

7 málo známých tipů pro dosažení cílů

pro vyjimecnyzivot.cz
napsal Michal Gryc



7 málo známých tipů pro dosažení cílů

(které umožní změnit vaše mlhavé sny v hmatatelnou skutečnost)

Nejdůležitější pravidlo při sepisování cílů, které musíte sledovat, pokud chcete dosáhnout úspěchu.

Tip 1

Většina z nás už ví, že je naprosto nezbytné sepsat své cíle.
Je to v tu chvíli již závazek.
Ale je tady jedno pravidlo, kterého se musíte držet, abyste uspěli.
O něm ví jen velmi málo lidí.
Sepsat své cíle nestačí. Musíte je popsat do naprostého detailu.
Budte tak konkrétní, jak je to jen možné. Srovnajte si to:
"Chtěl bych nové bydlení."

vs.

"Chci bydlet v nové domě toho a toho stylu apod."

Cítíte ten rozdíl?

A nebo: „Chtěl bych vydělávat spoustu peněz.“

To není cíl, to je spíše jen přání!

„Chci vydělávat 30.000 Kč měsíčně prodejem skvělých výrobků ve svojí firmě." Tohle je cíl.

- můžete si to napsat na žlutý papírek a přilepit si to na monitor
- nebo ještě lépe: vytiskněte si to jako kartičku 10 x 15 cm, zalaminujte ji a dejte na stůl
- také si ji můžete vytisknout ve velikosti vizitky a vložit do své peněženky.

Zkuste se obklopit několika takovými připomínkami. To vám pomůže, abyste zůstali soustředění na svůj cíl a vytvoříte si vnitřní obraz toho, co chcete.

Otázka, kterou si musíte zodpovědět, než začnete pracovat na dosažení svého cíle.

Tip 2

Odfláknutá odpověď vyústí v nedostatek motivace a v neúspěch při práci podle plánu.

Vezměte si kus papíru a zodpovězte si následující otázku písemně:

"Proč chcete tento cíl?"

Nejenom, protože "chci". Za každým cílem musí být vize, která je mnohem důležitější než samotný cíl. Existuje určitý důvod, proč chcete tento cíl.

Běžně jich bývá spíše několik. Když si uvědomíte, proč chcete právě tento cíl, tak budete rádi za to, že se můžete řídit svým plánem.

Například proč chcete nové auto?

- chcete větší komfort při cestování

- chcete větší respekt

Projděte si každý jednotlivý důvod. Zkuste si představit všechny výhody, které by plynuly ze splnění těchto cílů.

Pravdou je, čím delší seznam, tím větší bude vaše motivace.

Přečtěte si své důvody jako první věc, co ráno uděláte.

Co je ještě lepší, když si to zarámujete a pověsíte je na zeď.

Udrží vás to soustředěné a motivované.

Jaký trik použít, abyste se sami pustili do práce na splnění svých cílů a vydrželi až do samotného konce.

Tip 3

Nespočetněkrát jsem slyšel:

Mysli ve velkém.

Měj velké sny.

Mysli pozitivně.

Takže... jsem si napsal své velké (skoro nedosažitelné) cíle a potom... Nechci se podceňovat, vím, že je můžu dosáhnout, ALE...

... po celém pracovním dni jsem se cítil příliš vyčerpaný a unavený, abych začal pracovat na svých velkých cílech.

Neměl jsem dost energie. Takže jsem si udělal večeri, sedl na chvíli k počítači a pomyslel si: pustím se do toho zítra.

Jenže zítra se to všechno opakovalo a zítřek tak nikdy nenastal.

Každý večer jsem byl příliš unavený na to, abych něco dělal. Den po dni jsem cítil větší pocit viny.

Po několika týdnech jsem se cítil naprosto v depresi.

Dostali jste se někdy do takové situace?

Jestli ano, mám pro vás trik, který vám to pomůže překonat, ať se děje cokoliv!

Každý večer si napište malý úkol na další den. Stačí tak malý, jak je to jen možné. Něco, co vám nezabere víc než 10 - 15 minut.

Řekněme, že je vaším cílem zapracovat na svojí postavě a rozhodli jste se pracovat na tom každý den po dobu 30 minut. To si můžete pro potvrzení napsat.

"Udělat sklapovačky 20krát."

Ano, pouze jedno cvičení a 20krát, které vám nezabere víc než několik minut.

Tajemstvím je, že nejtěžší věcí je pustit se do toho. Jakmile se do toho pustíte, je tak 95% šance, že dokončíte celé 30minutové cvičení. I kdyby to bylo tak, že budete dělat jedno cvičení 10krát. Je to mnohem lepší než nic.

Nebudete v depresi a pociťovat vinu, naplnili jste přeci své tvrzení.

A jak to budete opakovat, budete se cítit ještě lépe.

Tím trikem tedy je, abyste si dali opravdu malý úkol: zvednout jednu telefon a zavolat klientovi nebo přečíst jednu stranu v knize.

A jakmile začnete, tak vlastně zjistíte, že nechcete myslet na to, že byste dělali něco jiného než to, co jste si naplánovali.

Dávejte si velké cíle, ale malé úkoly.

Jedna ještě silnější technika, která vás přivede ke každodenní akci a pomůže vám překonat otálení.

Tip 2

Bohužel jen velmi málo lidí dokáže poznat tu ohromnou sílu osobního diáře.
Přitom zabere jen 5 - 10 minut denně k zapsání toho, co jste udělali a jaké úkoly jsme splnili.
A těchto 10 minut má moc změnit celý váš život.

“Deník vašeho úspěchu” vás bude motivovat

Sepsáním toho, co jste udělali, pocítíte, jak se začínáte zlepšovat. Uvidíte, jak se postupně krůček po krůčku posunujete ke svým cílům.

- Váš deník omezí pokušení

Bude jednodušší odolat pokušení, pokud budete vědět, že si máte zapsat, co jste dnes udělali.

- Váš deník vám zjednoduší život

Věci se zjednoduší, když se objeví na papíře. Deník vám pomůže s životními úděly.

Nicméně mějte na paměti tři pravidla, jak si psát deník.

- pište si pouze to, co jste udělali. Nepište si to, co jste ještě nestihli nebo to, co máte udělat zítra. Proberte se jen úkoly, které jste již udělali.

- pište si každou maličkost. Vše se počítá! Telefonát, odstavec v knize nebo třeba také vaše rozhodnutí vyhnout se nějaké sladkosti.

- udělejte si z toho denní zvyk. Nevynechejte den. Ani když jste vyčerpaní, zapište si aspoň 2 věty do svého zápisníku.

I kdyby jediná věc, co jste udělali, bylo, že jste mysleli na svůj cíl.

Naléhám na vás, abyste si pořídili blok nebo sešit a začali si zapisovat všechny své splněné úkoly.

Je pravděpodobné, že za měsíc bez toho nebudete schopni žít.

Tajný návod, který vám pomůže určit okamžik, kdy je vhodné začít pracovat na svém cíli.

Tip 5

Čekáte na ten správný okamžik, abyste začali pracovat na svém cíli? Jste si jistí, že budete schopni rozpoznat ten správný okamžik, když přijde?

Mám pro vás jednoduchý návod, který vám odhalí správný čas, kdy se do toho pustit.

Ten správný okamžik je **TEĎ!**

Ano, právě teď v tento okamžik je ten správný moment začít s prací, která povede ke splnění vašich cílů.

Není to zítra nebo hned v pondělí nebo prvního další měsíc. Teď.

Nepromrhejte svůj život čekáním na to, až budou vhodné podmínky nebo až nastane nějaká dobrá příležitost. Tohle vůbec neexistuje.

Vezměte to, co máte, začněte hned a nikdy to neodkládejte.

Všimli jste si vůbec, že všichni úspěšní lidé jsou velmi pohybliví?

Neleží na gauči, aby se dočkali správného okamžiku, kdy by konečně měli začít něco dělat.

Oni prostě vstanou a jdou to udělat.

Pokud přesto stále zkoušíte odložit věci a vymýšlíte výmluvy, proč to udělat později, tak v příští lekci se naučíte, jak překonat otálení a stát se osobou, která miluje dril toho, že jsou věci kompletní.

Jak skoncovat s odkládáním věcí a proměnit se z věčně přešlapující na produktivní, efektivní osobu, která miluje situaci, když jsou úkoly hotovy.

Tip 6

Jste osobou, která vždy odloží, co má udělat a slíbí si, že to zajisté udělá později?

Tak potom je tato technika určena právě vám.

Příště, až se nachytáte, že zase zkoušíte odložit důležité úkoly, vezměte si papír a odpovězte si pro sebe na tyto 3 jednoduché otázky:

1, Kde jste?

2, Co chcete dělat?

3, Jak se budete cítit, když to uděláte?

Zatímco budete psát, co chcete dělat, tak si už budete sami sebe představovat, jak to děláte.

A to už pak pro vás nebude tak složité stoupnout a udělat to.

Řekněme, že jste odložili přerovnění a organizaci své skříně s oblečením. Vždy si najdete důležitější úkoly, které budete potřebovat udělat a nikdy nebude dostatek času k úklidu a porovnání vašeho oblečení.

Sedněte si a začněte psát:

„Je sobota 2 hod odpoledne, sedím v kuchyni a popírám čaj. Chci si pouklízet a srovnat oblečení ve skříni. Zabere mi to necelou hodinu. Cítím se nabitý(á) a spokojený(á), že jsem to konečně udělal(a). Moje skříň s oblečením je uklizená, čistá a vše je poskládáno na svém místě. " "

Už jenom tím, že to napíšete, tak pocítíte tu touhu vstát a udělat to. Protože chcete mít uklizený šatník, chcete se cítit spokojeni a už si sami sebe představujete, jak máte hotovo.

Pamatujte, vše co musíte udělat, je zodpovědět 3 otázky. Kde jste, co chcete dělat a jak se budete cítit, když to uděláte.

Je to velmi jednoduchá technika, ale funguje jako kouzlo!

Jednoduchá technika, která udělá z jakéhokoliv nudného úkolu opravdovou zábavu a zvýší vaši produktivitu více než o 125 %!

Tip 7

Víte, jak proměnit fádní, nudné úkoly na zábavu?

Udělejte si z toho hru!

Například stopujte sami sebe a zkoušejte se zlepšit.

Řekněme, že musíte.

Vyhecujte se.

Stanovte si kolik. Potom zkuste udeřit na svůj vlastní rekord. Nebo si to můžete změřit, jak dlouho vám to bude trvat a pak můžete udělat nový rekord.

Co je na tom dobré, je to, že vždy zvítězíte!

Takto můžete jakýkoliv nudný úkol změnit na hru. Použijte klidně svoji představivost.

Tento jednoduchý trik se osvědčil k tomu, abyste zvýšili produktivitu o více než 125 %! Použijte to a brzy si všimnete, že děláte více práce za méně a méně času.

Doufám, že se vám tento eBook líbil. Já jsem se rozhodně při psaní zabavil.

Přeji vám hodně splněných cílů.

Pro váš výjimečný život

Michal Gryc

PS: Rozhodně mi napište o vašem úspěchu na vyjimecnyzivot@gmail.com

Pokud máte nějaký dotaz, můžete použít tento odkaz [www.vyjimecnyzivot.cz/zeptejte-se-/](http://www.vyjimecnyzivot.cz/zeptejte-se/)