

NAJPRV ZJEDZTE ŽABU

21 skvelých spôsobov, ako prestať
odkladať povinnosti a stihnúť
viac za kratší čas

BRIAN TRACY



eastone BOOKS

OPEN
MIND

EAT THAT FROG! © Brian Tracy

All rights reserved.

Slovak edition copyright © 2008 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2008 PhDr. Elena Klátiková

Z anglického originálu **Brian Tracy, EAT THAT FROG!**,
vydaného v roku 2001 vydavateľstvom BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS, INC.
preložila PhDr. Elena Klátiková.
Vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava, v roku 2008.

www.eastonebooks.com

Jazyková úprava a korektúra: PhDr. Katarína Vilhanová

Layout: Studio Eastone

Vytlačili Tlačiarne BB, s. r. o.

ISBN 978–80–8109–024–0

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť nijakým spôsobom
reprodukováaná alebo rozmnožovaná bez predchádzajúceho
písomného súhlasu majiteľa autorských práv.

Vydavateľ ďakuje partnerom edície:
Amrop Hever Slovakia, Slovenská pošta a časopis Profit
za to, že napomohli vydaniu tejto knihy.

OBSAH

Predslov	<i>ix</i>
Úvod: Najprv zjedzte žabu	<i>xv</i>
1 Prestrite na stôl	<i>1</i>
2 Vopred si naplánujte každý deň	<i>7</i>
3 Všade používajte pravidlo 80/20	<i>13</i>
4 Zvážte následky	<i>19</i>
5 Ulievajte sa tvorivo	<i>27</i>
6 Sústavne používajte metódu ABCDE	<i>31</i>
7 Sústreďte sa na kľúčové oblasti	<i>35</i>
8 Použite pravidlo troch	<i>41</i>
9 Začnite dôkladnou prípravou	<i>49</i>
10 Berte postupne jeden barel za druhým	<i>55</i>
11 Rozvíjajte svoje kľúčové schopnosti	<i>59</i>
12 Vyťažte čo najviac zo svojej výnimočnosti	<i>65</i>
13 Odhaľte svoje najväčšie obmedzenia	<i>69</i>
14 Buďte na seba nároční	<i>75</i>
15 Maximalizujte svoju energiu	<i>79</i>
16 Motivujte sa na činy	<i>85</i>
17 Zabráňte časovým stratám zavineným komunikačnými technológiami	<i>89</i>
18 Rozdeľte si úlohu na jednotlivé porcie	<i>97</i>
19 Vytvorte si väčšie časové bloky	<i>101</i>
20 Vypestujte si pocit naliehavosti	<i>105</i>
21 Venujte každej úlohe všetku svoju pozornosť	<i>109</i>
Záver	<i>113</i>
Index	<i>117</i>
O autorovi	<i>123</i>

PREDSLOV

Ďakujem, že ste si vybrali túto knihu. Dúfam, že vám nasledujúce myšlienky pomôžu, rovnako ako pomohli mne a tisícom ďalších. Dúfam dokonca, že vám táto kniha navždy zmení život.

Nikdy nie je dosť času, aby ste urobili všetko, čo treba. Ste doslova zavalení prácou a osobnými povinnosťami, projektmi, haldami časopisov, ktoré chcete prečítať, a hromadami kníh, ku ktorým sa raz plánujete dostať – len čo sa zbavíte všetkých restov.

Skutočnosť je však taká, že sa ich *nikdy* nezbavíte. Nikdy stopercentne nezvládnete všetky úlohy. Nikdy nebudete mať taký časový náskok, aby ste sa mohli dostať ku všetkým tým knihám, časopisom a koníčkom, o ktorých snívate.

A zabudnite aj na to, že vyriešite svoje problémy s časom tým, že budete výkonnejší. Nech by ste ovládali akékoľvek techniky zvýšenia osobnej výkonnosti, vždy toho budete mať pred sebou viac, než by ste vôbec dokázali stihnúť za čas, ktorý máte k dispozícii, aj keby ste ho mali koľkokoľvek.

Kontrolu nad svojim časom i nad svojím životom môžete získať iba tak, že zmeníte spôsob uvažovania, spôsob práce a svoj prístup k nekonečnému toku povinností, ktoré sa na vás každý deň valia. A kontrolu nad svojimi úlohami a aktivitami môžete získať iba do takej miery, do akej sa prestanete zaoberať určitými činnosťami a začnete venovať viac času tým niekoľkým, ktoré majú vo vašom živote skutočný význam.

Otázke organizácie času sa venujem už vyše tridsať rokov. Zahľbil som sa do prác Petra Druckera, Aleca Mackenzieho, Alana Lakeina,

Stephena Coveyho a mnohých, mnohých ďalších. Prečítal som stovky kníh a tisíce článkov o osobnej výkonnosti a efektívnosti. Výsledkom je táto kniha.

Zakaždým, keď som objavil nejaký dobrý nápad, vyskúšal som ho v práci i v osobnom živote. Ak sa osvedčil, zaradil som ho do svojich prednášok a seminárov a povedal som o ňom ostatným.

Galileo raz napísal: „Človeka nemôžete naučiť ničomu; môžete mu len pomôcť k tomu, aby to v sebe objavil.“

V závislosti od úrovne vedomostí a skúseností vám nasledujúce myšlienky možno budú pripadať známe. Táto kniha vám pomôže preniknúť do ich podstaty. Keď si osvojíte metódy a techniky, ktoré sú v nej uvedené, a budete ich skúšať znova a znova až dovtedy, kým neprerastú do návyku, váš život sa začne uberať tým správnym smerom.

ÚČINOK PÍSOMNE SFORMULOVANÝCH CIEĽOV

Prezradím vám čosi o sebe a o tom, ako vznikla táto kniha. Svoj život som začínal s málom, ak nerátam zvedavú myseľ. V škole sa mi veľmi nedarilo, takže som ju ani nedokončil. Niekoľko rokov som pracoval manuálne. Moja budúcnosť nevyzerala veľmi nádejne.

Za mladi som získal miesto na nákladnej lodi, ktorá nemala presne stanovenú plavebnú prevádzku, a tak som sa vybral spoznávať svet. Osem rokov som striedavo cestoval a pracoval a potom opäť trochu cestoval, až som precestoval osemdesiat krajín a päť kontinentov. Keď sa mi nedarilo nájsť si manuálnu prácu, začal som predávať, chodil som od dverí k dverám a pracoval som za pevnú províziu. Prebýjal som sa, ako sa len dalo, od jednej zákazky k druhej, až som sa nakoniec začal obzerať okolo seba a pýtať sa: „Prečo to iným ide lepšie než mne?“

Potom som urobil čosi, čo zmenilo môj život. Začal som zisťovať, ako to robia tí úspešní, ktorí sú produktívnejší a ktorí zarábajú viac než ja. Aj som to zistil. Robil som, čo mi radili, a môj predaj sa zvýšil. Nakoniec sa mi začalo tak dariť, že som postúpil na post obchodného

riaditeľa. Ako obchodný riaditeľ som použil rovnakú stratégiu. Pýtal som sa úspešných riaditeľov, čo robia, že dosahujú také skvelé výsledky, a keď som sa to dozvedel, urobil som to isté, čo oni. Onedlho sa mi začalo dariť rovnako ako im.

Tento postup učenia sa a využívania toho, čo som sa naučil, zmenil môj život. A neprestávam sa čudovať, aké je to jednoduché a očividné. Stačí len zistiť, čo robia iní úspešní ľudia, a robiť to isté, až kým nedosiahnete rovnaké výsledky. To je ale nápad!

ÚSPECH SA DÁ PREDVÍDAŤ

Povedané jednoducho, niektorým sa darí lepšie než ostatným, pretože majú odlišný prístup a pretože robia, čo treba, a robia to správne. Ale predovšetkým títo úspešní, šťastní, prosperujúci ľudia využívajú svoj čas oveľa, oveľa lepšie než priemerný človek.

Keďže pochádzam zo znevýhodneného prostredia, vypestoval som si intenzívny pocit menejcennosti a neschopnosti. Chytil som sa do psychologickej pasce presvedčenia, že ľudia, ktorým sa darí lepšie, aj sú lepší než ja. Zistil som však, že to nemusí byť pravda. Len na to šli *inak* a čo sa naučili oni, to sa v rámci možností môžem naučiť aj ja.

Bol to pre mňa objav, ktorý bol zároveň prekvapujúci i vzrušujúci. A prekvapuje ma dodnes. Uvedomil som si, že by som vlastne mohol zmeniť celý svoj život a dosiahnuť temer čokoľvek, čo si zaumienim; stačí len zistiť, čo robia v danej oblasti iní, a skúšať to až dovtedy, kým nedosiahnem rovnaké výsledky ako oni.

Za jediný rok od okamihu, keď som začal pracovať v oblasti predaja, som sa vypracoval na špičkového obchodníka. O rok neskôr sa zo mňa stal obchodný riaditeľ. V priebehu ďalších troch rokov som sa stal viceprezidentom zodpovedným za vedenie deväťdesiatpäťčlenného tímu predajcov v šiestich krajinách. Mal som vtedy dvadsaťpäť rokov.

Za uplynulé roky som vystriedal dvadsaťdva rozličných zamestnaní; založil a vybudoval som niekoľko spoločností; získal som ekonomickú kvalifikáciu na istej významnej univerzite; naučil som sa po

francúzsky, po nemecky, po španielsky; pôsobil som ako prednášateľ, školiteľ a konzultant vo vyše tisícke spoločností. V súčasnosti prednášam a vediem semináre, na ktorých sa každoročne zúčastňuje 250 000 ľudí, pričom v hľadisku niekedy sedí aj 20 000 ľudí.

JEDNODUCHÁ PRAVDA

Počas svojej kariéry som objavil a znovuobjavil jednoduchú pravdu. Schopnosť dokonale sa sústrediť na tú najdôležitejšiu úlohu, urobiť ju dobre a dotiahnuť ju do víťazného konca je kľúčom k významnému úspechu, úcte, postaveniu a šťastiu v živote. Spomínaná ústredná myšlienka je srdcom a dušou knihy, ktorú držíte v rukách.

Táto kniha bola napísaná preto, aby vám ukázala, ako postupovať rýchlejšie v profesionálnej kariére a pritom obohatiť svoj osobný život. Na jej stránkach nájdete dvadsaťjeden najúčinnějších princípov osobnej efektívnosti, na ktoré som doteraz prišiel.

Uvedené metódy, techniky a stratégie sú praktické, sú overené a rýchlo účinné. Z časových dôvodov sa nezdržiavam rôznymi psychologickými či citovými zdôvodneniami, prečo ľudia odkladajú povinnosti alebo si zle organizujú čas. Nenájdete tu ani zdĺhavé teoretické odbočky, ani výsledky výskumov. Dozviete sa však o konkrétnych krokoch, ktoré môžete okamžite podniknúť, aby ste dosiahli lepšie a rýchlejšie pracovné výsledky a umocnili svoj pocit šťastia.

Všetky myšlienky tejto knihy sú zamerané na zvýšenie celkovej produktivity, zlepšenie osobného výkonu a dosiahnutých výsledkov, ako aj na skvalitnenie vlastného prínosu vo všetkom, čo robíte. Mnohé z týchto myšlienok však môžete využiť aj v osobnom živote.

Každá z dvadsaťjeden metód a techník, ktoré tu uvádzam, predstavuje samostatný celok. A každá z nich je potrebná. Niektorá stratégia môže byť účinná v jednej situácii a ďalšia zas môže byť vhodná pre inú situáciu. Všetkých týchto dvadsaťjeden myšlienok dovedna predstavuje celé spektrum rozličných techník osobnej výkonnosti, ktoré môžete použiť kedykoľvek, v akomkoľvek poradí či akejköľvek kombinácii, aká vám v danej chvíli dáva zmysel.

Kľúčom k úspechu je konanie. Tieto princípy prinášajú rýchle a predvídateľné zlepšenie výkonu i výsledkov. Čím rýchlejšie ich ovládnete a čím skôr ich začnete uplatňovať, tým rýchlejšie budete napredovať vo svojej kariére. To vám zaručujem!

Neexistuje nič, čo by ste nemohli dosiahnuť, keď sa naučíte *najprv zjesť žabu!*

BRIAN TRACY

Solana Beach, Kalifornia

Október 2006

ÚVOD: NAJPRV ZJEDZTE ŽABU

Život v súčasnosti je úžasný. Nikdy doteraz nebolo tak veľa príležitostí na splnenie toľkých plánov ako dnes. A možno nikdy doteraz v dejinách ľudstva sa človek netopil v takej záplave možností výberu. Existuje toľko úžasných vecí, do ktorých sa môžete pustiť, že vaša schopnosť rozhodnúť sa medzi nimi je azda tým najdôležitejším faktorom rozhodujúcim o tom, čo v živote dosiahnete.

Ak ste ako väčšina dnešných ľudí, ste priam ochromení množstvom toho, čo treba vykonať, a málom času, ktorý máte k dispozícii. Kým sa úporne snažíte všetko stihnúť, ako morský prívál sa na vás hrnú nové úlohy a povinnosti. A tak nikdy nedokázate urobiť všetko, čo treba. Nikdy nedoženiete resty, ktoré máte. Vždy budete mať časový sklz pri plnení niektorých úloh a povinností a pravdepodobne to platí o mnohých z nich.

POTREBA VÝBERU

A tak, možno viac než kedykoľvek predtým, vaša schopnosť zvoliť si v každom okamihu tú najdôležitejšiu úlohu a potom sa do nej pustiť a urobiť ju rýchlo a zároveň kvalitne, bude mať zrejme väčší vplyv na váš úspech než akákoľvek iná vlastnosť či zručnosť, ktorú si dokázate osvojiť.

Priemerný človek, ktorý si vypestuje zvyk stanovovať si jasné priority a rýchlo plniť dôležité úlohy, poľahky strčí do vrečka génia, ktorý veľa hovorí a spriada úžasné plány, no len veľmi málo z nich uskutoční.

PRAVDA O ŽABÁCH

Mark Twain raz povedal, že ak hneď ráno prehltnete živú žabu, celý ostávajúci deň môžete prežiť s pocitom uspokojenia, pretože viete, že je to pravdepodobne to *najhoršie*, čo sa vám za celý ten deň prihodí.

Vašou „žabou“ je tá najväčšia, najdôležitejšia úloha, tá, ktorú budete s najväčšou pravdepodobnosťou odsúvať, pokiaľ na sebe nepopracujete. Zároveň však je práve tou úlohou, ktorá môže mať v danom okamihu ten najpriaznivejší dosah na váš život a na dosiahnuté výsledky.

Prvé pravidlo jedenia žiab znie: ak máte zjesť dve žaby, najprv zjedzte tú, ktorá je odpornejšia.

Inak povedané, ak máte pred sebou dve dôležité úlohy, začnite tou, ktorá je väčšia, náročnejšia a dôležitejšia. Zvyknite si pustiť sa do nej okamžite a neprestať až dovtedy, kým ju nedokončíte, a dovtedy nezačínať nič iné.

Považujte to za akúsi skúšku. Berte to ako osobnú výzvu. Odolajte pokušeniu začať ľahšou úlohou. Neustále si pripomínajte, že jedno z najdôležitejších rozhodnutí každého dňa sa týka toho, čo urobíte hneď a čo urobíte neskôr, ak to vôbec urobíte.

Druhé pravidlo jedenia žiab znie: ak máte zjesť živú žabu, nemá zmysel len tak sedieť a pozeráť sa na ňu.

Kľúčom k dosiahnutiu vysokého výkonu a produktivity je vypsovať si celoživotný návyk hneď zrána sa pustiť do tej najdôležitejšej úlohy. Musíte sa naučiť, že sa nepustíte do ničoho dovtedy, kým „nezjete svoju žabu“, a to bez dlhého rozmyšľania.

KONAJTE OKAMŽITE

Rozličné štúdie dokazujú, že ženy a muži, ktorí sú lepšie platení a ktorí skôr dosahujú povýšenie, sa vyznačujú akousi „tendenciou konať“; táto vlastnosť sa ako najvýraznejší a najtrvácnejší návyk prejavuje vo všetkom, čo robia. Úspešní, výkonní ľudia sú tí, čo sa rovno púšťajú do tých najdôležitejších úloh a prinútiť sa pracovať vytrvalo a sústredene až dovtedy, kým tieto úlohy nedokončia.

V našom svete, a najmä v našom ekonomickom svete, vám platia a udeľujú povýšenie za konkrétne, merateľné výsledky. Platia vám za to, že prinášate niečo hodnotné, a najmä za ten najdôležitejší prínos, ktorý sa od vás očakáva.

„Neschopnosť realizácie“ je v súčasnosti jedným z najväčších problémov rôznych organizácií. Mnohí ľudia si mylia aktivitu s dosahovaním výsledkov. Neustále rozprávajú, vedú nekonečné schôdze a spriadajú úžasné plány, záverečná analýza však ukazuje, že nikto nič nerobí a hlavne nikto nedosahuje požadované výsledky.

VYPESTUJTE SI NÁVYKY VEDÚCE K ÚSPECHU

Váš úspech v živote a v práci je určovaný návykmi, ktoré si vytvárate počas života. Návyk určovať si priority, prekonávať zlozvyk odsúvania povinností a púšťať sa do tej najdôležitejšej úlohy je duševná i fyzická zručnosť, ktorá sa dá naučiť precvičovaním a opakovaním, znova a znova, až kým nezakotví vo vašom podvedomí a nestane sa trvalou súčasťou vášho správania. Len čo prerastie do zvyku, stane sa z nej zautomatizovaný, jednoduchý úkon.

Návyk púšťať sa do dôležitých úloh a doťahovať ich do konca pri-náša okamžité a zároveň trvalé výhody. Po mentálnej a emocionálnej stránke ste naprojektovaní tak, že úspešne dokončená úloha vo vás vyvoláva príjemné pocity. Spôsobuje vám radosť. Umožňuje vám cítiť sa ako víťaz.

Zakaždým, keď dokončíte úlohu – bez ohľadu na jej veľkosť či dôležitosť – cítite prílev energie a nadšenia a zvyšuje sa vaša sebaúcta.

Čím dôležitejšia je splnená úloha, tým väčšiu radosť máte zo seba i zo života, tým ste sebavedomejší a silnejší.

Dokončenie dôležitej úlohy spúšťa vo vašom mozgu tvorbu *endorfínov*. Tieto endorfíny vo vás automaticky vyvolávajú stav eufórie. Prílev endorfínov, nasledujúci po úspešnom dokončení každej úlohy, prebúdza v človeku optimizmus, pocit vlastnej príťažlivosti, tvorivosť a sebavedomie.

VYPESTUJTE SI POZITÍVNU ZÁVISLOSŤ

Tu je jeden z najdôležitejších receptov na úspech, ako sa im zvyčajne hovorí. Skutočnosť je taká, že človek si dokáže vypestovať „pozitívnu závislosť“ od endorfínov a od pocitu, že má v hlave dokonale jasno, že je sebavedomý a schopný, pocit, ktorý spúšťajú tieto „hormóny šťastia“. Keď si vypestujete tento druh závislosti, podvedome si začnete organizovať život tak, že sa budete neustále púšťať do čoraz náročnejších úloh a projektov, ktoré dovediete do úspešného konca. Začnete byť pozitívne závislí od pocitu, že ste úspešní a že prinášate čosi hodnotné.

Jedným z kľúčov k skvelému životu, úspešnej kariére a úžasnému pocitu zo seba je vypestovať si návyk púšťať sa do náročných úloh a dokončiť ich. Keď si ho osvojíte, tento vzorec správania nadobudne vlastnú energiu, až sa nakoniec ukáže, že je ľahšie dokončiť dôležité úlohy, než ich nechať nedokončené.

ŽIADNE SKRATKY

Určite poznáte tú historku o istom človeku, ktorý na ulici v New Yorku osloví pouličného muzikanta a pýta sa ho, ako sa môže dostať do Carnegie Hall. Muzikant odpovedá: „Cvičením, chlapče, cvičením.“

Cvičenie je kľúčom k osvojeniu si akejkoľvek zručnosti. Našťastie, naša myseľ je ako sval. Čím viac sa používa, tým je silnejšia a tým viac

dokáže. Cvičením si môžete osvojiť akékoľvek správanie či vypestovať akýkoľvek návyk, ktorý pokladáte za vhodný či potrebný.

TRI D POTREBNÉ NA VYTvorenie NOvého NÁVYKU

Aby ste si vytvorili návyk byť pozorný a sústredený, potrebujete tri kľúčové vlastnosti, ktoré sa však dajú vypestovať. Sú to: Definitívne rozhodnutie, Disciplína a Dôslednosť.

Po prvé, potrebujete *definitívne rozhodnutie*, že si osvojíte návyk každú úlohu dotiahnuť až do konca. Po druhé, potrebujete *disciplínu*, aby ste sa prinútili neustále opakovať princípy, o ktorých sa o chvíľu dočítate, až kým sa vám celkom neautomatizujú. A po tretie, všetko, čo robíte, si poistite *dôslednosťou*, až kým sa vám nový zvyk nezafixuje a nestane sa trvalou súčasťou vašej osobnosti.

PREDSTAVUJTE SI, ŽE STE TAKÝ, AKÝ CHCETE BYŤ

Existuje jedinečná metóda, ktorá môže zrýchliť váš postup k vytúženému cieľu – stať sa vysoko produktívnym, efektívnym a výkonným človekom. Spočíva v tom, že budete neustále myslieť na zisky a výnosy plynúce z toho, že sa z vás stane aktívny, dynamický a sústredený človek. Považujte sa za človeka, ktorý sústavne robí dôležitú prácu rýchlo a kvalitne.

Vaša vnútorná predstava o sebe má nesmierny vplyv na vaše správanie. Predstavte si samého seba ako človeka, ktorým sa chcete v budúcnosti stať. Vaša predstava o sebe, to, ako sa vnímate vo svojom vnútri, do veľkej miery ovplyvňuje váš vonkajší výkon. Všetky pokroky vo vašom *vonkajšom* živote sa začínajú pokrokmi *vnútri*, vo vašich vnútorných obrazoch.

Máte prakticky neobmedzenú schopnosť osvojovať si nové zručnosti, návyky a schopnosti. Keď sa opakovaním a nácvikom naučíte prekonávať zlozvyk odsúvania povinností a tie najdôležitejšie úlohy

Brian Tracy: Najprv zjedzte žabu

dokončíte rýchlo, vykročíte na priamu cestu k úspešnému životu,
kariére a šliapnete na plyn.

No tak, *najprv zjedzte žabu!*



01

PRESTRITE NA STÔL

Kto chce zvíťaziť, musí mať istú schopnosť, a tou je presné stanovenie zámeru, uvedomenie si toho, po čom vlastne túži, a spaľujúca túžba to dosiahnuť.

NAPOLEON HILL

SKÔR NEŽ SI ZADEFINUJETE svoju „žabu“ a pustíte sa do jej jedenia, musíte sa rozhodnúť, čo presne chcete dosiahnuť v každej oblasti svojho života. *Jasná predstava* je pre osobnú výkonnosť azda tým najdôležitejším pojmom. Prvoradá príčina, prečo niektorí ľudia stihnú viac za kratší čas, je tá, že majú úplne jasnú predstavu o svojich cieľoch a zámeroch a neodchyľujú sa od nich. Čím vám je jasnejšie, čo chcete a čo musíte podniknúť, aby ste to dosiahli, tým ľahšie prekonáte zlozvyk odsúvať povinnosti, tým skôr zjete svoju žabu a dokončíte úlohu, ktorú máte pred sebou.

Jedným z hlavných dôvodov prešľapovania na mieste a nedostatočnej motivácie je neurčitosť, zmätenosť a vnútorná neujasne-

nosť toho, o čo sa vlastne snažíte, čomu dávate prednosť a prečo. Tomuto, inak bežnému stavu, sa musíte vyhýbať zo všetkých síl, a to tak, že sa budete usilovať čoraz lepšie pochopiť, aké sú vaše hlavné ciele a úlohy.

Tu je najdôležitejšie pravidlo úspechu:
Dajte svoje myšlienky na papier.

Len tri percentá dospelých ľudí majú jasné, písomne sformulované ciele. Títo ľudia dokážu uskutočniť päť- až desaťkrát viac než tí, ktorí majú rovnaké či dokonca lepšie vzdelanie a schopnosti, no z tých či oných dôvodov si nikdy nenašli čas spísať si na papier, čo presne chcú.

Existuje účinný recept, ktorý vám pomôže sformulovať svoje ciele a dosiahnuť ich – poslúži vám po celý zvyšok života. Pozostáva zo siedmich jednoduchých krokov; ktorýkoľvek z týchto krokov dokáže zdvojnásobiť až stonásobiť vašu výkonnosť, pokiaľ ho ešte nepoužívate. Mnohým absolventom mojich kurzov sa pomocou tejto jednoduchej sedemdielnej metódy podarilo výrazne zvýšiť vlastné príjmy už v priebehu niekoľkých rokov, ba dokonca už v priebehu niekoľkých mesiacov.

Krok číslo jeden: *Rozhodnite sa, čo presne chcete.* Buď si to ujasnite sami, alebo si sadnite so svojím šéfom a svoje ciele a plány preberte s ním, až kým vám nebude dokonale jasné, čo sa od vás očakáva a v akom poradí dôležitosti. Je neuveriteľné, koľko ľudí sa drie do úmoru, deň za dňom, pre úlohy, ktoré nemajú temer žiaden význam, len preto, že túto nanajvýš dôležitú tému neprebrali so svojím šéfom.

Jeden z najhorších spôsobov trávenia času je robiť
veľmi dobre čosi, čo vôbec nie je potrebné.

Stephen Covey hovorí: „Skôr než sa začnete šplhať po rebríčku úspechu, presvedčte sa, či je opretý o tú správnu budovu.“

Krok číslo dva: *Napište si to*. Dajte svoje myšlienky na papier. Keď si svoj cieľ sformulujete písomne, dostane jasné obrisy a hmatateľnú formu. Vytvoríte si čosi, čoho sa môžete dotknúť a čo je viditeľné. Na druhej strane, cieľ či plán, ktorý neexistuje v písomnej podobe, je iba čírym želaním či fantáziou. Nemá v sebe žiadnu energiu. Ciele, ktoré si nezapíšete, vedú k zmätkom, nejasnostiam, nesprávnemu nasmerovaniu a početným chybám.

Krok číslo tri: *Stanovte si termín dosiahnutia cieľa; ak je to potrebné, určite si aj priebežné termíny*. Ciele alebo rozhodnutia, ktoré nemajú konečný termín, nie sú neodkladné. Nemajú reálny začiatok ani reálny koniec. Bez konkrétného termínu, s ktorým je spojená určitá úloha alebo určitá zodpovednosť za jej dokončenie, budete jej realizáciu automaticky odsúvať a urobíte iba veľmi málo.

Krok číslo štyri: *Spíšte si zoznam všetkého, na čo si len spomeniete, čo budete musieť urobiť, aby ste dosiahli svoj cieľ*. Ak si spomeniete na ďalšie činnosti, pripíšte si na zoznam aj tie. Dopĺňajte svoj zoznam dovtedy, kým nebude úplný. Zoznam vám umožňuje vytvoriť si názornú predstavu o úlohe či pláne ako celku. Ponúka vám akúsi bežeckú trať. Výrazne zvyšuje pravdepodobnosť, že svoj cieľ dosiahnete v takej podobe, v akej ste si ho zadefinovali, a že ho stihnete načas.

Krok číslo päť: *Usporiadajte tento zoznam do akéhosi časového plánu*. Vytvorte si poradie dôležitosti i časové poradie. Porozmýšľajte chvíľu nad tým, čo musíte urobiť najprv a čo je potrebné urobiť neskôr. Ešte lepšie je rozvrhnúť si svoj plán graficky v podobe kruhov a štvorcov s čiarami a so šípkami naznačujúcimi vzťahy medzi jednotlivými úlohami. Budete prekvapení, o čo ľahšie je dosiahnuť cieľ, keď si ho rozdelíte na jednotlivé úlohy.

S písomne sformulovaným cieľom a rozpracovaným akčným plánom budete oveľa výkonnejší a efektívnejší než tí, čo svoje plány iba nosia v hlave.

Krok číslo šesť: *Okamžite sa pustíte do realizácie plánu.* Urobte niečo. Urobte hocičo. Priemerný plán, ku ktorého realizácii pristupujete energicky, je lepší než skvelý plán, ktorý však ostáva iba na papieri. Na dosiahnutie akéhokoľvek úspechu je realizácia všetkým.

Krok číslo sedem: *Rozhodnite sa, že každý deň urobíte niečo, čo vás priblíži k hlavnému cieľu.* Zabudujte si túto činnosť do svojho denného programu. Rozhodnite sa, že si naštudujete určitú časť materiálu týkajúcu sa vášho hlavného predmetu záujmu, že zavoláte istému počtu perspektívnych či súčasných zákazníkov, že venujete istý čas intenzívnemu cvičeniu alebo že sa naučíte niekoľko nových slovíčok v cudzom jazyku. Nech už je to čokoľvek, nesmiete vynechať ani deň.

Neustále napredujte. Keď urobíte krok, urobte ďalší. Nezastavujte sa. Už toto rozhodnutie, samotný tento režim môže rapídne urýchliť dosiahnutie cieľa a zvýšiť vašu osobnú výkonnosť.

ÚČINOK PÍ SOMNE SFORMULOVANÝCH CIEĽOV

Jasné, písomne sformulované ciele majú úžasný vplyv na vaše myslenie. Motivujú vás a povzbudzujú k činom. Stimulujú vašu tvorivosť, uvoľňujú energiu a pomáhajú vám prekonať zlozvyk odsúvania povinností rovnako ako ostatné činitele.

Ciele sú palivom poháňajúcim motor vášho úspechu. Čím väčšie sú vaše ciele a čím sú jasnejšie, tým viac horíte nedočkavosťou ich uskutočniť. Čím viac myslíte na svoje ciele, tým väčší je váš vnútorný elán a tým silnejšia túžba ich dosiahnuť.

Denne myslíte na svoje ciele a denne ich prehodnocujete. Každé ráno, skôr než sa do niečoho pustíte, podniknite niečo, aby ste splnili tú najdôležitejšiu úlohu, ktorej dokončenie vás privedie k dosiahnutiu momentálne najdôležitejšieho cieľa.

NAJPRV ZJEDZTE ŽABU!

1. Vezmite si teraz čistý hárok papiera a napíšte si desať cieľov, ktoré chcete dosiahnuť v nasledujúcom roku. Sformulujte ich tak, ako keby už uplynul rok a vaše ciele sa premenili na skutočnosť.

Použite prítomný čas, optimistické formulácie a píšete v prvej osobe, aby ich vaša podvedomá myseľ okamžite prijala. Môžete napríklad napísať: „Zarábam x dolárov ročne“ alebo „Vážim x kg“, prípadne „Mám také a také auto“.

2. Zoznam si skontrolujte a zvolte si jeden cieľ, ktorého dosiahnutie by mohlo najviac ovplyvniť váš život. Nech je to čokoľvek, zapíšte si ho na osobitný hárok papiera, stanovte si termín jeho dokončenia, vytvorte si plán, pustite sa do jeho realizácie a každý deň urobte niečo, čo vás priblíži k cieľu. Už samotné toto cvičenie môže zmeniť váš život!