej atmosfére sa vždy lepšie pracuje!

Otázkou však je, či je motivácia jediná pomyselná akcelerácia na náš vysnívaný cieľ, či dokončenie úlohy. Nie, myslím si, že ich je celá rada. Medzi ďalšie patrí napríklad aj veľmi dôležité nadšenie a zápal pre danú vec, prípadne prácu. Ale nadšenie a motivácia idú ruka v ruke spolu. Je totiž pravda čo hovorí Paulo Coelho:
"**Na svete je jedna reč, ktorej všetci rozumejú, je to reč nadšenia."** Človek dobre motivovaný býva potom pre vec zvyčajne aj zapálený, nadšený.

Prešli sme druhy motivácie a je len na nás, aby sme usúdili, ktorý druh motivácie bude pre nás tým kľúčovým. Poznať sám seba je totiž jedným z kľúčov k úspechu. A práve k tomu nám mala pomôcť táto kapitola.

III. Kľúč k úspechu

Myslím si, že motivácia by sa naozaj dala považovať za kľúč k úspechu. Je to vlastne taký malý, ale dôležitý kľúč, ktorý veľakrát otvára ťažké brány **našej lenivosti**. Človek však musí mať pevne stanovený cieľ! Neznamená to, že si povie, chcel by som možno "tamto" alebo "ono".
Musí si pevne stanoviť svoj osobný bod, ku ktorému má smerovať!
Je na mieste svoj cieľ úplne konkretizovať. Človek si tiež za svojím cieľom musí ísť! Nesmie sa hneď vzdávať, trebárs aj po veľkom neúspechu.

Páči sa mi veta Williamsa Tennessee:
"**Človek nesmie dopustiť, aby sa jeho život zastavil, ani vtedy, keď jeho životný sen stroskotal**."
Musí ale chcieť, musí mať chuť pracovať. Dosvedčuje to aj Paulo Cole**,** ktorý hovorí: **"Keď niečo naozaj chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to mohol uskutočniť."**

Človek, ktorý nemá cieľ, nemá ani motiváciu! Preto si každý človek buď vedome, alebo dokonca nevedomky musí vytvoriť svoj cieľ, aby mohol pracovať. Človek bez cieľa je človek bez motivácie! To je jednoducho zákon. Nie je tiež na škodu pripomenúť, že veľmi dôležitá je radosť z práce, ktorá s motiváciou v niečom súvisí.

Ako sa lepšie motivovať? Spôsobov, ako sa teda lepšie motivovať existuje celá rada. Záleží len na našej originalite a dôvtipe.

Skrátka niekedy musíme "vybabrať" sami so sebou!
Niektorí ľudia používajú túto "motivačnú" techniku.
Za každý, hoci aj malý úspech sa pochvália a odmenia.
Aj len nejakou malou sladkosťou. Alebo si povedia, že až dosiahnu požadovaný cieľ, tak si doprajú to, či ono.
Všetci asi poznáme, ako nás mamy motivovali k dobrému správaniu, keď sme boli malí. "Keď budeš poslušný, dostaneš ..." Nehovorím, že takýto spôsob výchovy je vždy vhodný, ale aspoň vidíme, že motivácia robí naozaj skutočné divy.

Aký je ale teda kľúč k pracovnému úspechu? Je to motivácia, nadšenie, zápal pre vec? Je to predovšetkým **naše poznanie týchto vecí** a ďalších aspektov, ktoré hrajú pre každého jedinca inú úlohu!

Čo je však veľmi dôležité a na čo nesmieme zabudnúť? - "Chceš realizovať svoje sny? Zobuď sa! "

Je to veľmi praktická rada, pretože veľa z nás si **vysnilo** cieľ, ktorý väčšinou nejde prirodzenou cestou dosiahnuť. Neznamená to však, že nemáme snívať, to nie. Veď človek by mal mať stále nejaké ideály. Pekný je citát od Charlesa Pierreho Baudelaireho, ktorý hovorí:
"Sen je dobrodružná výprava, na ktorú sa vydávame každý večer." Je teda pekné snívať, mali by sme však žiť s nohami na zemi!

Už je nám teda asi všetkým jasné, že poznať sám seba, spoznať čo motivuje mňa, je pre každého z nás veľmi dôležité. Je nad slnko jasné, že práve motivácia spôsobuje mnohé nielen pracovné zázraky. Ak nie sme v našej profesii úspešní, mali by sme si dať chvíľu pauzu a prejsť si všetky dôvody našej osobnej, ale aj profesionálnej motivácie.
Veľa ľudí dokázalo podať nadľudské výkony, práve vďaka silnej motivácii.

Dôkazom toho nám môžu byť viac či menej známi športovci. Ich vôľa k víťazstvu, k úspechu, bola pre nich natoľko silná, že sa stala skutočným motorom v ich snažení. Zoberme si príklad! Snažme sa teda spoznávať sami seba a vymýšľať nové pozície a spôsoby svojej osobnej motivácie!

… a aká je tvoja motivácia …???

ÁNO, chce tú zmenu!

Predstavte si, že je koniec marca. Zhruba pred tromi mesiacmi si väčšina ľudí dala aspoň pár predsavzatí do nového roka s tým, že tento rok už konečne vydržia. A vydržali? Prešlo štvrť roka a kto z tých všetkých môže úprimne povedať, že vo svojom nadšení a odhodlaní ešte pokračuje? Ak je odpoveď málokto, potom áno, potom to chce naozaj zmenu!

Všetci obdivujeme tých, ktorí sa dokázali z atraktívneho a výborne plateného miesta vrhnúť do neistých vôd vlastného podnikania. Ticho závidíme tým, ktorí cez noc zbalili kufre a odišli hľadať šťastie za oceán. Radi počúvame príbehy sily, odhodlania, motivácie a ľudských úspechov. Vieme, že aj my môžeme niečo podobné dosiahnuť, len nevieme, ako presne začať a snažíme sa presvedčiť, že to buď nejde alebo nemáme dosť silnú vôľu.

Čas od času potrebuje zmenu každý z nás. Musíme sa pohnúť z miesta, opustiť staré zvyky a vydať sa za lepšími zajtrajškami. My, čo už nejaký ten piatok čítame motivačné články a skúšame pracovať na svojich osobnostiach sa neuspokojíme s malými cieľmi, pretože vieme, aké príležitosti môžeme dosiahnuť. U zmien však platí pravidlo, že čím väčšie predsavzatia si dáme, tým viac úsilia nás bude stáť jeho splnenie a tým ľahšie sa vzdáme ...

Akú zmenu **naozaj** chceme?

Po akých zmenách naozaj zo srdca túžime a ktoré predsavzatia si dávame len kvôli tomu, že by sme mali - prestať fajčiť, schudnúť, viac športovať, efektívnejšie pracovať ... Posaďte sa na chvíľku a zistite, čo si prajete zmeniť tak, že vám to ani nedá spať. Úplne sa trasiete nadšením len na to pomyslíte a samotná zmena vás napĺňa radosťou!

Nájdite ten pocit, ktorý vás bude motivovať. Alebo sa skúste sami seba opýtať, ako bude váš život vyzerať za 5 rokov, ak nezačnete niečo robiť ešte dnes ...?
A začnete vôbec?
Začnite. Trebárs aj pomaly.
Aby ste zmeny vo svojom živote dosiahli, musíte si osvojiť nové návyky. A tie si neosvojíte cez noc. Ak teda chcete dosiahnuť trvalé zmeny, neklaďte na seba nároky, ktoré sú pre vás zatiaľ nepredstaviteľné. Stanovte si aj také malé zmeny, že sa im sami budete musieť zasmiať. Povedzme, že potrebujete zo zdravotných dôvodov schudnúť pár kíl. Môžete sa rozhodnúť denne tráviť hodiny v posilňovni a vydržať to mesiac. Alebo si môžete povedať, že oddnes nejazdíte v žiadnom prípade výťahom. Je to vlastne tak smiešne, že na toto predsavzatie nezabudnete a ľahko ho aj dodržíte.
A čoskoro sa z vášho chodenia po schodoch stane každodenný zvyk rovnako ako čistenie zubov. A vtedy vám posilňovňa už nepríde taká nereálna ...

Vdýchnite do života zmeny

Vdýchnite do života zmeny, ale nikdy sa nesnažte dosiahnuť všetky naraz. Ak je na vašom zozname 5 vecí, ktoré by ste radi zmenili, vdýchnite život najskôr dvom zmenám a až sa vám dostanú pod kožu, pridajte ďalšie. Za rok sa tak dopracujete k stabilným výsledkom, bez toho aby ste sa stresovali, premáhali a zápasili so svojou vôľou.

To platí predovšetkým pre tie najvyššie ciele, ktoré musíte zdolávať postupne a bez náhlenia. Cieľ stáť v čele medzinárodnej spoločnosti si žiada rozvíjať sa v mnohých oblastiach a nachádzať radosť v nových výzvach a príležitostiach. Akonáhle si zvyknete na tento spôsob myslenia, slovo ZMENA už nebude znieť tak tvrdo. Stane sa z neho radosť, ktorá vás bude ťahať dopredu.

Buďte "nula" dostatočne dlho ...

a podarí sa to!

Presne tak, vydržte byť "nikto"! Packajte to! Utápajte sa v tom až po uši! Vyváľajte sa v tej bažine neschopnosti. Padajte k zemi, zbierajte kritiku a možno aj posmech. Do toho! Jedine cez vôľu robiť veci zo začiatku zle, je možné dosiahnuť obrovské veci.

Keď ste prvýkrát natiahli vašu nemotornú nôžku s vypasenými faldíkmi a urobili ten prvý pamätný detský krôčik, čo sa stalo? Pochopiteľne, rovnako ako ostatné batoľatá ... vypli ste hruď, zomkli lopatky k sebe a so sebavedome vztýčenou hlavou vykročili s ostatnými drobcami na pešiu túru po horách...? Alebo to bol rovno premiérový maratónsky beh?

Nechcem nikoho podceňovať, ale predpokladám, že aj vaše detské krôčiky dopadli menej dobrodružne a možno skončili strmým, nekontrolovaným pádom. Čo na to rodičia? Odpísali vás ako neschopných?
Nie, vedeli, že spadnete ešte veľmi veľakrát, kým sa to podarí! Aj vy ste to kdesi podvedome vedeli. A ďalej ste sa s tým deň čo deň pasovali. Je to predsa také prirodzené.

"Úspech je osobitný proces. Je potrebné byť zlý a to dostatočne dlho, aby si sa stal dobrým, skvelým, výborným. " - Artemis

Nikto nezačína v bode zvanom výnimočnosť. Majstrovstvo čaká na vrchole majestátnej hory zvanej **tréning.** Veľa ľudí prešľapuje v doline a čaká na nejaké mystické znamenie, ktoré by ich naplnilo schopnosťami a horolezeckým umom. Čakajú na absolútnu pripravenosť. Dokonalé klimatické podmienky.

Ale skaliská znamenitosti nikdy nezohľadňujú schopnosti. Ani k súčasným podmienkam. Zaujíma ich jediné. **Vaša ochota.**

"Pozrime sa, niekto odvážny urobil prvý krok. Pozrieme sa, ako vážne to myslí, " - šepkajú si a už pripravujú skúšobný proces, v ktorom má železo prejsť ohňom a stať sa oceľou.

Pošlú na vás zosuvy pôdy, divoké búrky, štipľavý vietor, nahádžu na cestu veľa kameňov. **"Uvidíme, ako veľmi to chce a ako dlho sa bude náš odvážlivec ochotný učiť."**

Púť k dokonalosti začína. Urobili ste krok, ku ktorému sa odhodlá len 5% ľudí. Odložili ste odkladanie. Vzdali ste sa nádeje, že sa niečo naučíte bez pohybu. Pochopili ste, že **náuka bez akcie len plní hlavu a vyprázdňuje sebaúctu.** Získali ste ochotu čeliť neskúsenosti, amaterizmu, negramotnosti. Nikdy ste žiadnu horu nepokorili, ale vyhlasujete: **„Urobím prvý krok a hora sama ma naučí, čo je nevyhnutné. "**

To je prístup víťazov. Nepočúvajte niekoho, kto vám okázalo a možno nepekným spôsobom pripomína, že sa snažíte už dva roky a nie je to vôbec vidieť. Sama som to zažila. Váš čas príde ... Ste na ceste ... zatiaľ čo on stojí a pripadá si príliš sexy na to, aby začal z bodu nula. Ak nemôže začať v bode najvyššom, je to pod jeho úroveň. Zvláštny, ale pomerne častý postoj.

Sú v podstate len dve možnosti. Čakanie na dokonalosť alebo úsilie sa k nej vyšplhať. Rozhodnutie je na každom z nás, ale vedzte, že zatiaľ čo priemernosť si hovie vo svojej zóne pohodlia, excelencia je zameraná na ciele, ktoré ležia v neznámej tme. Na ciele, ktoré ju nútia rozpínať sa a rásť. A ak je reč o zóne pohodlia, ruku na srdce. Neexistuje v mysli človeka väčšie nepohodlie, ako vedomie, že sami sebe zabraňujeme byť tým najlepším, čím by sme mohli byť. Nepohodlné je zostať trčať v tej šedej priemernosti a pochovať všetky svoje jedinečné talenty, o ktorých sme nemali ani tušenie.