NIKODEM MARSZAŁEK

Motywacja bez granic

W jaki sposób najlepsi osiągają swoje cele i sukcesy?

ZŁOTE MYŚLI

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
Motywacja bez granic

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

Darmowa publikacja dostarczona przez
ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl
Data: 10.05.2006
Tytuł: „Motywacja bez granic" (fragment utworu)
Autor: Nikodem Marszałek

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Sylwia Fortuna
Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

„Czasami każdy z nas czuje, że drzemiącego w nim potencjału nie rozpalą iskry danego dnia. W porównaniu z tym, jacy powinnyśmy być, jesteśmy rozbudzeni zaledwie w połowie. Nasze paleniska są zawilgocone. Wykorzystujemy niewielką część potencjalnych zasobów umysłowych i fizycznych. Mówiąc ogólnie, człowiek żyje poniżej swoich możliwości, posiada różne rodzaje mocy, której z przyzwyczajenia nie wykorzystuje.

Oczywiste jest, że ludzki organizm gromadzi zasoby energii, po którą normalnie nie sięga – coraz głębiej położone warstwy materiału wybuchowego, gotowego do użycia przez każdego, kto sięgnie wystarczająco głęboko"

William James

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....6

PODZIĘKOWANIA.....15

I. WPROWADZENIE DO MOTYWACJI.....16

1.1. Pierwsze prawo motywacji.....20
1.2. Drugie prawo motywacji.....25
1.3. Pełen potencjał osobistego sukcesu.....27
1.4. Uwarunkowania.....29
1.5. Odkryj ukryty talent.....35
1.6. Inspiracja Maslowa.....37
Podsumowanie.....42

II. AUTOMOTYWACJA.....43

1. Miejsce pracy i nauki.....43
2. Problemy?.....47
2.1. Rozwiązywanie problemów.....49
2.2. Intuicyjny wybór.....52
3. Stały postęp jest lepszy od szybkich zrywów.....55
3.1. Twoje momentum.....57
4. Wyjście z bloków – czyli poranny start.....60
5. Dźwigaj więcej niż możesz.....63
5.1. Radość z wyzwań.....66
6. Nasze ukochane zmysły.....68
ZAPACH.....68
DOTYK.....70
WZROK.....73
7. Wykorzystaj dziury.....75
8. Negatywna motywacja.....79
WIZUALIZACJA.....81
9. Odrzucenie jako odskocznia.....85
9.1. Odrzucenie osobiste.....86
9.2. Odrzucenie produktu, usługi.....87
10. Strach przed Sukcesem – zdejmowanie blokad.....9

BONUS (CZ. 1 Z 2).....94

I. Porażka to tylko słowo.....95
II. Największa oglądalność.....96
III. Spotkanie na szczycie.....97

MOTYWACJA POPRZEZ INSPIRACJĘ.....99

11. Mentor - Twój darmowy Motywator.....100
12. Zauważ potrzeby drugiego człowieka
– stwarzaj szczęście.....104
13. Nasza motywacja bez granic - Marzenie.....108
14. Wizjonerstwo.....112

15. Jak zabić motywację - negatywy.....117
16. Rzucaj wyzwania.....121
16.1. Nawyki.....122
17. Działaj jak Bohater.....125
18. Lampa Alladyna.....129
19. Umiejętny wypoczynek.....135
20. Zrozumieć siebie.....139

BONUS (CZ. 2 Z 2).....147

IV. Pełne życie – podstawowe pytania o wartości.....147
V. Moja psycholingwistyka.....149
VI. Szybcy i wściekli.....152

SPECJALNY DODATEK DO KSIĄŻKI.....155

Wstęp

Witam, nazywam się Nikodem Marszałek. Chciałbym się z Tobą podzielić moimi spostrzeżeniami dotyczącymi Motywacji. Będziemy o tym rozmawiać nie dlatego, że ja jestem geniuszem, ale dlatego, że zajmuję się już tym parę lat.

• W jaki sposób najlepsi osiągają swoje cele i sukcesy?

Widzisz, jest to bardzo ważny podtytuł ponieważ stwierdza on jednoznacznie, że najlepsi są najlepsi, nie dzięki swojej inteligencji, wiedzy, czy doświadczeniu, ale dzięki motywacji – wewnętrznej sile woli oraz dobrze podejmowanym decyzjom. Kiedy dopada nas zniechęcenie, nostalgia - zastanawiamy się, gdzie podział się nasz wewnętrzny płomień? Wielu ludzi sukcesu jest na szczycie dzięki umiejętności motywowania samych siebie, swoich bliskich, współpracowników.

Pamiętam, gdy pierwszy raz byłem na seminarium motywacyjnym, było to w 2000 roku. Przemawiało wielu mówców, jednak zapamiętałem jednego – był to Zig Ziglar, największy mówca motywacyjny na świecie. Przez tę krótką godzinę coś się we mnie zmieniło, zaiskrzyło. Powiedziałem sobie, że jeśli słowa, nastawienie tego człowieka mogą tak bardzo mnie naładować, zmienić i dać do myślenia, chce robić to samo co On. Chcę zmieniać, chcę kreować

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

i budować. Po krótkim spotkaniu za sceną, dostałem kilka wskazówek. Od tego czasu minęło 6 lat. Konsultowałem się wiele razy, jak małe dziecko pytałem: „Jak to wykorzystać? Do czego służy?”. Wiem, może wydaje się to dzisiaj śmieszne, ale przez te 6 długich lat pracy – pracy nad sobą, nad swoją wiedzą, musiałem każdego dnia przypominać sobie czym jest definicja i jak ona wygląda w praktyce. Mam tu na myśli „odroczoną gratyfikację”. Kolejne szkolenie, kolejna książka, wyjazd. Pracowałem, mówiłem za darmo, inspirowałem i patrzyłem, jak działa to wszystko na otaczających mnie ludzi, czy człowiek może faktycznie osiągnąć dawno zasypane góry. Teoria stała się nauką, a nauka przerodziła się w doświadczenie, które zaowocowało pierwszymi pozytywnymi wynikami.

Z jednej strony brak przypływu pieniędzy, a z drugiej brak perspektywy na zakończenie tej fascynującej nauki. Wiem, co to znaczy przez miesiące czasu za granicą jeść w przeciągu całego dnia tylko ryż i kilka ciastek. Z pięknej rzeźby kulturystycznej i wagi 85 kg schudnąć do 62 kg tylko dla jednego celu i pragnienia – być najlepszym. Przeżyłem też bankructwo własnej firmy, która była traktowana jak najsłodsze dziecko – tak w końcu jestem bogaty, na topie. Doświadczyłem również wykorzystania przez najbliższego przyjaciela, którego znałem prawie od piaskownicy, pierwszy prawdziwy wspólnik biznesowy i największe rozczarowanie. Widzisz, użyłem celowo słowa rozczarowanie, ba powiem nawet więcej, to było jedno z większych doświadczeń, jakie mogłem przeżyć. Wiem, co oznacza będąc za granicą rozesłać 300 CV w ciągu jednego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

miesiąca i nawet nie dostać jednej szansy na „interview”. Wiem, jakie emocje wiążą się z odrzuceniem przez bliskich, po nieudanej sprzedaży produktu i usługi. Wiem, co oznaczają śmiechy za plecami gdy wykonujesz pracę nie tak jak należy, a nikt nie zamierza Ci pokazać, jak to właściwie wykonać. Sam zapewne wiesz, jakie emocje wiążą się w sytuacji, gdy słyszysz jak „mówią i obgadują Cię za plecami”, jak łatwo każdy z nas zrezygnowałby, poddał się i powiedział do siebie: „Czy aby dobrze robię, może gdzieś popełniam błąd, może faktycznie nie zasługuje na to wszystko?”. Bliscy mówili: „Może znajdziesz pracę, firma X chciała Ci dać posadę menadżera”, inna osoba mówiła: „Możesz przecież pracować w państwowym przedsiębiorstwie, dlaczego tego nie zrobisz?”. Za każdym razem gdy wracałem do Polski - marzyłem i powtarzałem sobie: „Będę jak Zig Ziglar, posiądę siłę inspiracji Dexter’a Yagera”. Pytasz się – dlaczego wyjeżdżałem? Ponieważ w Polsce przeczytałem wszystkie książki jakie były, przeszedłem wszystkie kursy tematyczne, jakie były oferowane. Jeśli chce się zostać ekspertem z dziedziny „X” trzeba płacić, czasem bardzo wysoką cenę. Ale przeżyłem też wspaniałe chwilę: słowa uznania od prezesów wielkich spółek, inspirujące oklaski pod koniec wykładów, błysk w oczach ludzi tuż po zakończonych konsultacjach, miłe telefony, emaile, podziękowania od ludzi, którzy gdzieś, kiedyś mieli ze mną styczność.

Dlaczego Ci o tym wszystkim mówię? Gdyż życie jest zmaganiem się. Co przedstawia nam Biblia? – „Zmaganie się z przeciwnościami”. Przeczytaj przypowieść o Hiobie i jego odpowiedziach na problemy, które zsyłał mu Bóg. Zauważ użyłem słowa odpowiedzi, a nie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

potocznie używanego wyrazu: „reakcja, reagowanie”, o tym jednak w dalszej części.

Spotkałem setki, jak nie tysiące rówieśników w różnych częściach świata. Często z nimi mieszkałem i współpracowałem. Powiem Ci coś szczerze – to były osoby często lepiej wykształcone, pochodzące z bogatszych rodzin, już posiadające pewien standard życia. Po kilku latach mawiali: „Tak osiągnąłem pierwszy i drugi poziom w moim życiu – Konformizm i Bezpieczeństwo. Czego chcieć więcej od życia? Mam pracę, mam wspaniałego współmałżonka, co roku wyjeżdżamy do Maroka, Hiszpanii, na Hawaje. Mamy dwa samochody, duży dom”. Jednak nigdy nie zadawali następnego pytania: „Co dalej, czy tak ma wyglądać moje życie? Co mogę jeszcze osiągnąć i zrobić? Do czego zostałem stworzony, jakie mam talenty, czy oby na pewno je wykorzystuje w 100%?” Pracowali i robili to samo, popadali w ogromną rutynę, nie ryzykowali. Po pewnym czasie motywacja spadała do zera i co teraz?

Tylko my Polacy wiemy jak to jest, gdy brakuje pieniędzy do pierwszego. Wiemy co to znaczy mieszkać w M 4 i wydawać całą wypłatę na rachunki. Tego nigdy nie zrozumiał żaden: Hiszpan, Francuz, Niemiec, Amerykanin, Anglik, Irlandczyk, Szwed. Chociaż bardzo się starałem, oni nie mogli pojąć takiej sytuacji. Jeśli wiesz o czym mówię, to na pewno słyszałeś jak bardzo Polacy, Czesi, Słowacy są chwaleni w pracy za granicą. Wiesz dlaczego? Ponieważ posiadają oni motywację ogromną i niegasnącą i wątpię czy wystarczyłby Ocean Spokojny, aby ją ugasić. Zresztą, kto by chciał

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

gasić, lepiej wzbudzić tą przeogromną siłę, tutaj w miejscu, gdzie się dziś znajdujesz. Nieważne czy jesteś Anglikiem, Francuzem, Polakiem, Irlandczykiem. Rady, które przeczytasz w tej książce są uniwersalne.

Chciałbym tutaj zacytować kardynała Josepha Cardijna, który rozmawiał z Janem Pawłem II na temat „Chrześcijańska Młodzież Robotnicza". „(...) W naszej rozmowie zeszliśmy na temat sytuacji, jaka ukształtowała się w Europie po zakończeniu II wojny światowej. Mój kolega powiedział mniej więcej tak: „Pan Bóg dopuścił, że doświadczenie tego zła, jakim jest komunizm, spadło na was. A dlaczego tak dopuścił?". I sam dał odpowiedź, którą uważam za znamienną: *„Nam na Zachodzie zostało to oszczędzone, być może dlatego, że my na zachodzie Europy byśmy nie wytrzymali podobnej próby, a wy wytrzymacie"*.

Po 5 latach, gdy prowadziłem seminarium motywacyjne dla tych samych ludzi, którzy byli ze mną przed laty w 2000 roku, pod koniec wykładu za sceną, rozpłakałem się ponieważ otrzymałem gromkie brawa na stojąco. To wszystko się opłaciło. Walka, głodówka, drwiny, ekstazy w odkrywaniu nowych dziedzin wiedzy. Z pory deszczowej nagle w jednej chwili zrobiło się słonecznie. I co powiesz, czy nie warto było poświecić się bez reszty dla jednej rzeczy, idei i wizji. Wiem, jakie emocje miał w sobie Bill Gates, gdy mówił jeszcze w szkole średniej, że komputer w 2000 roku będzie w każdym domu, czy ktoś mu wtedy wierzył? Henry Ford i jego wizja samochodu dla każdego, czy ktoś mu wierzył, gdy o tym mówił? Wszystko zaczyna

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

się od wizji i celu, reszta to przygoda i komentarz, jednak wymaga każdego dnia motywacji. Ważne, abyś Ty wierzył w swój cel, a nie ktoś inny, tylko od Ciebie zależy, czy zaczniesz odkopywać diamenty spod swoich stóp.

Dlaczego znajduje się tu gdzie teraz jestem? Otóż za każdym razem, gdy dopadało mnie zniechęcenie, przypominałem sobie gdzie chcę być, co chcę osiągnąć. Ja nie uciekałem od mojego przeznaczenia i zadań, które musiałem wykonać. Robiłem to dla siebie, potem dla mojej żony, następnie dla córki, aby nigdy nie musiała żyć i przechodzić przez to samo co Ja. Jeśli jesteś rodzicem, chcesz lepiej dla swoich dzieci, wiesz w jakich czasach ty dorastałeś (aś). Uczysz się, jesteś studentem, dostałeś szansę na rozwój w wolnorynkowym państwie. Wszystkie swoje potrzeby możesz spełniać, masz to zapewnione dzięki pracy swoich rodziców, a może i swojej. Zapewne jesteś ich największą inwestycją i motywacją. W byłej Jugosławii sytuacja nie wygląda tak ciekawie. Spotkałem mnóstwo młodych ludzi, gdzie całe rodziny inwestowały swoje majątki, aby jedno dziecko mogło wyjechać do Niemiec, Anglii czy Irlandii, aby tam studiować. To było mało, musieli pracować po godzinach, aby mogli zapłacić za mieszkanie. Pamiętaj, gdy Ty się bawisz, ktoś ciężko pracuje, gdy Ty ciężko pracujesz, ktoś się bawi.

„Motywacja bez Granic" jest esencją moich obserwacji różnych kultur, wykładów i książek. Za każdym sukcesem stoi płonąca, wręcz nieugaszona motywacja. Chciałbym, abyś rozniecił na początku mały

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

płomień, a pod koniec tej książki miał tyle motywacji co Henry Ford budując swój pierwszy samochód. Walt Disney mimo, że nigdy nie zobaczył swojego parku rozrywki, posiadał wizję, o którą walczył do końca. Tak, Twoja wizja będzie cię pchała do przodu tak samo, jak mnie przez te wszystkie lata i robi to nadal.

Kiedy dopada nas zniechęcenie, nostalgia, zastanawiamy się, gdzie podział się nasz wewnętrzny płomień? Motywacja jest nam potrzebna każdego dnia, w każdej chwili. Widziałem i słyszałem o setkach, jak nie o tysiącach ludzi, którzy blokowali i odrzucali możliwość powtórnego Rozpalenia Swojego Wewnętrznego Płomienia. Mówili, że jest już za późno, jest wielu młodszych bardziej entuzjastycznych i kreatywnych osób ode mnie. Powiem Ci coś – to wszystko się nie liczy. Kiedy rozpalisz w sobie dostatecznie duży płomień, nic nie przeszkodzi Ci w osiągnięciu Twoich celów.

Jeśli mamy rozmawiać o Motywacji, musimy zastanowić się, czym jest motywacja i jak podchodzą do niej eksperci. Wyraz ten składa się z dwóch członów – Motywu i Akcji. Ażeby wystąpiła odpowiednia akcja, musi być cel lub motyw. Zastanawiasz się zapewne, dlaczego jeśli mam motyw, cel - czasem brakuje mi działania? Maslow zapewne powiedziałby, że Twój cel jest za mały, a Twoje marzenie nie motywuje Cię wystarczająco mocno. Czasami tak jest, jednak nie wzięto też pod uwagę ważnych czynników, które występują w teorii Herzberga, nie zwracamy po prostu uwagi na rzeczy, które nazwijmy wprost - są „demotywujące”.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Najważniejszym zadaniem będzie przełożenie wiedzy, którą tu zdobędziesz na realne działanie każdego dnia. W każdej mojej książce powtarzam – to, że przeczytasz to raz, nic się nie stanie. Przeczytaj ją drugi raz. Wydrukuj interesujący Cię rozdział i czytaj w autobusie, tramwaju, samolocie. Niech Twa książka będzie popisana, pewne zdania podkreślone. Po tygodniu, miesiącu wyciągnij książkę z półki i przeczytaj podkreślone wyrazy.

Rozdziału „Motywacji poprzez Inspirację" nie może ominąć żaden kierownik, menadżer, lider, wizjoner. Nie osiąga się sukcesu, gdy nie potrafimy motywować innych do określonego działania.

Zdradzę Ci jeden sekret – Twoja wiara i nastawienie są kluczem do sukcesu. Jeśli wierzysz, że coś się zmieni dzięki tej lekturze to faktycznie tak będzie, jeśli nie wierzysz w potęgę tej książki, to nic się nie zmieni. Nikt na siłę nie będzie używał żadnych technik sprzedaży czy perswazji, aby Cię do niej przekonać i namawiać. Swoim słuchaczom zawsze tłumaczę to na historycznym przykładzie. „Gdy ktoś chciał zostać wyleczony przez Chrystusa, on zawsze mawiał „czy wierzysz, że zostaniesz uzdrowiony, lub czy wierzysz, że będziesz zdrowy". Zastanów się dlaczego tak mówił, dlaczego wymagał wiary?

Każdy z nas jest na innym poziomie emocji, wiedzy, doświadczenia, pozycji życiowej. Anthony Robbins powiedział: „Każda książka, lektura, artykuł, mimo że mogła być na ten sam temat, wnosiła coś wartościowego, choćby jeden akapit lub zdanie."

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

W życiu jest jak z wygraną w Totolotka, potrzebujesz 6 cyfr. Jeden człowiek, książka, szkolenie, seminarium, może zmienić Twoje całe życie, czyli obdarować Cię sześcioma cyframi, a inna osoba dostanie tylko 1 lub 2 cyfry. Czasem Twoje doświadczenie i pozycja życiowa ukazały Ci 4 cyfry, ale jeszcze przydałyby się 2 magiczne. To zawsze zależy od Ciebie ile cyfr dostaniesz. Nikt nie wie, żaden autor, magik, wróżka – tylko Ty.

Moim celem jest dać Ci tyle ile potrafię i jeszcze więcej. Życzę Ci wspaniałych sukcesów i pracy nad sobą. Pamiętaj: „To jeszcze nie koniec dopóki nie zwyciężyłeś, to jeszcze nie koniec," a powiem coś większego: „To dopiero początek".

Więc zaczynajmy!

Poznaj techniki Automotywacyjne. Dlaczego one są skuteczne? Ponieważ to Ty masz pełną kontrolę nad nimi. Tylko od Ciebie zależy, czy je wykorzystasz, w 99 procentach nie musisz za nie płacić. Poznaj „Motywacje poprzez Inspirację" i jak to napisałem w „Odrodzeniu Feniksa" obudź śpiącego olbrzyma, który siedzi gdzieś ukryty wśród Twoich bliskich i przyjaciół. Wcześniej czy później odpłacą Ci się z nawiązką. Jak mawia Zig Ziglar: *„Możesz mieć w życiu wszystko, czego pragniesz, jeżeli pomożesz wystarczającej liczbie ludzi osiągnąć to, czego oni pragną!"*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

II. AUTOMOTYWACJA

Może Cię zaskoczę, ale w automotywacji będziesz musiał skontrolować, prawie całe swoje otoczenie. Najmniejszy detal, mebel, znajomi lub gazeta, którą czytasz od lat - mogą działać hamująco na Twój rozwój. Nie przepraszaj, zmiany mogą być drastyczne, jednak jakże uwalniające i budujące. Drugim czynnikiem będzie zdejmowanie blokad oraz zmiana wewnętrznych procesów, które opieram na psycholingwistyce.

1. Miejsce pracy i nauki.

Proponuję Ci na wstępie wysprzątanie Twojego miejsca pracy i nauki. Jest to najłatwiejszy i najszybszy sposób, aby nabrać nowych sił. Działamy często na poziomie skojarzeń. Kiedy odnosiliśmy sukcesy, nasze miejsce pracy kojarzyło się z wygodą, miłą pracą. Wszystkie rzeczy na biurku, meblach, przypominały nam o naszych zwycięstwach. Jednak nadchodzi taki czas, kiedy siadamy za biurkiem lub jakimkolwiek innym miejscem pracy i czujemy jakbyśmy zapadali się w bagno i zaczynamy odkładać naszą prace na później.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Zrób to natychmiast

Jeśli nie masz żadnych filiżanek i porcelanowych figurek, wszystko zrzuć na ziemię. Jeśli masz meble, wyrzuć z nich wszystko na ziemię. Pomyśl, co możesz jeszcze zrobić. Przesuń biurko w nowe miejsce, mebel daj w inny róg pokoju. Zmień rodzaj oświetlenia może żaluzje wymagają wymiany na bardziej kolorowe. Przynieś kwiaty do swojego miejsca pracy, zmień obrazy w pomieszczeniu. Kiedy zobaczysz minę Twoich współpracowników, pamiętaj, że to Ty potrzebujesz zmiany i nowego paliwa.

Ta zmiana nie musi być tak radykalna, czasem wystarczy, że posprzątasz swoje biurko. Naszym celem jest zmienić Twoją reakcje. Zaangażowałeś się fizycznie, czyli już podjąłeś działanie po wysprzątaniu mamy też iluzje pozbycia się nadmiernej ilości pracy.

Porada czytelnika

Dostałem emaila jednego z czytelników dotyczącego motywacji i nabierania nowych sił dzięki sprzątaniu swoich “narzędzi pracy”. Mianowicie chodziło mu o sprzęt komputerowy, raz na miesiąc instalował system operacyjny zawsze uprzednio formatując dysk twardy, swoje dokumenty trzymał na osobnej partycji, sprzątał także kurz z podzespołów komputerowych. Ściągał najnowsze sterowniki, układał ikonki na pulpicie w sobie znanej kolejności, kasował stare emaile, robił porządki w swoim komunikatorze internetowym.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Faktycznie muszę się zgodzić z poradami czytelnika, jeśli większość czasu spędzasz przed komputerem zrób porządek w swojej dokumentacji tzw.: plikowni. Stwórz specjalne katalogi i podkatalogi. Nagraj pewne rzeczy na nośnik CD\DVD i skasuj to następnie z dysku. Zmień stronę startową w Twojej przeglądarce, zmień samą przeglądarkę! Poszukaj nowych skórek dla Twojego systemu, zmieniaj często tapety na pulpicie.

Bodziec wizualny i potrzeby estetyczne dostarczają spokoju i wytwarzają radość wewnętrzną i spełnienie. Polecam rade czytelnika informatykom, inżynierom oraz wszystkim pracującym długo przed komputerem. Każdy drwal po ściętym drzewie ostrzy siekierę, tak i Ty znajdź czas, aby zadbać o swoje narzędzie. Jeśli nie wiesz jak to wszystko wykonać, poproś osobę, która się na tym zna.

Zadaj sobie pytanie? Czy posiadasz wystarczającą ilość półek, szafek, mebli? Meble bardzo ułatwiają uporządkowanie i usystematyzowanie naszej pracy. Jak czułbyś się gdyby w Twoim mieszkaniu nie było mebli, półek? Czasem, problem jest bardziej błahy.

Postawa ma bardzo wielki wpływ na Twoje samopoczucie. Spójrz na swoje krzesło lub fotel. W jaki sposób się poruszasz, czy nosisz wysoko podniesioną brodę, barki wypięty do tyłu, gdy chodzisz oczy kierujesz ku ziemi? Kiedy siedzimy wyprostowani, poprawia się krążenie, a co za tym idzie, mamy większą skłonność do podejmowania lepszych i bardziej pozytywnych decyzji. Kiedy pracujesz i Twój fotel działa jak dobre łóżko, natychmiast wyrzuć je do holu w biurze.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Zadanie

Spójrz na krzesła lub fotele prezesów, kierowników lub osób, które mają bardzo dobre wyniki swojej pracy. Popatrz też na ich miejsce pracy, zachowanie. Wnioski pod rozwagę pozostawiam Tobie. Mając porządek, łatwiej skoncentrujesz się na bieżących zadaniach.

Cegiełki

„Ojciec i syn w starożytnym Egipcie szykowali się do długiej podróży. Zapakowali swoje tobołki na osła i wyruszyli w drogę.

Nie uszli daleko, kiedy nadeszła grupa młodych mężczyzn, którzy skrytykowali syna, za to że pozwala swojemu ojcu iść. Więc syn posadził ojca na osła i poszli dalej.

Niedługo potem spotkali następną grupę, która skrytykowała ojca, że on nie pozwala swojemu synowi jechać razem ze sobą na ośle, oszczędzając osła. Więc syn usiadł razem z ojcem na ośle i pojechali dalej. Kilka godzin później spotkali kolejną grupę ludzi, którzy skrytykowali ich za to, że męczą osła w taki upał. W rezultacie ojciec i syn wzięli osła, związali go, przewrócili do góry nogami i ponieśli między sobą.

Wkrótce doszli do rzeki ze starym, chybotliwym mostem. W momencie, gdy doszli do połowy mostu, most załamał się i cała trójka wpadła do wody. Ojciec i syn dopłynęli do brzegu i uratowali się. Związany osioł utonął. Morał z tej historii brzmi: *”Jeżeli próbujesz zadowolić wszystkich, stracisz swojego osła. Czasem musisz pogonić antagonistów i kierować się własną mądrością.”*

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

2. Problemy?

„Nigdy do motywacji, pokonania strachu,
nie wykorzystuj alkoholu.
Niech służy jako mała nagroda za dobrze wykonane zadanie”
Nikodem Marszałek

Czasem nasza motywacja nie może wzrosnąć, ponieważ mamy problem: osobisty lub zawodowy.

W obu przypadkach należy usiąść w samotności i ciszy. Zastanowić się i opisać problem na kartce papieru, czego dokładnie dotyczy, jaką dziedzinę życia obejmuje. Musimy ten problem włożyć do odpowiedniej szafki i zastanowić się nad jego rozwiązaniem. Kto może ten problem rozwiązać, jakie przedmioty lub jakie działania pozwolą nam uwolnić lub rozwiązać zaistniałą sytuację. Kiedy ustalimy w jaki sposób można tego dokonać, obok dokładnego opisu musimy napisać datę kiedy zamierzamy się uwolnić od problemu.

Twój umysł wiedząc, że problem wkrótce zostanie rozwiązany, będzie mógł skupić się na zadaniu, które i tak już zapewne miało być dawno ukończone.

Nie możemy dopuścić do tego, aby w czasie wykonywania zadania nasze myśli błądziły, a energia, która powinna być ukierunkowana na skupieniu i dostarczaniu siły motywacji, ulatniała się przez myślenie o kłopocie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Podejście do kłopotów w pracy

Jest to rękawica rzucona przez Roberta Updegraffa, cytuje:

„Powinniście się cieszyć ze wszystkich kłopotów, które stwarza wasza praca, ponieważ dostarczają wam one połowę waszego dochodu. Gdyby nie rzeczy, które się psują, ludzie, z którymi trudno dojść do porozumienia i problemy wypełniające wasz dzień pracy, znaleziono by kogoś innego do wykonywania waszych obowiązków za połowę waszego wynagrodzenia. Zacznijcie, więc szukać więcej kłopotów. Nauczcie się radzić sobie z nimi pogodnie i rozsądnie, traktujcie je raczej jako możliwości, niż jako powody do zdenerwowania”.

Zapamiętaj

Ludzie, którzy nie mają problemów, to ludzie martwi. Odwiedź najbliższy cmentarz. Dzień śmierci będzie Twoim dniem bez problemów, ale kto wie?

Stwórz sobie rytuał rozwiązywania problemów. Może to będzie chodzenie na spacery po lesie z notesem i długopisem, cisza w odosobnionym pomieszczeniu. Może skorzystasz z techniki CSS opisanej w “Odrodzeniu Feniksa”. Znajdź swoją technikę na uporanie się z problemami. Jednak nigdy nie sięgaj po alkohol. Normalną tendencją w sytuacji, gdy znajdujemy się w obliczu problemu, jest poczucie swej małości i niewystarczalności. Mamy skłonność do rozdmuchiwania problemu do rozmiarów, które

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

przekraczają jego faktyczny obraz. Twoim zadaniem jest zredukowanie problemu do jego rzeczywistych rozmiarów. Wtedy zaatakuj jego najsłabszy punkt. Pamiętaj jesteś większy, niż jakikolwiek problem na tym świecie. Przygotuj się także na dodatkową dawkę energii kiedy uporasz się z twoim kłopotem, wykorzystaj tą siłę na rozwiązanie kolejnego problemu. Życie nigdy nie daję nam problemu większego, niż jego właściciel, innymi słowy - jesteś w stanie rozwiązać każdy problem lub przeszkodę która Cię spotyka.

2.1. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Nie istnieje magiczna formuła na radzenie sobie z problemami, ale są techniki i sposoby.

Po pierwsze nigdy nie walcz z problemem, nie narzekaj, że on cię dotyka. Każdy problem podziel na mniejsze składowe. Uporasz się z całością, gdy poradzisz sobie z poszczególnymi częściami. Rozbij problem na mniejsze elementy, a wtedy cała sprawa nie będzie wyglądała na zbyt wielką. Wybierz najłatwiejszą część problemu i rozmyślaj nad nią. Potrafimy przezwyciężyć każdy problem, można to szybciej osiągnąć stosując myśli opisane w temacie “Duchowa Motywacja”.

Idee i rozwiązanie przedstawione poniżej będą bardziej zrozumiałe dla wszystkich, którzy przeczytali książkę: “Tak jak człowiek myśli” - James Allen'a

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Z interpretacją pewnych problemów, które pojawiają się w naszym życiu, spotkałem się w czasie praktyk medytacyjnych i zgłębiania Hinduizmu. Tłumacząc, za każdy problem odpowiedzialne są nasze myśli i postawa z przeszłości, która wytwarza pewne wzorce i schematy, z kolei te jak bumerang powracają. Podam kilka najczęściej spotykanych problemów i jakże prostych rozwiązań. Na początku mogą Ci się te porady wydawać typowo "wróżbiarskie", jednak nie przekreślałbym 5000 lat badań oraz bardzo rozbudowanej filozofii wschodu.

• Boisz się zwolnienia z pracy? Uważaj aby nie być aroganckim wobec współpracowników, spędzaj więcej czasu z ludźmi w firmie, słuchaj uważnie o czym mówią inni.

• Ludzie, których kochasz, przyjaciele, koledzy nie przychodzą Ci z pomocą kiedy tego najbardziej potrzebujesz? To wszystko dzieje się dzięki czerpaniu niezdrowego zadowolenia z problemów innych. Każda taka sytuacja rodzi się z niezdrowej fascynacji. Zacznij pomagać i współczuć.

• Dostajesz zawsze cios w plecy z kimkolwiek robisz interesy, gdy zbliżasz się do nawiązania umowy, sprzedaży? Nagle wszystko się zmienia i jesteś wyrzucany! To postawa wobec innych ludzi, gdy widzisz i słyszysz jak ktoś obcy ponosi klęskę w swoich działaniach. Nieważne czy znasz tę osobę, czujemy satysfakcję i jakąś dziwną radość gdy ktoś wpada w kłopoty. Aby zapobiec tego typu sprawom,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

zacznij odczuwać empatię wobec każdego, kto ma kłopoty, nawet jeśli to jest konkurent. *„Bądź dobry dla ludzi, gdy pniesz się w górę, możesz ich potrzebować w drodze na dół”.*

• Złościsz się na wszystkich wokoło, nie potrafisz panować nad sobą? Gniew jest rezultatem życzenia innym źle w przeszłości. Teraz powróciło to do Ciebie w postaci Złości. Gniewasz się ponieważ nie chcesz czuć żalu gdy zauważasz nieszczęścia innych ludzi. Przecież nie chcesz nikomu życzyć Raka czy AIDS. Gniew jest cierpieniem, które nikomu nie przynosi pożytku.

• Ludzie w około nigdy mi nie wierzą! Tak to jest poważny problem, nieuczciwość i drobne kłamstewka z przeszłości. Rozwiązaniem jest ścisłe trzymanie się prawdy w tym, co mówisz. Słownikowo kłamstwo oznacza: „Przedstawienie komuś jakiejś rzeczy w sposób, który niedokładnie odpowiada sposobowi, w jaki my sami tę samą rzecz odbieramy”. Trzymaj się uczciwości do końca swoich dni. Uczucie, które Cię przepełni będzie tak przyjemne, że szybko wyplewisz ze swojego umysłu, wyraz „kłamstwo”.

• Inni ludzie mi ubliżają! Kolejny problem, który obniża nasz wizerunek własny. Wycofuj się z każdej potyczki słownej „Skrzywdził mnie, muszę mu oddać”. Chrystus mówił: „Gdy ktoś uderzy cię w policzek, nadstaw drugi”. Wycofuj się z walk raz, drugi, trzeci nawet i dwieście razy.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

• Cokolwiek robisz, ludzie wokół ciągle Cię krytykują! Co wewnątrz to na zewnątrz oznacza to, że zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz, zastanów się jaki będzie miało to wpływ na innych.

Cokolwiek robisz, masz dwa powody:

a) być dumnym z siebie;

b) aby inni byli dumni z nas.

To nie tylko brak poszanowania dla innych prowadzi do krytyki, raczej chodzi tu o Twoje czyny z przeszłości, które były nacechowane brakiem szacunku dla innych. Wszystko wraca jak oswojone gołębie.

Wiele problemów i złych wzorców w umyśle bierze się z bezużytecznych rozmów o seksie, zbrodniach, wojnie i polityce. Dlaczego wybitni ludzie mają tyle czasu? Ponieważ nie rozmawiają niepotrzebnie. Trzy dni po dokładnym przeczytaniu gazety od początku do końca, przypomnij sobie przynajmniej dwa lub trzy artykuły. Zobaczysz, że będziesz pamiętał bardzo niewiele szczegółów. Więc po co to czytać? Umysł ma ogromne możliwości, ale nie nieograniczone.

2.2. INTUICYJNY WYBÓR

Intuicja to nie magia – nie wymaga super wyczulonej percepcji ESP lub łączenia się z „mocą”.

Intuicja to nie dar, z którym się rodzisz albo i nie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Intuicja to naturalne poszerzenie doświadczenia, a nie coś co wymaga metapsychicznych mocy.
Najważniejsze! Intuicja powinna iść w ramię z analizą.

Intuicja rodzi się z doświadczenia. Najłatwiej zrozumieć związek między analizą i intuicją. Intuicja powinna pomagać Ci rozpoznawać sytuację i zasugerować działanie. Powinieneś jednak poprzeć je analizą, która zweryfikuje, czy Twoje przeczucia nie są mylne. Intuicja jest bardziej jak wizja lub spojrzenie z lotu ptaka, podczas gdy analiza wąsko koncentruje się na jednej opcji.

Zawsze zaczynaj od intuicji ponieważ jeśli zaczniesz od analizowania sytuacji, w naturalny sposób stłumisz swoją intuicję. Napisz swoje przeczucia na początku, kiedy są jasne. Podejmuj decyzję szybko i nie męcz się przez długi czas, aby dojść do idealnego rozwiązania. Wybór, działanie – w innym wypadku ugrzęźniesz.

Wybór między dwiema realnymi możliwościami może być bardzo bolesny. Twoja intuicja winna Cię zaalarmować, kiedy coś jest nie tak. Nie będzie się to zgadzało z Twoim „przeczuciem”. Takie uczucia są dobre i bierz je pod rozwagę, zanim Twoja świadomość złoży wszystko w całość, może być już za późno.

Cegiełki

„Mały chłopiec, Ben mieszkał w Detroit ze swoim bratem i mamą. Jego matka wyszła za mąż w wieku 13 lat, ale rozwiodła się wkrótce po urodzeniu Bena. Dzieci w szkole śmiały się z chłopca i przezywały go „Głupek”.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Mama Bena martwiła się tym, że źle oceniano jej dwóch synów w szkole, więc kazała im pisać co tydzień dwie recenzje z przypadkowych książek. W rezultacie Ben i jego brat bardzo często odwiedzali Publiczną Bibliotekę w Detroit. Pewnego dnia na lekcji biologii, nauczycielka podniosła do góry błyszczącą skałę i zapytała, czy ktokolwiek wie, co to jest. Tylko jedna osoba podniosła rękę – Ben.

Po klasie rozniósł się szmer i chichot, ponieważ wszyscy wiedzieli, że „Głupek" znów się zbłaźni. Ku ich wielkiemu zdziwieniu, Ben nie tylko podał prawidłową nazwę skały, ale też wytłumaczył jaki jest jej skład chemiczny. Klasa osłupiała, a Ben po raz pierwszy uzmysłowił sobie, że nie jest „głupkiem".

Ben nigdy nie zapomniał tego dnia, ponieważ bardzo spodobało mu się uczucie dumy, kiedy udzielał poprawnej odpowiedzi. Zdecydował więc, że zacznie czytać książki z każdej dziedziny. Pod koniec szóstej klasy był jednym z najlepszych uczniów. Ukończył później Uniwersytet Yale, a jeszcze potem medycynę na Uniwersytecie w Michigan. Pełne dane Bena brzmią: Dr Benjamin Garson. W wieku 33 lat był jednym z najlepszych neurochirurgów w szpitalu J.Hopkinsa w Baltimore. W 1987 roku stał się pierwszym lekarzem, który przeprowadził udaną operację rozłączania bliźniąt syjamskich zrośniętych głowami. Czego dokonał Ben? Pokonał rasizm, biedę i negatywne nastawienie otoczenia."

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

3. Stały postęp jest lepszy od szybkich zrywów

Może zauważyłeś pewne schematyczne zachowanie wśród niektórych naszych sportowców olimpijskich. Kiedy wchodzili na bieżnie, byli skrępowani, postawa przygarbiona, oczy zbłąkane. Oczywiście po nieudanym wyścigu, reporter pyta się „Jak pan/i się czuł(a)?". Pytania reportera były mistrzostwem świata, sam chciałem je zadać. Odpowiedzi padały zwykle te same. „Jakoś tak słabo, trochę zmieszany(a), tyle tu było ludzi, dobrze mi poszło na pierwszym wirażu, ale…".

Sportowcy może i byli bardzo dobrze wytrenowani fizycznie, jednak ich siła umysłowa, ich największa energia była skierowana poza bieżnie. Kiedy sportowiec wchodzi na arenę, ma tylko widzieć i słyszeć dwie rzeczy: pozycję startową, metę oraz zareagować na wystrzał. Nie gra roli czy to igrzyska olimpijskie, czy zawody na szczeblu lokalnym.

Kiedy sportowiec rozgląda się po trybunach, podziwia przeciwników, myśli czasem o "niebieskich migdałach", następuje pewne spięcie w umyśle które powoduje zmieszanie, niepewność. Ta energia zabija całe przygotowanie.

Osiągając Momentum cały organizm łącznie z mózgiem wchodzi w fazę największej wydolności, nazywam to „fazą diamentową".

Pomyśl następnym razem o dobrze rozłożonych celach, jak o powolnej lokomotywie, która ma długi dystans do przejechania,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

w połowie tej drogi dopiero osiągnie swoją pełną prędkość. Wtedy dopiero dobry trener zaczyna wykorzystywać pęd do własnych celów. Momentum i Skupienie jest największą siłą mistrzów. Jak ją uzyskać? W czasie prywatnych konsultacji podaje 10 stopniowy plan, na końcu tego rozdziału przeczytasz kilka myśli.

Zapamiętaj

Szybki zryw potrzebuje więcej energii. Rób każdego dnia trochę, niż w jeden dzień wszystko. Systematyczność pozwoli Ci sie lepiej skupić i będzie pilnować twojej motywacji.

Osoba, która jest w ruchu i ten ruch stale zwiększa wpada w Momentum. Żeby ten poziom osiągnąć wykorzystujemy bardzo często wykresy sumaryczne, które zawsze pokazują wzrost i wydajność każdego dnia, obojętnie ile zrobiliśmy. Umysł w tym przypadku jest oszukiwany, nasza świadomość jak wiemy jest bardzo wybiórcza i logiczna, jednak takie wykresy pomagają osiągać cele przede wszystkim w pracy.

Kiedy często pracujesz, ponad siły i nie widzisz końca pracy, wykorzystaj te wykresy:

• Wykres postępów

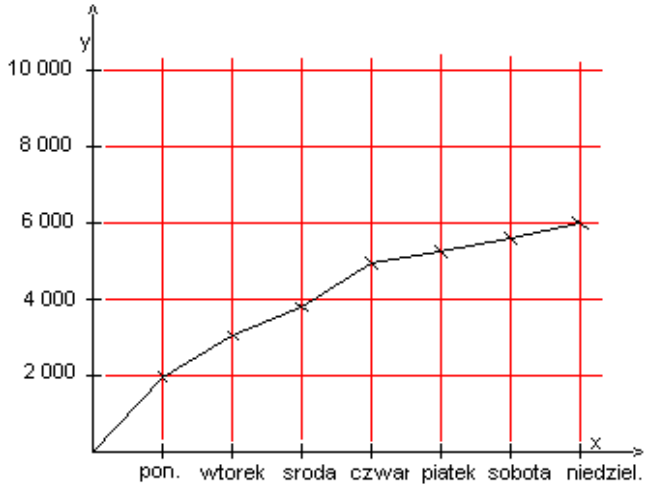
Zrób to teraz

Narysuj dwie osie X i Y. Na osi Y oznacz miarę tego, co chcesz osiągnąć, np.: jesteś sprzedawcą encyklopedii i zamierzasz sprzedać

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

10 tysięcy książek. Na osi X zaznacz swój przedział czasowy (mogą to być godziny, dni, miesiące).

Bez względu na to, jakie robimy postępy wykres pokazuje, że podążamy w dobrym kierunku. Jesteśmy cały czas efektywni i wydajni.



Pod koniec każdej godziny, dnia itd. zaznacz swoje osiągnięcie. To co reprezentuje wykres to postęp, jeśli przedłużysz oś X zobaczysz, że w końcu osiągniesz swój upragniony cel. Pamiętaj, że wykresy i system obrazów bardzo motywują nasz umysł. Myślimy obrazami, kiedy któregoś dnia opadniesz z sił, przypomnij sobie jak wygląda Twój wykres postępów (postaraj się dźwignąć swój wykres).

3.1. TWOJE MOMENTUM

Momentum ma różne prędkości. Masz firmę lub kolegę, który wytworzył momentum, ja nazywam takich ludzi „płonącymi”, tzw.: „fired-up”. Tworzą nowe plany rozwoju, szukają nowych klientów,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

motywują innych do działania, wymyślają i upraszczają pewne procesy w firmie? Chciałbyś mieć takiego pracownika, kolegę, który Cię zapali do nowych idei? Każdy może to osiągnąć, jednak wymaga to treningu. Dla jednego Momentum będzie trwało dzień po dniu, dla innych godzina po godzinie, jeszcze dla kogoś tylko dla jednego zadania.

Musisz znaleźć powody do działania i przeszkody, które Cię aktualnie zatrzymują:

- może boisz się odrzucenia,
- wolisz telewizję niż siłownię,
- przedkładasz kolegów z pracy nad własną rodzinę.

Za każdym razem masz wybór i w każdym życiowym wyborze prawdopodobnie wybierałeś rzecz, która stwarzała natychmiastową przyjemność. Skupiając umysł na tym czego chcesz, powiedz sobie: „Do przodu dziecino" z oczywistym uśmiechem. Wstań ze swojego miejsca, wyprostuj się, popatrz przez okno i wypowiedz: „Do przodu dziecino" lub „Jestem pitbullem, do dzieła". Jak często wiedząc, że musisz coś zrobić kładłeś się na kanapę i patrzałeś w ścianę lub sufit?

Powody do działania:

- to klienci, którzy czekają,
- to dzieci do wykarmienia,
- to nowa „zabawka" dla twojego hobby,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

- to prestiż, który osiągniesz,
- to konsekwencje lub nagrody, które osiągniesz.

Cegiełki

„W dniu 2.czerwca 1995 roku kapitan Sił Powietrznych USA Scott O'Grandy został wysłany na tereny Bośni z misją oczyszczenia nieba z nieprzyjacielskich samolotów bombardujących cywilne wioski. O'Grandy leciał razem z innym samolotem, kiedy został trafiony. Znajdował się na wysokości 8 km nad ziemią. O'Grandy katapultował się, ale nikt przez sześć dni nie wiedział, czy żyje, czy nie. Kiedy pocisk trafił w jego samolot, O'Grandy myślał, że zginie, i zaczął się modlić, dziękując Bogu za życie i prosząc, by pozwolił mu przetrwać.

Jego modlitwy zostały wysłuchane, bo spadochron zadziałał bez problemu i pilot wylądował bezpiecznie na terytorium wroga. Gdy spadał, widział gromady ludzi idące, by go pojmać. Wbiegł wiec do gęstego lasu i przywarł do ziemi. Przez następne 6 dni starał się leżeć nieruchomo, ponieważ ciągle koło niego przechodzili jacyś żołnierze, czasami nawet w odległości paru centymetrów. Spędził te dni na modlitwie. Po trzech dniach bardzo się odwodnił i ponownie zaczął się modlić. Jego modlitwy i tym razem zostały wysłuchane, bo spadł deszcz. O'Grandy nasączył gąbkę wodą i schował ją do torby, by mieć wodę na potem. Kilka dni później znowu się odwodnił, ale poradził sobie wyciskając wodę ze skarpetek, które wciąż były nieco wilgotne po ostatnim deszczu. Inny kapitan Hanford wracał ze swojej misji nad Bośnią i z powodu małej ilości paliwa musiał wracać przez

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

strefę, w której został zestrzelony O'Grandy. O'Grandy modlił się tego dnia, by ktoś odkrył, że wciąż żyje. Kolejny już raz włączył radio i nagle usłyszał głos kapitana Hanforda. Został uratowany 6 godzin potem. Swoją historię zakończył tymi słowami: „Chociaż byłem sam, nigdy nie byłem samotny". O'Grandy rozumiał słowa króla Dawida: „Chociaż obóz nieprzyjaciół jest przeciwko mnie ja i tak będę pewien siebie."

4. Wyjście z bloków – czyli poranny start

Miałem przyjemność spędzić kilka miesięcy z kilkoma amerykańskimi multimilionerami. Moje marzenie spełniło się, bo uczyłem się od najlepszych. Jednak nauka ta była dziwna i bardzo zaskakująca. Każda z tych osób miała pewne nawyki, które jak się okazało, dawały niesamowite skupienie, wytrzymałość i otwartość działania na resztę dnia.

Dzisiaj widzę to każdego dnia, kiedy sportowcy wyskakują ze swoich bloków startowych, wystrzał i start.

Kiedy wstajesz rano, nieważne co Cię budzi: promyk słońca czy budzik, otwierając oczy, musi przelewać Cię wdzięczność. Wiesz, jest wiele osób, które nie miało tego szczęścia co Ty i się po prostu nie obudziło! Ok, nie będę tutaj stosował negatywnej motywacji.

Początek dnia ma największy wpływ na twoją motywacje. To jak czujesz się rano, będzie miało olbrzymi wpływ na resztę twojego

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

dnia. Twoje wyjście z bloków musi być proste i przerodzić się w nawyk. Większość z nas po przebudzeniu próbuje się zebrać, kierujemy się do łazienki, a następnie najczęściej pijemy kawę. Jeśli mamy pod ręką czytamy dzisiejszą gazetę, sprawdzamy pocztę email, czytamy portale, myjemy się, ubieramy i wychodzimy do pracy.

Czy to jest dobre podejście? Nie wiem, jeśli w twoim przypadku się sprawdza jest ok. Jednak przedstawię Ci to, co ja zauważyłem będąc praktykantem ludzi sukcesu.

Po przebudzeniu, większość z nich siada i patrzy na swój kalendarz zajęć. Czasem są to wyrwane kartki z notesu, (które zostały zapisane poprzedniego dnia). Po tej krótkiej chwili, wykonują kilka prostych ćwiczeń rozciągających. Następnie idą się myć, tylko i wyłącznie prysznic, raczej chłodny. Następnie po założeniu wygodnego ubrania, zabierają się za porządek. Przeważnie są to drobne prace takie jak posprzątanie swojego biurka, łóżka. Po chwili idą coś zjeść, nie jest to szwedzki stół oraz przepych, które większość osób widziała w Dynastii. Przeważnie śniadanie jest bardzo skromne: słynne tosty, sok pomarańczowy itd.

Następnie to, co mnie najbardziej zaciekawiło, a mianowicie krótka chwila duchowa. Na 5 przypadków, aż 4 osoby siadały za swoim biurkiem i czytały Biblię lub inną inspirującą książkę. W jednym wypadku, był to człowiek wyznający Hinduizm, on zamiast czytać -medytował.

Po tych krótkich chwilach każdy z nich włączał telefon komórkowy i wyskakiwał z bloków startowych.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Zapamiętaj

Hałas innych domowników, gonitwy, puszczone radio z nowymi negatywnymi informacjami, telewizor w tle, dzwoniący telefon. Te wszystkie cuda techniki skutecznie Cię rozkojarzą, co gwarantuje Tobie, przełoży się na nieefektywność w pracy. Wstań ciut wcześniej niż zawsze, usłysz ciszę i zobacz piękny wschód słońca. Każdego dnia rano, musi otaczać Cię cisza. Nic tak nie zabija motywacji jak rozkojarzony umysł o poranku.

Zrób to teraz

Zaplanuj sobie jutrzejszy poranny start. Może będzie on każdego dnia taki sam? Wiesz mi, że po kilkunastu dniach, twoja poranna reakcja, będzie tak dobra jak sportowców, którzy trenują odruch startu latami. Co najważniejsze Twój stan Umysłu, pozwoli Ci skupić się na tym co ważne. Im mniej bodźców rano, tym Twój mózg będzie lepiej reagował w środku dnia. A przecież chodzi nam o efektywność.

Cegiełki

Nigdy się nie poddawaj. Najważniejsza z zasad, mówiąca o pokonaniu niepowodzeń, mówi, że nie możesz pozwolić niepowodzeniom, by Cię pokonały.

1831 – porażka w biznesie;
1832 – niepowodzenie jako współtwórca prawa stanowego;
1833 – następna porażka w biznesie;
1834 – wybrany na stanowisko członka ciała ustawodawczego stanu;

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

1835 – umiera ukochana osoba;
1836 – załamanie nerwowe;
1838 – porażka na stanowisku mówcy;
1840 – porażka na stanowisku wyborcy;
1843 – porażka w Kongresie;
1846 – wybrany do Kongresu;
1848 – porażka w Kongresie;
1855 – porażka w senacie;
1856 – porażka na stanowisku wiceprezydenta;
1858 – porażka w senacie.

Kim był ten nieudacznik? W 1860 roku został wybrany prezydentem Stanów Zjednoczonych. Był to Abraham Lincoln.

5. Dźwigaj więcej niż możesz

Czasami zdarza się, że wykonujemy pewne czynności, które trwają całą wieczność. Pracujemy, oddajemy się temu bez reszty i w końcu mówimy sobie dosyć. Wiemy, że dany projekt ma być ukończony, jednak nie mamy siły i motywacji aby kontynuować pracę. Pisałem wcześniej o sile Momentum i stałym działaniu pozwól zatem, że podam Ci drugą siłę, którą możesz wykorzystać.

Każdy z nas jest zwycięzcą, a zwycięzcy żądają od życia czegoś więcej. Kiedy chcemy więcej od życia, więcej musimy dać z siebie. Na

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

początku pisałem o Maslowie i małych potrzebach. Teraz jedynym naszym zadaniem jest podbić stawkę wykonywanego zadania.

Spójrz na przykład

Kiedy masz sprzedać tylko 5 książek w danym dniu obierz sobie za cel sprzedaż 10 książek. Kiedy musisz zadzwonić do 10 klientów, aby umówić spotkanie postanów, że zadzwonisz do 20 klientów. Stwarzaj sobie bardziej ambitne cele.

Może termin wykończenia zamówienia się kończy i twoja firma jest w kropce. Postaw przed załogą zadanie. Jeśli firma ma dwie zmiany lub trzy, masz ułatwioną sprawę. Po prostu podbij stawkę, zrób więcej.

Mój zawodowy przykład

"Gdy człowiek stawia sobie granicę tego, co zrobi, stawia sobie też granicę tego, co może zrobić" Charles Schwab

Nie ma lepszego sposobu motywacji, niż dzieło Charles Schwaba w stalowniach A. Carnagiego. Kiedyś w jednej ze Spółek Kopalnianych na Śląsku, miałem za zadanie podnieść efektywność pracy. Myślisz, że zorganizowaliśmy seminarium motywacyjne lub kurs dla kierowników z technikami motywacyjnymi – absolutnie nie. Został wykorzystany, ten oto prosty model.

Kiedy Charles chciał zwiększyć efektywność pracy podszedł do załogi, która kończyła pracę i zapytał się ile wypaliła stalowych

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

prętów. Usłyszał w odpowiedzi 5. Wziął grubą kredę i na pół hali narysował cyfrę 5. Kiedy przyszła nowa załoga, dopytywała się co to za cyfra. Kiedy usłyszeli, że to wynik pracy poprzedniej zmiany i napisał ją sam dyrektor, jak myślisz, jaki był wynik? Otóż Charles przyszedł znów pod koniec zmiany i zapytał się o wynik, narysował na pół hali cyfrę 8. W końcu wynik przekroczył 20 stalowych prętów.

Jaką technikę motywacyjną wykorzystał - Rywalizację. Jest to jedna z większych sił, która nas motywuje. Jednak nie zawsze rywalizacja jest możliwa.

W tym momencie wkraczamy na płaszczyznę Kreatywności, wtedy postaw sobie po prostu Bardziej Ambitny Cel. Możesz wykorzystać do tego Czas.

To bardzo prosta metoda, a gdy połączysz ją z techniką otwartości wrócisz na trasę. Kiedy skróciłeś czas pracy, przekaż te wieści wszystkim na około. Musimy opowiadać o swoich celach i zamierzeniach nie dlatego, że lubimy się przechwalać, ale dlatego, że gdy nie ogłosisz światu swoich zamierzeń, nadejdzie Cię kiedyś chwila zwątpienia i myśli „jutro to skończę, przecież nikt nie wie co miałem zrobić". Twój odwrót i przyznanie się do porażki w tym przypadku publicznie, będzie rzeczą bardzo nieprzyjemną i bolesną. Pamiętaj, naszym ukrytym motywem jest przecież unikanie cierpienia. Wykorzystaj tą siłę: postaw realny cel i ogłoś go światu.

Jesteśmy niesamowitymi stworzeniami, które paradoksalnie motywują dziwne myśli i działania.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Kiedy stoisz

- Zwiększ sobie zakres działań;
- Skróć czas zakończenia i przedstaw go światu;
- Wykorzystaj umiarkowaną rywalizację;

5.1. RADOŚĆ Z WYZWAŃ

Przypomnij sobie ostatnie fizyczne wyzwanie. Może to był bieg na 5 km, chciałeś podnieść 100 kg lub wygrać z Twoim trenerem sportowym? Może to emocjonalne wyzwanie? Jak np.: umówienie się na randkę, pokazanie projektu biznesowego obcej osobie, prośba o datki na szczytny cel lub zaliczenie ciężkiego egzaminu? Może wyzwaniem było znalezienie nowej pracy, wyjazd za granicę?

Jak się czułeś osiągając te rzeczy? Jak się czujesz, gdy to wspominasz? Życie nas niesamowicie wynagradza, gdy dążymy i dajemy z siebie wszystko, przekraczamy progi naszej wytrzymałości i wychodzimy ze strefy komfortu.

Jakie jest twoje następne wielkie wyzwanie?

.....

.....

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Cegiełki

„Dwa małe nasionka zostały zasadzone na wiosnę w żyznej glebie. „Chcę urosnąć" – powiedziało jedno z nasionek. I wkrótce to nasionko zaczęło zapuszczać korzenie głęboko w ziemię, a roślina przeszyła twardą skorupę ziemi. Otworzyła ramiona i serce ku wiośnie. Krótko potem jej pączki zaczęły kwitnąć. Roślinka zaczęła czuć ciepło słońca na liściach i poranną rosę na swoich płatkach. Rosła szczęśliwie i dumnie.

Drugie nasionko powiedziało: „Nie jestem pewne, czy chcę rosnąć". „Nie chcę zapuszczać moich korzeni, ponieważ nie wiem, gdzie one się znajdą. I nie chcę kiełkować przez skorupę ziemi, bo mogę uszkodzić się po drodze. Jeśli pozwolę moim pączkom zakwitnąć, jakieś dziecko może przyjść i wyrwać mnie. Myślę więc, że poleżę sobie tutaj, zaczekam i zobaczę, co się stanie".

Pewnego dnia kogut przechodził koło dwóch nasionek. Odwrócił głowę na bok i podziwiał nasionko, które tak pięknie wyrosło. Później kogut zaczął drapać ziemie i zobaczył nasionko, które nie urosło, więc je zjadł."

Bajka ta przypomina nam, że jeżeli nie będziemy chcieli iść naprzód, jeżeli nie będziemy chcieli urosnąć, jeżeli nie będziemy chcieli podjąć ryzyka, zostaniemy pochłonięci przez nasze życie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Dalsza część tej publikacji i pozostałe, niezwykle ciekawe rozdziały, znajdują się w pełnej wersji, o której możesz przeczytać i zamówić na stronie:

http://motywacja.zlotemysli.pl

Dowiedz się krok po kroku, czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób możesz osiągnąć swoje cele.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Nikodem Marszałek

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Odrodzenie Feniksa – Nikodem Marszałek

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykłe rezultaty

Bycie zwycięzcą jest nastawieniem, sposobem życia. "Odrodzenie Feniksa" to naukowe podejście i jednocześnie ćwiczenie jakie powinieneś poznać. Jeżeli rozpoznasz i zaczniesz rozwijać **to co już masz** - zadziwisz innych.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://feniks.zlotemysli.pl

"To jest to czego mi było potrzeba. Polecam tego ebooka wszystkim, którzy nie wiedzą jak i co zrobić ze swoim życiem."

Michał Waszczyk, student

Umysł sprzedawcy - Artur Wojciechowski

Sekrety skutecznego sprzedawcy

Jeśli **sprzedaż bezpośrednia** to Twoje pole działania i pragniesz dokonywać satysfakcjonujących sprzedaży i transakcji zakończonych sukcesem, zwielokrotniając swoje zyski, możesz się tego dowiedzieć od osoby, która dzięki zastosowaniu pewnych prostych zasad **zwielokrotniła swoje zyski**, które generowała sprzedaż bezpośrednia.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://sprzedaz-bezposrednia.zlotemysli.pl

"W sposób jasny i klarowny opisuje najprostsze metody samomotywacji, przezwyciężenia "sprzedażowego lęku", bo w tej profesji najpierw trzeba pokonać lęk, który jest w nas, a potem motywować samego siebie. I do tego właśnie autor nas prowadzi i zachęca."

Arkadiusz Tylza 30 lat, dziennikarz, zajmuje się sprzedażą bezpośredni

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl