

Ćwiczenia skokowe Y, nr 1

Cel ćwiczenia: Przyzwyczajenie wzroku do rytmicznego czytania tekstu.

Instrukcja: Przeskakuj wzrokiem po tekście rozdzielonym na kształt litery Y.

Jednym zatrzymaniem postaraj się objąć cały fragment tekstu.

NA CZYM SKUPIAJĄ SWOJĄ UWAGĘ LUDZIE SUKCESU?

Autor: Sebastian Schabowski

Istnieje wiele różnic między
ludźmi sukcesu, a całą resztą.
Chcę Ci dziś powiedzieć o jednej
z najważniejszych: miejscu, na którym
skupiają uwagę jedni i drudzy.
Osiągnięcie dowolnego celu można
podzielić na dwa etapy:
PROCES osiągnięcia i REZULTATY.

Przykład: · Codzienna nauka (proces)
i znajomość angielskiego (rezultat).
· Załatwianie formalności (proces) i posiadanie
własnej firmy (rezultat).
· Tworzenie źródeł pasywnego dochodu
(proces) i cieszenie się
niezależnością finansową (rezultat).

Działa to równie dobrze w poniższych
przykładach: · Codzienne palenie
tytoniu (proces) i rak płuc (rezultat).
· Przekładanie rzeczy trudnych (i niepociągających)
na jutro (proces) i narastające zaległości (rezultat).

Ćwiczenia skokowe Y, nr 1

A teraz
Ludzie sukcesu
uwagę na
Pozostali zajmują
analizowaniem

meritum sprawy:
skupiają swoją
rezultacie.
się ciągłym
procesu.

To, dlatego niektórzy
własnej firmy – przerażają
Nie rezygnują za to
choć wiedzą, że czas,
można wykorzystać

rezygnują z założenia
ich formalności.
z oglądania telewizji,
który na to przeznaczają
znacznie lepiej.

Istnieje takie powiedzenie:

"Utrzymuj swój wzrok na nagrodzie."

Wiadomo, że będą
pewne porażki,
będzie walczyć ze
Ale to właśnie
jest myśleć o
O nagrodzie,
mieli za cały
osiąganie tego,

trudne chwile,
że czasem trzeba
zmęczeniem itd.
wtedy najlepiej
rezultacie końcowym.
jaką będziemy
trud włożony w
o czym marzymy.

Jak powiedział E. Joseph Cossman:
"Przeszkody to coś, co dana osoba widzi,
kiedy przestanie patrzeć na swój cel."

Ćwiczenia skokowe Y, nr 1

Podsumowując – kluczem do sukcesu
i motywacji jest posiadanie
uskrzydlających celów i ciągle
pamiętanie o tym, jak wspaniale
będzie, kiedy już osiągniemy swój cel
– to pomoże nam znieść czasem
mało przyjemny, czy też trudny
proces. Jeszcze jeden cytat:
"Samodyscyplina to pamiętanie,
czego tak naprawdę chcesz."

Wielu ludzi odmieniło swoje życie w
momencie, w którym przestali
analizować to, czy proces jest przyjemny,
czy nie, a skupili się na tym, do
jakich rezultatów on prowadzi...
Co mogę zrobić w tej chwili,
by wykorzystać tę poradę?

Zastanów się, do czego doprowadzą Cię
aktualne procesy,. nawyki. Nie analizuj
tego, czy są one przyjemne, czy nie,
ale jaki przyniosą rezultat
w perspektywie długoterminowej.
Posiadaj cele, które będą dodawać
Ci skrzydeł. Możesz sobie pomóc
w "utrzymywaniu ich w zasięgu wzroku"
tworząc tzw. tablicę wizyjną
(jej omówienie znajduje się w filmie "The Secret").

Mówiąc w skrócie, chodzi o to, by
stworzyć jakiś widzialny symbol
tego, co chcesz osiągnąć – możesz
zaopatrzyć się w wzór dyplomu
ukończenia swojej uczelni, wydrukować
i zmodyfikować lekko swój wyciąg
z konta bankowego, dodać do tego np.
zdjęcie wymarzonej osoby, wymarzonego
domu i powiesić to wszystko w
widocznym miejscu na ścianie.
Ilekoć w ciągu dnia będzie
Ci ciężko zmotywować się
do podjęcia jakichś działań koniecznych
do realizacji Twoich celów – popatrz
na tablicę wizyjną i postaraj się poczuć,
że to wszystko już masz – czy to nie wspaniałe uczucie?

--

Sebastian Schabowski - twórca internetowego kursu osiągania niezależności finansowej,
darmowego biuletynu sukcesu i wielu innych projektów...
Artykuł pochodzi z serwisu: Artelis.pl