

NAWYKI WARTÉ MILIONY

SIEDEM SEKRETÓW CODZIENNYCH DZIAŁAŃ LUDZI SUKCESU



“ *Rób codziennie to, czego innym się nie chce,
a jutro będziesz mieć to, czego inni pragną.*

”

Każdy sukces zaczyna się od świadomych nawyków.



Jedyna różnica między osobami odnoszącymi duże sukcesy a tymi, które mają słabe wyniki, polega na nawykach. Ludzie, którzy są szczęśliwi i spełnieni w życiu, kiedyś cierpliwie i konsekwentnie rozwijali nawyki, które pomogły im się wspiąć na wyżyny we wszystkich obszarach życia. A ci, którzy są nieszczęśliwi i niczego w życiu nie osiągnęli, nie mają wykształconych tych nawyków. (Brian Tracy)



Możesz wyćwiczyć dowolne nawyki i zachowania, które uważasz za ważne i potrzebne.

Jesteś tym, co robisz

Jesteś tym kim jesteś i w miejscu, w którym jesteś wyłącznie dzięki sobie. To, kim jesteś dziś oraz kim będziesz w przyszłości zależy całkowicie od Ciebie. Twoje obecne życie jest sumą Twoich wyborów, decyzji i działań, podjętych przez Ciebie do tej pory. Co z tego wynika? Prosta rzecz – możesz kreować własną przyszłość, zmieniając swój styl działania. W psychologii sukcesu mówi się, że aż 95% tego co myślisz, robisz i osiągasz to skutek Twoich nawyków. Można więc powiedzieć że ludzie sukcesu mają „nawyki sukcesu”.

Czym zatem jest sukces?

Dla wielu ludzi sukces to wysoki status materialny, konkretna pozycja, pieniądze, popularność, czy zdobywanie dóbr. Stephen Covey definiuje sukces jako osiągnięcie wewnętrznego spokoju i satysfakcji z życia. Brian Tracy - jako zdolność do tego, by żyć tak jak chcesz, robiąc to co najbardziej lubisz w otoczeniu ludzi, których szanujesz i podziwiasz. Inaczej to zdolność do spełniania marzeń i osiągnięcia celów we wszystkich ważnych dla Ciebie obszarach życia.

A jaka jest Twoja definicja sukcesu?

Twórz nawyki, które Cię wspierają

Każda, nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Podobnie jest z nawykami. Nawyki to rutyna, która staje się naturalna dzięki wielokrotnemu powtarzaniu. Gdy zaczniesz działać automatycznie – nowe zachowanie nie wymaga już wysiłku ani myślenia jak i co robisz.

“

Początek nawyku jest jak niewidzialna nić – za każdym razem, gdy powtarzamy dane działanie, wzmacniamy ją, dodajemy do niej nowe włókno, aż się zmieni w silną linę i obwiąże nas nieodwracanie w myślach i czynach. (Orison Swett Marden)

”

Już od najmłodszych lat uczysz się różnych reakcji, które sprawiają, że postępujesz automatycznie w niemal każdej sytuacji. Choć niektóre nawyki przejęliśmy z przeszłości, ucząc się od dziecka, to jako dorośli mamy pełną kontrolę nad tym, jak zachowujemy się i reagujemy w naszym życiu. Wspierające nawyki można rozpoznać po ich efektach. Jeśli czujesz spełnienie, bliskość wartościowych ludzi, masz dobrą sytuację finansową, zdrowie oraz formę fizyczną i psychiczną, oznacza to, że Twoje nawyki działają na Twoją korzyść. Jeśli jednak odczuwasz brak, zmęczenie czy frustrację, to znak, aby przyjrzeć się swoim nawykom. Być może wymagają zmiany.

Kreuj świadome nawyki

Wspierające nawyki stwarzają szansę, by Twoje życie było pełne satysfakcji i wewnętrznego spokoju. Dlatego warto być świadomym swoich nawyków. Przyjrzyj się swoim codziennym działaniom – które z nich przynoszą korzyści, a które Ci szkodzą?

Zidentyfikuj obszary swojego życia, które funkcjonują dobrze. Zastanów się, co robisz, aby te obszary jak najlepiej prosperowały, przyjrzyj się które czynności wykonujesz automatycznie i przynoszą Ci korzyści. Może są to codzienne ćwiczenia, które poprawiają Twoje samopoczucie i zdrowie, albo regularne oszczędzanie pieniędzy, które przybliży Cię do realizacji marzeń i celów?

Z drugiej strony przeanalizuj działania, po których czujesz się gorzej – może to zbyt długie przesiadywanie przed komputerem, telewizorem lub smartfonem, jedzenie niezdrowych potraw, bezproduktywne spędzanie czasu? Na pewno wiesz, dokąd te nawyki Cię prowadzą.

Zastanów się jak możesz wyeliminować niechciane i wprowadzić nowe, bardziej korzystne zachowania.

Nawyki można zmieniać!

Dobra wiadomość jest taka, że możesz wykształcić każdy nawyk, jaki tylko chcesz, który uważasz za potrzebny i pożądany. Musisz się tylko wykazać siłą woli i zdyscyplinowaniem. Dobre nawyki są główną przyczyną Twoich sukcesów i analogicznie – złe nawyki to źródło Twoich problemów i zmartwień. Najważniejsze jest zrozumienie, co w Twoim życiu działa, a co nie. Zidentyfikuj więc, co Cię wspiera, a co przeszkadza i zdecyduj, co z tym chcesz zrobić. Pamiętaj – masz pełną kontrolę nad swoimi nawykami. **To Ty piszesz scenariusz swojego życia, więc jeśli aktualny Ci nie odpowiada, napisz nowy.**

Jakiego zatem nawyku potrzebujesz najbardziej, by odnosić sukcesy?

1. SAMODYSCYPLINY!

Czym jest samodyscyplina? To najważniejszy nawyk, bez którego trudno jest osiągać ponadprzeciętne wyniki.

Lubię definicję Elberta Hubbarda, amerykańskiego pisarza, wydawcę i filozofa: „**Samodyscyplina to zdolność do zmuszenia samego siebie do robienia tego, co trzeba i kiedy trzeba, bez względu na to, czy ma się na to ochotę czy nie**”.

Aby z sukcesem realizować swoje cele potrzebujesz dużej samodyscypliny i samokontroli. Bez tego trudno będzie wykształcać, czy zmieniać nawyki.

Skup się na sobie zamiast na innych

Nie sądzisz, że często zbyt wiele czasu poświęcamy na naprawianie świata zewnętrznego, zamiast skupić się na wprowadzaniu zmian w sobie? Wiemy doskonale, że dużo łatwiej jest krytykować innych, wytykać ich słabości, dawać złote rady i próbować ich naprawiać, ale znacznie trudniej jest przyznać się do własnych niedoskonałości i nad nimi pracować.

A może zacznij żyć tak, jak radzisz innym?

Zastanów się, czy stosujesz w swoim życiu to, czego chcesz nauczyć innych. Stawianie granic, odwaga, dbanie o siebie i realizacja celów – czy te wartości są obecne w Twoim życiu? Jak często przekonujesz innych do czegoś, czego sam nie robisz? Zacznij żyć według własnych rad, realizując to, co uważasz za skuteczne u innych. **Zmiany zawsze zaczynaj od siebie.**

Po co Ci samodyscyplina?

Jeśli zrozumiesz, że w swoim życiu grasz rolę pierwszoplanową, nie trzeba będzie dalej szukać odpowiedzi na to pytanie. Przyjrzyj się najważniejszym obszarom swojego życia – zawodowemu, prywatnemu, zdrowotnemu, finansowemu, relacyjnemu.

Czy masz w tych obszarach pełną satysfakcję? Jeśli nie – odpowiedz sobie na pytanie co nie gra, jak chcesz, żeby to wyglądało i zacznij działać. Tłumaczenie się słabą sytuacją finansową, brakiem czasu, trudnym startem, sytuacją polityczną czy złą pogodą to tylko wymówki. **Odpowiedzialność za Twoje życie leży po Twojej stronie.**

Nie porównuj się z innymi, skoncentruj się na sobie i swoich zadaniach. Niech Twoje działania będą skierowane na realizację Twoich celów i marzeń.



2. MYŚL POZYTYWNE

Stań się życiowym optymistą

Wiesz już, że nawyki są kluczowym elementem codziennego życia, stanowiąc fundament, na którym budujemy swoje sukcesy i spełniamy marzenia. Jednym z ważniejszych nawyków umysłowych ludzi sukcesu jest bycie optymistą. Optymizm to postawa, która pozwala widzieć pozytywne strony sytuacji i wierzyć, że przyszłość przyniesie dobre rzeczy.

O czym myślą optymiści?

Optymiści myślą w sposób ukierunkowany na cele – zamiast skupiać się na przeszkodach, koncentrują się na możliwościach i rozwiązaniach. **Mówią o tym, czego pragną i jak to zdobyć. Myślą o tym, gdzie chcą być i jak się tam dostać.** To natomiast dodaje im energii i uwalnia pokłady kreatywności. Motywuje i stymuluje do osiągnięcia lepszych wyników.

Pesymiści natomiast większość swojego czasu myślą i mówią o problemach. Myślą o ludziach, których nie lubią, mówią o swoich obecnych i dawnych problemach, przerzucają odpowiedzialność i winę za swoją sytuację na innych. Im więcej myślą i mówią o rzeczach, których nie chcą, im dłużej szukają winnego swoich problemów, tym więcej w nich negatywnych emocji. Co się dzieje w efekcie? Przyciągają do swojego życia dokładnie te rzeczy, których tak bardzo nie chcą.

Optymiści mają tendencję do patrzenia na trudności jako na tymczasowe wyzwania. Taka postawa motywuje do podejmowania działań, nawet w obliczu niepowodzeń, ponieważ wierzą, że ich wysiłki przyniosą rezultaty. Dzięki temu, że optymiści są skoncentrowani na swoich celach szybciej i łatwiej je realizują. Skup się zatem na pozytywnym myśleniu.



3. SNUJ MARZENIA I WYZNACZAJ CELE

Bardzo ściśle z nawykiem pozytywne myślenie powiązany jest **nawyk patrzenia w przyszłość i ukierunkowanie myślenia na cele**. To kluczowy nawyk, ponieważ pomaga utrzymać motywację i koncentrację na tym, co naprawdę ważne. Optymiści często wyznaczają sobie konkretne cele i pracują nad nimi systematycznie, uczą się na błędach, wyciągają wnioski, a wszystko to prowadzi ich do lepszej efektywności. Są bardziej wytrwali i odporni na przeciwności losu, a to przekłada się na osiągnięcie sukcesu.

Siła marzeń i celów

Ludzie sukcesu to ci, którzy mają marzenia, wyznaczają sobie cele i je realizują. To ci, którzy kreują swój los, zamiast tylko czekać, aż coś samo się wydarzy lub ktoś inny coś za nich zrobi. Marzenia są wyobrażeniami o tym, jak chcemy, aby wyglądała nasza rzeczywistość w ważnych dla nas obszarach życia.

Marzenia mobilizują i nadają sens działaniom. Są motorem do działania, pomagają wytyczyć cele w życiu, wskazują właściwy kierunek, w którym powinniśmy podążać, aby odnieść sukces czy odczuwać szczęście.

Ludzie, którzy odczuwają satysfakcję w życiu, mają marzenia i wiedzą, dokąd zmierzają. Działają zgodnie ze swoimi wartościami, wyznaczają priorytety i „nie rozmieniają się na drobne”.

Z marzeń rodzą się konkretne cele, a te wyznaczają kierunek działania – co i kiedy muszę zrobić, by to marzenie spełnić.

Wyznaczanie i zapisywanie swoich celów jest fundamentalnym elementem sukcesu

Ludzie sukcesu wiedzą, że jasno określone cele dają kierunek i motywację do działania. **Cele działają jak mapa, prowadząca przez wyzwania i pomagająca w utrzymaniu koncentracji na tym, co naprawdę ważne.**

Wyznaczanie celów pozwala na mierzenie postępów i dostosowywanie strategii w miarę potrzeb. Dzięki temu będziesz w stanie efektywnie zarządzać swoim czasem i zasobami, co doprowadzi Cię do osiągnięcia wyższych wyników. Cele inspirują do ciągłego doskonalenia się, a ich osiągnięcie buduje pewność siebie i poczucie spełnienia.

Nie czekaj, tylko stwórz swoją listę marzeń do spełnienia, a następnie zamień je w cel do realizacji. Życie jest zbyt cenne, by było pozbawione głębszego sensu.



4. PLANUJ

Jak spełniać marzenia i skutecznie realizować cele? Planuj!

Marzenia się same nie spełnią i cele się same nie zrealizują. Dlatego BARDZO potrzebujesz wykształcić w sobie nawyk planowania. Nie mów: „Jakoś to będzie”, „Zobaczymy co przyniesie los” albo „Może następnym razem dopisze mi szczęście”. Zamiast tego rozpisz swój cel na etapy i zaplanuj konkretne działania. Dzięki planowaniu zyskasz kontrolę nad tym, co dzieje się teraz i co będzie w przyszłości. **Planowanie to przejęcie inicjatywy, zwiększenie szans na osiągnięcie celu i oszczędność czasu.**

Planuj całościowo

Nie ograniczaj planowania tylko do pracy. Planuj również, jak zadbasz o zdrowie, relacje, finanse i rozwój osobisty. Odpowiedz sobie na pytania: Czego chcę? Co chcę osiągnąć zawodowo? Jak mają wyglądać moje relacje z bliskimi? Jak zadbam o zdrowie? Co sprawia mi radość? Jak chcę rozwijać swoje pasje? Jak chcę się czuć i wyglądać za 10-15 lat?

Czasem słyszę, że planowanie ogranicza wolność i spontaniczność. A ja myślę dokładnie odwrotnie - planowanie nie ogranicza wolności i spontaniczności lecz ją umożliwia. Wolność to decydowanie, w jaki sposób wykorzystasz swój czas i komu go poświęcisz. Natomiast na spontaniczność pozwoli Ci planowanie zgodnie z zasadą 60:40. Dla zachowania elastyczności w życiu zaplanuj 60% swojego czasu, resztę zostaw spontanicznym wydarzeniom.

Planowanie jest podstawą sukcesu

Jeśli masz plan na dany dzień, potrafisz zaplanować tydzień. Za tym już idzie plan na miesiąc, kwartał i rok, czyli zauważ, że tak naprawdę kreujesz plan na swoje życie. **Ludzie sukcesu nie pozostawiają życia przypadkowi. Planują swoją codzienność zgodnie z wizją i celami, które ich do tego prowadzą.**



5. STAŁE SIĘ ROZWIJAJ

Wiesz o tym, że aby osiągnąć rzeczy, których nigdy wcześniej nie osiągnąłeś, musisz zacząć robić rzeczy, których do tej pory nie robiłeś? To dość logiczne. A oznacza dokładnie to, że potrzebujesz wykształcić w sobie **nawyk ciągłego uczenia się**.

„Jedyną umiejętnością, która liczyć się będzie w XXI wieku, to zdolność uczenia się nowych umiejętności. Z czasem wszystko się dezaktualizuje” – Peter Drucker.

W dzisiejszym świecie bardzo ważną umiejętnością jest zdolność do oduczania się tego, co już znamy. Rzeczywistość wokół nas zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Dlatego koniecznością jest nieustanne uczenie się i rozwijanie, aby aktywnie kształtować swoje życie.

Rozwój osobisty to proces, który trwa całe życie. Udoskonalanie siebie i swoich umiejętności to ciągła podróż, na którą wpływają nasze doświadczenia, priorytety i perspektywy. **Niezależnie od życiowych celów, inwestuj w siebie, aby osiągnąć pełnię swojego potencjału.**

Zidentyfikuj swoje najważniejsze umiejętności

Zapisz listę swoich najważniejszych umiejętności, których potrzebujesz, by odnosić sukcesy w swojej branży. **Ważna rzecz – to właśnie Twoje talenty i umiejętności w najważniejszych życiowych i zawodowych obszarach są źródłem Twoich obecnych sukcesów.** Jednocześnie, hamują Cię braki i słabsze strony w innych obszarach.

Twoim zadaniem jest wzmacniać i wykorzystywać talenty oraz uzupełniać rezerwy. Przyjrzyj się sobie dokładnie. Bądź doskonały w tym co robisz. Musisz sobie zadać **kluczowe pytanie: „Jaka umiejętność miałaby największy pozytywny wpływ na moją karierę, gdybym osiągnął w niej mistrzowski poziom”?**

Inwestuj w siebie

Rozwój to nieustanne dążenie do odkrywania i realizacji własnych możliwości. Kiedy inwestujesz w swoje umiejętności, przestajesz działać mechanicznie, a zaczynasz czerpać radość z życia i kształtujesz swoją unikalną osobowość. Osoby, które rozwijają swoje zainteresowania, są bardziej pozytywne i zarażają innych swoją dobrą energią. Ciągłe doskonalenie powinno dotyczyć wszystkich aspektów życia: pracy, zdrowia, relacji, czasu wolnego i pasji.

Inwestowanie w rozwój osobisty daje także poczucie kontroli i zwiększa poczucie wewnętrznego spokoju i bezpieczeństwa. Niezależnie od tego, co się wydarzy, będziesz lepiej przygotowany do radzenia sobie z nowymi wyzwaniami. Nawet w obliczu nieoczekiwanych zmian, jak choćby zawirowań w życiu osobistym czy zawodowym, utraty pracy lub stanowiska - posiadane umiejętności pomogą Ci odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Każda nowa umiejętność buduje wiarę, że kolejna będzie już łatwiejsza do opanowania. To natomiast pozwala postrzegać świat jako miejsce pełne możliwości, a nie trudności. To jakby widzieć szklanę do połowy pełną zamiast do połowy pustą – widzisz różnicę?

Twoje szczęście nie zależy od tego, co posiadasz, lecz od tego, kim jesteś, dlatego zawsze inwestuj w siebie i swój rozwój.

Obiecuj sobie, że będziesz się uczyć przez całe życie! I uwaga - **nie liczy się to, co przeczytasz i będziesz wiedzieć, lecz to co z tym zrobisz, jakie konkretnie podejmiesz działania.**



6. NIE MARNUJ CZASU

Nie trać czasu!

Jednym z kluczowych nawyków, który warto rozwijać niezależnie od branży, jest pełne wykorzystanie czasu pracy w firmie. Jak wskazuje firma konsultingowa Robert Half International, przeciętny pracownik efektywnie pracuje jedynie przez połowę swojego czasu. Pozostałe 50% jest często marnowane na nieproduktywne rozmowy z kolegami, ciągle sprawdzanie e-maili, spóźnienia do pracy, zbyt długie przerwy na kawę i lunch oraz wcześniejsze wychodzenie z biura.

Wszyscy ludzie sukcesu, bez względu na to, czym się zajmują i gdzie pracują, biorą na siebie **odpowiedzialność**. Odpowiedzialność to fundament, na którym budujesz swoje osiągnięcia. To świadomość, że za każde działanie i decyzję to TY ponosisz pełną odpowiedzialność – zarówno za sukcesy, jak i porażki. **Ludzie sukcesu nie szukają wymówek ani nie obwiniają innych za swoje niepowodzenia. Zamiast tego, uczą się na błędach, wyciągają wnioski i podejmują działania,** które prowadzą ich do realizacji wyznaczonych celów.

Odpowiedzialność oznacza również proaktywność. To gotowość do podejmowania inicjatywy, planowania i realizowania działań, które zbliżają Cię do spełnienia marzeń. To także umiejętność zarządzania sobą w czasie i dostępnymi zasobami oraz zdolność do konsekwentnego dążenia do celów, mimo napotykaných trudności.



Czas to zasób ograniczony, którego nigdy nie odzyskasz, dlatego unikaj jego marnowania!

Jeśli tylko chcesz, okazuje się to bardzo proste:

➔ **Zapisuj swoje cele**

To podstawa. Gdy wiesz co chcesz osiągnąć, możesz skupić swoją energię na działaniach, które prowadzą do wymarzonych rezultatów. Kiedy spisujesz swoje przemyślenia, lepiej rozumiesz siebie i Twoje pomysły zaczynają się krystalizować. **Ludzie sukcesu „myślą na papierze”.**

Gdy już masz spisane cele, **zaplanuj**, aby nie działać po omacku.

➔ **Wyznaczaj priorytety**

Priorytetyzacja zadań to sztuka, która pozwala najpierw wybrać, a potem skoncentrować się na tym, co najważniejsze. Dzięki temu nie tracisz czasu na rzeczy drugorzędne.

➔ **Ucz się kończyć to, co zaczynasz**

Odkładasz na później? Zdaj sobie sprawę, że to nawyk, który sabotuje Twoje sukcesy. Zamiast tego zawsze kończ to, co zaczynasz – daje to poczucie spełnienia i eliminuje stres związany z niedokończonymi sprawami.

➔ **Bądź punktualny**

To nie tylko przejaw szacunku dla innych, ale także sposób na maksymalne wykorzystanie każdej minuty.

➔ **Zachowaj koncentrację**

W erze nieustannych rozpraszaczy to supermoc, która pozwala na wykonywanie zadań szybciej i dokładniej. Korzystaj z technik ułatwiających koncentrację i działaj skutecznie.

Nawyk umiejętnego zarządzania sobą w czasie jest kluczowy dla osiągnięcia sukcesów, ponieważ pozwala skupić się na działaniach, które naprawdę mają znaczenie. Każda minuta ma wartość – wykorzystaj ją mądrze, a zobaczysz, jak szybko zbliżasz się do swoich celów. Konsekwencja w doskonaleniu tych nawyków sprawi, że Twoja wydajność wzrośnie i zaczniesz osiągać sukcesy szybciej niż kiedykolwiek.

Jeszcze jedna ważna rzecz - **Twój czas to Twoje życie.** Starannie wybieraj sobie pracę. Spędzisz w niej wiele godzin swojego życia, a czas jest ważniejszy niż pieniądze, które dostaniesz. **Pieniądze da się zastąpić nowymi, a straconego czasu już nigdy nie odzyskasz.**

7. ODPOCZYWAJ

Nawyk odpoczynka jest jednym z najważniejszych elementów, które wpływają na osiągnięcie sukcesów. W świecie, gdzie wydajność i nieustanna praca są często uważane za klucz do sukcesu, umiejętność odpowiedniego odpoczynku staje się niezwykle cenna i kluczowa.

Odpoczynek jest ważny, bo:

- ➔ **pozwała na regenerację** zarówno umysłu, jak i ciała. To moment, kiedy organizm ma szansę na odbudowę sił, co jest niezbędne do utrzymania wysokiej wydajności i kreatywności.
- ➔ przyczynia się do **lepszego zdrowia fizycznego i psychicznego**. Zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego, obniża poziom stresu oraz poprawia ogólne samopoczucie.
- ➔ pomaga utrzymać **wysoki poziom skupienia i koncentracji**. Po odpowiedniej przerwie jesteś w stanie pracować bardziej efektywnie, podejmować lepsze decyzje i unikać błędów wynikających z przemęczenia.

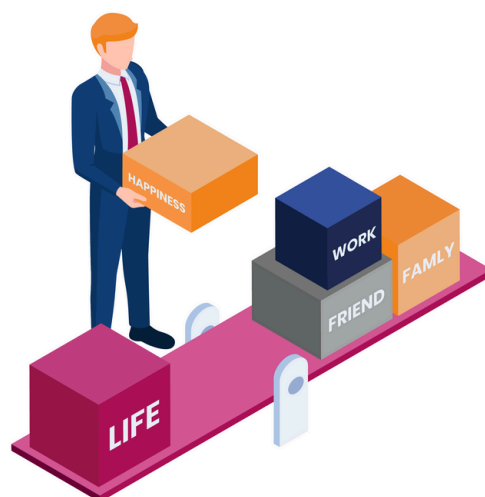
Jak odpoczynek wpłynie na Twój sukces?

Ludzie sukcesu doskonale rozumieją znaczenie odpoczynku. Wiedzą, że aby osiągać wielkie rzeczy, potrzebują równowagi między pracą a relaksem. **Odpoczynek umożliwia optymalizację wydajności**. Dzięki regularnym przerwom i dłuższym okresom relaksu, będziesz w stanie pracować na pełnych obrotach, kiedy jest to naprawdę potrzebne. Czas wolny sprzyja kreatywnemu myśleniu. To moment, kiedy umysł ma szansę na swobodną eksplorację nowych pomysłów i rozwiązań, co jest kluczowe w wielu dziedzinach.

Wykorzystuj czas odpoczynku na budowanie zdrowych relacji z rodziną i przyjaciółmi. Te relacje są również źródłem wsparcia emocjonalnego, a to z kolei przekłada się na większą motywację i lepsze osiągnięcia zawodowe.

Wreszcie odpoczynek pomaga w utrzymaniu długoterminowej perspektywy. Pozwala na refleksję nad celami i strategią, a to jest Ci potrzebne dla utrzymania właściwego kierunku i trwałego sukcesu.

Skoro nawyk odpoczynka jest fundamentem, na którym buduje się sukces, to go zaplanuj tak jak wszystkie inne ważne rzeczy. Naucz się odpoczywać.



ZAKOŃCZENIE

Znasz już siedem najważniejszych nawyków ludzi sukcesu, teraz czas na Ciebie. Zaczynj wdrażać.

Nie bądź jednak dla siebie zbyt surową osobą. Czasem jest tak, że gdy ludzie uświadomią sobie jak ważne jest kształtowanie nowych nawyków oraz jak duże znaczenie w życiu mają pozytywne wzorce myślenia i zachowania, chcą wprowadzać zmiany we wszystkich obszarach swojego życia naraz. Chcą pracować jednocześnie nad finansami, związkiem, rodziną, zdrowiem, efektywnością osobistą. To może być bardzo trudne.

Musisz pamiętać, że tak jak Twoja osobowość kształtuje się przez całe życie, tak nie możesz zmienić wszystkiego naraz z dnia na dzień. To proces. Zaczynj od pierwszego kroku i wybierz jeden nawyk, który wg Ciebie przyniesie Ci największe korzyści teraz.

Zapisz go, zaplanuj działania, stwórz pozytywną afirmację samego siebie zachowującego się tak, jakbyś już miał ten nawyk, a potem od razu zabierz się do pracy. Nie rób wyjątków, nie szukaj wymówek, pochwal się innym, dawaj sobie nagrody i pozytywne wzmocnienie, prowadź pozytywny dialog wewnętrzny i ciesz się sukcesem. Powodzenia.

W Twoich rękach trzymasz materiał dotyczący kilku kluczowych nawyków ludzi sukcesu. Jak się domyślasz jest ich o wiele więcej.

Zajrzyj na naszą stronę internetową (www.adnakademia.pl) i przychodź na szkolenia, które będą Ci pomagać w rozwoju, bo przecież przed chwilą obiecałeś/aś sobie, że będziesz się uczyć przez całe życie.

Magdalena Górecka
*Trenerka Biznesu,
Menedżerka Szkoleń w ADN Akademia*

