

Brian Tracy

ΦΑΕ ΤΟΝ ΒΑΤΡΑΧΟ ΣΟΥ!

21 καταπληκτικοί τρόποι για να θέσετε τέρμα
στην αναβλητικότητα και να κάνετε περισσότερα πράγματα
σε λιγότερο χρόνο

Μετάφραση
Βαγγέλης Γιαννίσης

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Στην υπέροχη κόρη μου, Κάθριν,
ένα φανταστικό κορίτσι με ένα υπέροχο μυαλό
και ένα εκπληκτικό μέλλον μπροστά της.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
Εισαγωγή: Φάε τον βάτραχό σου	17
1 Στρώστε το τραπέζι	23
2 Σχεδιάστε εκ των προτέρων την κάθε μέρα	29
3 Εφαρμόστε παντού τον κανόνα του 80/20	35
4 Σκεφτείτε τις συνέπειες	39
5 Εξασκηθείτε στη δημιουργική αναβλητικότητα	47
6 Χρησιμοποιείτε συνεχώς τη μέθοδο ΑΒΓΔΕ	51
7 Εστιάστε στην παραγωγή αποτελεσμάτων	55
8 Εφαρμόστε τον νόμο των τριών	61
9 Προετοιμαστείτε προτού ξεκινήσετε	69
10 Ένα βαρέλι τη φορά	73
11 Επιμορφωθείτε στα προσόντα-κλειδιά	77
12 Εκμεταλλευτείτε τα ξεχωριστά ταλέντα σας	81
13 Αναγνωρίστε τους βασικούς περιορισμούς σας	85
14 Πιέστε τον εαυτό σας	91
15 Μεγιστοποιήστε τις δυνάμεις σας	95
16 Παρακινήστε τον εαυτό σας	101
17 Μην υπολέσετε στην παγίδα της τεχνολογίας	105
18 Χωρίστε την εργασία	113
19 Διευρύνετε τις χρονικές περιόδους	117
20 Αποκτήστε την αίσθηση του κατεπείγοντος	121
21 Επικεντρωθείτε ξεχωριστά σε κάθε εργασία	125
Επίλογος	129
Μπράιαν Τρέισι	134

Πρόλογος

Σας ευχαριστώ που ασχοληθήκατε με αυτό το βιβλίο. Ελπίζω οι ιδέες του να σας βοηθήσουν όσο βοήθησαν εμένα και χιλιάδες άλλους. Για την ακρίβεια, ελπίζω αυτό το βιβλίο να αλλάξει τη ζωή σας για πάντα.

Ποτέ δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να πραγματοποιήσουμε όσα θέλουμε. Είμαστε πνιγμένοι σε δουλειές, ευθύνες, σχέδια, στοίβες με περιοδικά που πρέπει να διαβάσουμε και ντουζίνες βιβλία που σκοπεύουμε να αρχίσουμε κάποια στιγμή· μόλις βρούμε τον χρόνο.

Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι *ποτέ* δεν θα βρείτε τον απαραίτητο χρόνο. Δεν θα καταφέρετε να ολοκληρώσετε όλα σας τα σχέδια. Δεν θα έχετε διαθέσιμο αρκετό χρόνο ώστε να διαβάσετε όλα αυτά τα βιβλία, τα περιοδικά και να καταπιαστείτε με όλες τις δραστηριότητες που ονειρεύεστε.

Και μη νομίζετε ότι μπορείτε να λύσετε το πρόβλημα της διαχείρισης του χρόνου εάν γίνετε κάπως πιο αποδοτικοί. Όσες τεχνικές παραγωγικότητας κι αν εφαρμόσετε, πάντοτε θα περισσεύει κάτι που πρέπει να γίνει από τις υποχρεώσεις σας, όσον καιρό κι αν έχετε στη διάθεσή σας.

Κι όμως, μπορείτε να αποκτήσετε τον έλεγχο του χρόνου και της ζωής σας, αλλάζοντας μόνο τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε, εργάζεστε και διαχειρίζεστε τις ατέλειωτες ευθύνες, τις



οποίες επωμίξεστε κάθε μέρα. Είστε σε θέση να αναλάβετε τον έλεγχο των εργασιών και των δραστηριοτήτων σας, αρκεί μόνο να πάψετε να ασχολείστε με κάποια συγκεκριμένα πράγματα και να αφιερώσετε περισσότερη ενέργεια στις δραστηριότητες που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας.

Μελετώ τη διαχείριση του χρόνου για περισσότερα από τριάντα χρόνια. Έχω εντυπώσει στα έργα των Πίτερ Ντρουκέρ, Άλεκ Μακένζι, Άλαν Λακείν, Στίβεν Κόβι και πολλών άλλων. Έχω διαβάσει εκατοντάδες βιβλία και χιλιάδες άρθρα σχετικά με την προσωπική αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητα. Αυτό το βιβλίο ήταν το αποτέλεσμα όλων των παραπάνω.

Κάθε φορά που επινοούσα κάποια καλή ιδέα, την εφαρμόζα πρώτα στη δουλειά και στην προσωπική μου ζωή. Εάν λειτουργούσε, τότε την ενσωμάτωνα στις ομιλίες και στα σεμινάρια μου και τη δίδασκα σε άλλους.

Ο Γαλιλαίος κάποτε έγραψε: «Δεν μπορείς να διδάξεις κάποιον τίποτα, μόνο να τον βοηθήσεις να το ανακαλύψει μόνος του».

Ανάλογα με τις γνώσεις και τις εμπειρίες σας, αυτές οι ιδέες ίσως σας φανούν γνώριμες. Τούτο το βιβλίο θα τις αναδείξει μέσα σε ένα νέο πρίσμα. Αφού προσαρμοστείτε σε αυτόν τον τρόπο ζωής, μέχρι να σας γίνει συνήθεια, τότε θα αντιληφθείτε μια στροφή στη ζωή σας προς το καλύτερο.

Η δύναμη των γραπτών στόχων

Θα σας εκμυστηρευτώ κάτι για μένα και το πώς γεννήθηκε αυτό το βιβλίο. Άρχισα τη ζωή μου με ελάχιστα πλεονεκτήματα, εκτός από ένα μονίμως ανήσυχο μυαλό. Δεν τα πήγα καλά με το σχολείο και δεν τελείωσα το λύκειο. Δούλεψα επί αρκετά χρόνια σε χειρωνακτικές εργασίες. Το μέλλον μου δεν φάνταζε πολλά υποσχόμενο.

Νεαρός ακόμη, βρήκα μια δουλειά σε ένα φορτηγό πλοίο



και μπάρκαρα για να ανακαλύψω τον κόσμο. Επί οκτώ χρόνια δούλευα ταξιδεύοντας και επισκέφτηκα περισσότερες από ογδόντα χώρες και στις πέντε ηπείρους.

Όταν πλέον δεν ήμουν σε θέση να αναζητήσω άλλη χειρωνακτική εργασία, πέρασα στον χώρο των πωλήσεων, πόρτα με πόρτα, δουλεύοντας με ποσοστά. Δυσκολευόμουν πολύ, μέχρι που άρχισα να κοιτάζω γύρω μου και αναρωτήθηκα: «Τι κάνουν καλύτερα από μένα οι άλλοι;»

Τότε διέπραξα κάτι που άλλαξε τη ζωή μου μονομιάς. Άρχισα να ρωτάω ταλαντούχους ανθρώπους τι έκαναν για να αυξήσουν την παραγωγικότητά τους και να κερδίζουν περισσότερα χρήματα από εμένα. Και μου είπαν. Ακολούθησα τις συμβουλές τους και τότε τα έσοδά μου αυξήθηκαν. Τελικά έγινα τόσο επιτυχημένος, που πήρα προαγωγή. Ως υπεύθυνος πωλήσεων, χρησιμοποίησα την ίδια στρατηγική. Συζητούσα με καταξιωμένα άτομα με ποιον τρόπο κατάφερναν να έχουν καλά αποτελέσματα και εφαρμόσα τις συμβουλές τους. Μέσα σε ελάχιστο χρόνο σημείωνα την ίδια πρόοδο με εκείνους.

Αυτή η διαδικασία εκμάθησης και εφαρμογής όσων αφομοίωνα μετέτρεψε τη ζωή μου. Ακόμη και τώρα στέκομαι έκπληκτος με το πόσο απλό και ολοφάνερο ήταν. Απλά έπρεπε να ανακαλύψω τι έπρατταν οι επιτυχημένοι άνθρωποι και να επαναλάβω το ίδιο, μέχρι να επιφέρω τα ίδια αποτελέσματα. Μαθήματα από τους ειδικούς. Απίθανη ιδέα!

Η επιτυχία είναι προβλέψιμη

Για να το θέσω απλά, κάποιοι τα πάνε καλύτερα από άλλους επειδή κάνουν τα σωστά πράγματα με τον σωστό τρόπο. Ειδικά οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον χρόνο τους καλύτερα από τον μέσο άνθρωπο.

Προερχόμενος από ένα όχι και τόσο ευοίωνο περιβάλλον, είχα αναπτύξει εντός μου συναισθήματα κατωτερότητας και



ανικανότητας. Είχα πέσει στην παγίδα και σκεφτόμουν πως όσοι τα πήγαιναν καλύτερα από εμένα ήταν και καλύτεροι από εμένα. Αυτό που έμαθα ήταν πως το παραπάνω δεν είναι απαραίτητα αληθινό. Αλλά εκείνοι έκαναν πράγματα *διαφορετικά* και μπορούσα κι εγώ, μέχρι ενός σημείου, να επιχειρήσω αυτό που έκαναν και εκείνοι.

Αυτή ήταν μια πραγματική αποκάλυψη. Ήμουν έκπληκτος και ενθουσιασμένος με ετούτη την ανακάλυψη. Ακόμη και σήμερα είμαι. Συνειδητοποίησα ότι μπορούσα να ανατρέψω τη ζωή μου και να επιτύχω οποιονδήποτε στόχο έθετα, εάν μάθαινα τι έκαναν άλλοι στον τομέα μου και έπειτα το επαναλάμβανα κι εγώ, μέχρι να επέλθουν τα ίδια αποτελέσματα.

Μέσα σε έναν χρόνο απογειώθηκα στον τομέα των πωλήσεων. Ένα έτος αργότερα πήρα προαγωγή και έγινα υπεύθυνος στον εν λόγω τομέα. Μέσα σε τρία χρόνια, αντιπρόεδρος: υπεύθυνος για ενενήντα πέντε άτομα σε έξι χώρες. Ήμουν μόλις είκοσι πέντε χρόνων.

Καθώς τα χρόνια περνούσαν, εργάστηκα σε είκοσι δύο διαφορετικές δουλειές. Δημιούργησα αρκετές εταιρείες. Απέκτησα πτυχία από κορυφαίο πανεπιστήμιο. Έμαθα να μιλάω γαλλικά, γερμανικά και ισπανικά. Έγινα εκπαιδευτής, ομιλητής και σύμβουλος σε περισσότερες από χίλιες εταιρείες. Σήμερα παραδίδω ομιλίες και σεμινάρια σε περισσότερους από 250.000 ανθρώπους κάθε χρόνο, με κοινό μεγαλύτερο των 20.000 ατόμων τη φορά.

Μια απλή αλήθεια

Στη διάρκεια της καριέρας μου έχω ανακαλύψει πολλές φορές μια απλή αλήθεια: η ικανότητα να συγκεντρώνει κανείς τη σκέψη του στην πιο σημαντική εργασία, να τη διεκπεραιώνει σωστά και να την ολοκληρώνει, αποτελεί το κλειδί για την επιτυχία, τον σεβασμό, το κύρος και την ευτυχία στη ζωή. Αυτό το κλειδί είναι η καρδιά του βιβλίου.

Το σύγγραμμα αυτό γράφτηκε για να σας υποδείξει πώς να προοδεύσετε στη σταδιοδρομία σας και ταυτόχρονα να εμπλουτίσετε τη ζωή σας. Αυτές οι σελίδες περιέχουν τις είκοσι μία ισχυρότερες αρχές της αποτελεσματικότητας, τις οποίες έχω ανακαλύψει.

Αυτές οι μέθοδοι, οι τεχνικές και οι στρατηγικές αποτελούν πρακτικές αποδεδειγμένες και επιφέρουν ταχύτατα αποτελέσματα. Χάριν συντομίας, δεν θα χρονοτριβήσω με τις ψυχολογικές και τις συναισθηματικές εξηγήσεις της αναποφασιστικότητας και της κακής διαχείρισης του χρόνου. Δεν θα βρείτε μακρές αναφορές πάνω στη θεωρία και στην έρευνα. Αυτό που θα διδαχθείτε είναι συγκεκριμένες δράσεις, τις οποίες μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα, προκειμένου να έχετε καλύτερα και γρηγορότερα αποτελέσματα στη δουλειά σας, αλλά και να αυξήσετε την ευτυχία σας.

Κάθε ιδέα στο βιβλίο αυτό επικεντρώνεται στον τρόπο ανόδου των επιπέδων της παραγωγικότητας, της απόδοσης και των αποτελεσμάτων, καθώς και στην αύξηση της αξίας σας σε οτιδήποτε κάνετε. Μπορείτε να ακολουθήσετε πολλές από αυτές τις ιδέες και στην προσωπική σας ζωή.

Καθεμιά από αυτές τις είκοσι μία μεθόδους και τεχνικές είναι πλήρης και αναγνωρισμένη στην πράξη. Όλες είναι απαραίτητες. Κάποια στρατηγική ίσως είναι αποτελεσματική σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και κάποια άλλη ενδεχομένως ταιριάζει σε διαφορετικό τομέα εργασίας. Όλες μαζί, αυτές οι είκοσι μία ιδέες, συνοψίζουν μια ποικιλία τεχνικών προσωπικής αποτελεσματικότητας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε στιγμή και με οποιαδήποτε σειρά, όπως κρίνετε ότι αρμόζει σε κάθε περίπτωση.

Το κλειδί της επιτυχίας είναι η δράση. Αυτές οι αρχές επιφέρουν ταχεία και προβλέψιμη βελτίωση στην απόδοση και στα αποτελέσματα. Όσο πιο γρήγορα τις συνειδητοποιήσετε



και τις εφαρμόσετε, τόσο πιο γρήγορα θα προοδεύσετε στην καριέρα σας· αυτό είναι εγγυημένο!

Δεν υπάρχουν όρια σε οτιδήποτε θέλετε να καταφέρετε, μόλις μάθετε πώς να *φάτε τον βάτραχό σας!*

Μηράιαν Τρέισι

Σολάνα Μπιτς, Καλιφόρνια

Οκτώβριος 2006

Εισαγωγή: Φάε τον βάτραχό σου

Τι υπέροχη εποχή για να είναι κανείς ζωντανός! Ποτέ δεν υπήρχαν περισσότερες ευκαιρίες και πιθανότητες για να καταφέρετε τους στόχους σας. Ποτέ παλαιότερα στην ανθρώπινη ιστορία δεν διαθέταμε ευρύτερο πεδίο επιλογών. Για την ακρίβεια, υπάρχει τέτοια ποικιλία δραστηριοτήτων, που η ικανότητά σας να επιλέξετε την πλέον κατάλληλη ίσως είναι εκείνη που θα κρίνει αν θα επιτύχετε στη ζωή σας.

Εάν είστε σαν την πλειονότητα των ανθρώπων, τότε πελαγώνετε μέσα σε τόσο λίγο χρόνο. Καθώς παλεύετε να μη μείνετε πίσω, νέες ευθύνες συσσωρεύονται. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν θα καταφέρετε ποτέ να κάνετε ό,τι πρέπει. Ποτέ δεν θα προλάβετε. Πάντοτε θα λαχανιάζετε πίσω από τα καθήκοντα και τις ευθύνες σας, τα οποία πάντοτε θα προπορεύονται.

Γίνετε επιλεκτικοί

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, η ικανότητά σας να επιλέξετε τη σημαντικότερη εργασία και έπειτα να επιδοθείτε στην ολοκλήρωσή της έχει σπουδαιότερο αντίκτυπο στην επιτυχία σας από οποιοδήποτε προσόν ή ικανότητα που μπορείτε να αναπτύξετε.

Το μέσο άτομο, που έχει τη συνήθεια να θέτει ξεκάθαρες προτεραιότητες και να ολοκληρώνει σημαντικές εργασίες γρήγορα, θα σημειώσει μεγαλύτερη επιτυχία από μια ιδιοφυΐα, που



φλυαρεί και κάνει υπέροχα σχέδια, αλλά δεν τα πραγματοποιεί.

Η αλήθεια για τους βατράχους

Ο Μαρκ Τουένιν είπε κάποτε πως το πρώτο που πρέπει να κάνει κανείς το πρωί είναι να τρώει έναν ζωντανό βάτραχο, προκειμένου να ξεκινά την ημέρα του γνωρίζοντας πως αυτό είναι πιθανότατα το χειρότερο πράγμα που μπορεί να του συμβεί κατά τη διάρκειά της.

Ο βάτραχός σας είναι η μεγαλύτερη και πιο σημαντική εργασία, την οποία όμως αναβάλλετε συνεχώς, εκτός κι αν ακολουθήσετε τη συμβουλή του Μαρκ Τουένιν. Είναι επίσης η εργασία που έχει τον σπουδαιότερο αντίκτυπο στη ζωή σας τη στιγμή αυτή.

**Ο πρώτος κανόνας της βατραχοφαγίας:
εάν πρέπει να φάτε δύο βατράχους,
ξεκινήστε με τον απεχθέστερο.**

Αυτός είναι ένας άλλος τρόπος για να πούμε πως εάν έχετε δύο σημαντικές εργασίες, ξεκινήστε με τη μεγαλύτερη, τη δυσκολότερη και την πιο σημαντική. Αντλήστε την πειθαρχία να ξεκινήσετε αμέσως και επιμείνετε μέχρι η διαδικασία να ολοκληρωθεί, προτού προχωρήσετε σε κάτι άλλο.

Δείτε το σαν ένα τεστ. Πείτε πως είναι μια προσωπική πρόκληση. Αντισταθείτε στον πειρασμό να αρχίσετε με την ευκολότερη εργασία. Υπενθυμίστε συνεχώς στον εαυτό σας πως μια από τις σημαντικότερες αποφάσεις που λαμβάνετε κάθε μέρα είναι τι θα κάνετε άμεσα και τι θα αφήσετε για αργότερα, αν φυσικά το κάνετε τελικά.

**Ο δεύτερος κανόνας της βατραχοφαγίας:
εάν πρέπει να φάτε έναν ζωντανό βάτραχο
μη χρονοτριβείτε.**

Το κλειδί για υψηλά επίπεδα απόδοσης και παραγωγικότητας είναι η υιοθέτηση της συνήθειας να ξεκινάτε με τη σημαντικότερη εργασία σας κάθε πρωί. Πρέπει να μπειτε στη ρουτίνα να «τρώτε τον βάτραχο σας» προτού καταπιαστείτε με κάτι άλλο και δίχως να ξοδεύετε χρόνο.

Δράστε άμεσα

Σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε άντρες και γυναίκες που πληρώνονται περισσότερο και προάγονται γρηγορότερα, η ικανότητά τους να δρουν εγκαίρως θεωρείται η πιο προφανής και σταθερή ποιότητά τους. Επιτυχημένοι και αποτελεσματικοί είναι οι άνθρωποι που αρχίζουν με τις σημαντικότερες εργασίες τους και έχουν την πειθαρχία να δουλέψουν πάνω σε αυτές, δίχως τίποτε άλλο να τους αποσπάσει, μέχρι να τις ολοκληρώσουν.

Στον κόσμο μας, ιδιαίτερα στον επιχειρηματικό κόσμο, πληρώνεστε και λαμβάνετε προαγωγές προκειμένου να εμφανίσετε συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα. Αμείβεστε για να συνεισφέρετε αυτό που αναμένεται από εσάς.

Η αποτυχία της πραγμάτωσης είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα σήμερα. Πολλοί μπερδεύουν τη δραστηριότητα με την επίτευξη. Μιλούν συνεχώς, οργανώνουν ατέλειωτα μίτινγκ και εκπονούν υπέροχα σχέδια· αλλά σε τελική ανάλυση κανείς δεν ολοκληρώνει την εργασία και δεν επιφέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Καλλιεργήστε τις συνήθειες της επιτυχίας

Η επιτυχία στη ζωή και στη δουλειά σας εξαρτάται από τις συνήθειες που αναπτύσσετε με τον χρόνο. Η προσήλωση να θέτετε προτεραιότητες, να ξεπερνάτε την αναβλητικότητα και να ασχολείστε με την πιο σημαντική εργασία σας προϋποθέτει πνευματική και σωματική εξάσκηση. Έτσι, η μέθοδος αυτή διδάσκεται με επανάληψη, ξανά και ξανά, μέχρι να περάσει στο



υποσυνείδητο και να καταστεί μόνιμο στοιχείο της συμπεριφοράς σας. Μόλις σας γίνει συνήθεια, θα το κάνετε εύκολα και αυτόματα.

Η τάση να αρχίζετε και να ολοκληρώνετε σημαντικές εργασίες επιφέρει άμεση και συνεχή επιβράβευση. Είστε διαμορφωμένοι πνευματικά και συναισθηματικά με τέτοιον τρόπο, που η ολοκλήρωση της εργασίας σας προκαλεί θετικά συναισθήματα. Σας κάνει χαρούμενους. Σας κάνει να αισθάνεστε νικητές.

Κάθε φορά που φέρετε εις πέρας μια εργασία, ανεξαρτήτως μεγέθους και σημασίας, αισθάνεστε να σας κατακλύζει ένα κύμα ενέργειας, ενθουσιασμού και αυτοπεποίθησης. Όσο σημαντικότερη είναι η ολοκληρωμένη εργασία, τόσο πιο ευτυχισμένοι, σίγουροι και ισχυροί θα αισθάνεστε για τον εαυτό σας.

Η διεκπεραίωση μιας σημαντικής εργασίας προκαλεί την απελευθέρωση *ενδορφινών* στο μυαλό σας. Οι ενδορφίνες είναι ένα φυσικό ναρκωτικό. Το κύμα ενδορφίνης που ακολουθεί την επιτυχημένη ολοκλήρωση οποιασδήποτε εργασίας σας σάς κάνει να αισθάνεστε θετικοί, δημιουργικοί και καταξιωμένοι.

Αποκτήστε έναν υγιή εθισμό

Να ένα από τα σημαντικότερα μυστικά της επιτυχίας: μπορείτε να αποκτήσετε έναν υγιή εθισμό στις ενδορφίνες και στο αίσθημα της ενισχυμένης διαύγειας, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας, το οποίο αυτές προκαλούν. Αφού λοιπόν εθιστείτε, σε υποσυνείδητο επίπεδο, θα αρχίσετε να οργανώνετε τη ζωή σας με τέτοιον τρόπο που θα ξεκινάτε και θα τελειώνετε συνεχώς ακόμη πιο σημαντικές εργασίες. Πρόκειται για εθισμό –με την καλή έννοια– στην επιτυχία.

Ένα από τα κλειδιά για να ζήσετε μια υπέροχη ζωή, να έχετε λαμπρή καριέρα και να νιώθετε καλά με τον εαυτό σας, είναι

να αποκτήσετε τη συνήθεια να αρχίζετε και να τελειώνετε επίπονες εργασίες. Όταν το επιτύχετε, η συμπεριφορά αυτή θα αποκτήσει εγγενή δυναμική και θα είναι αυθόρμητο για εσάς να ολοκληρώνετε τις σημαντικές εργασίες, από να τις παρατάτε μισοτελειωμένες.

Δεν επιτρέπονται συντομεύσεις

Θυμάστε την ιστορία με τον άντρα που σταμάτησε έναν μουσικό, κάπου στη Νέα Υόρκη, και τον ρώτησε πώς μπορεί να παίξει ο ίδιος στο Κάρνεγκι Χολ; Ο μουσικός απάντησε: «Με εξάσκηση, φιλαράκο. Με εξάσκηση».

Η εξάσκηση είναι το κλειδί για την εκμάθηση κάθε ικανότητας. Ευτυχώς, το μυαλό μοιάζει με μυ· γίνεται δυνατότερο και ικανότερο όσο το γυμνάζετε. Με την εξάσκηση μπορείτε να ακολουθήσετε κάθε συμπεριφορά ή να αποκτήσετε κάθε συνήθεια που θεωρείτε επιθυμητή ή απαραίτητη.

Τρία μυστικά για να υιοθετήσετε καλές συνήθειες

Χρειάζεστε τρεις κύριες ικανότητες, προκειμένου να αποκτήσετε τις συνήθειες της συγκέντρωσης και της προσοχής, οι οποίες φυσικά μαθαίνονται. Αυτές είναι η απόφαση, η πειθαρχία και η αποφασιστικότητα.

Πρώτον, πάρτε την *απόφαση* να υιοθετήσετε τη συνήθεια της πλήρους περαιώσης των εργασιών. Δεύτερον, *πειθαρχήστε* στην εξάσκηση των αρχών που θα διδαχθείτε, μέχρι αυτές να γίνουν αυτοματοποιημένες. Και τρίτον, οτιδήποτε κι αν κάνετε, επιδείξτε *αποφασιστικότητα*, μέχρι η συνήθεια να εγγραφεί μέσα σας και να γίνει κομμάτι της προσωπικότητάς σας.

Οραματιστείτε τον εαυτό σας όπως τον θέλετε

Υπάρχει ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να επιταχύνετε την πρόοδό σας και να μεταμορφωθείτε στο παραγωγικό,



αποτελεσματικό και αποδοτικό άτομο που θέλετε να είστε: η συνεχής αναμονή των ανταμοιβών που λαμβάνει ένας δραστήριος, γρήγορος και συγκεντρωμένος άνθρωπος. Φανταστείτε τον εαυτό σας ως το άτομο που επισπεύδει γρήγορα και καλά σημαντικές εργασίες, σε σταθερή βάση.

Η νοητή εικόνα του εαυτού σας επηρεάζει πολύ τη συμπεριφορά σας. Οραματίζετε τον εαυτό σας ως το άτομο που θέλετε να είστε στο μέλλον. Η εικόνα σας καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την απόδοσή σας. Όλες οι βελτιώσεις της *εξωτερικής* σας ζωής ξεκινούν με τη βελτίωση του *μέσα* σας, μέσω της φαντασιακής απεικόνισης.

Διαθέτετε μια θεωρητικά απύθμενη ικανότητα να μαθαίνετε και να αναπτύσσετε νέα προσόντα, συνήθειες και ικανότητες. Όταν εξασκείστε μέσω της επανάληψης, προκειμένου να ξεπεράσετε την αναβλητικότητα και να ολοκληρώσετε γρήγορα τις πιο επείγουσες εργασίες σας, θα θέσετε τη ζωή και την καριέρα σας στο μονοπάτι της γρήγορης ανέλιξης.

Φάε τον βάτραχο σου!

01 Στρώστε το τραπέζι

«Πρέπει να κατέχετε μια ικανότητα, προκειμένου να γίνετε νικητές: η προσήλωση στον σκοπό σας, η γνώση του τι θέλετε και η επιθυμία να το επιτύχετε».

NAPOLEON HILL

Προτού αποφασίσετε ποιος θα είναι ο βάτραχός σας και προτού αρχίσετε να τον τρώτε, πρέπει να κατασταλάξετε ακριβώς τι θέλετε να επιτύχετε σε κάθε τομέα της ζωής σας. Η *διαύγεια* είναι ίσως η πιο σημαντική έννοια όσον αφορά την παραγωγικότητα. Ο νούμερο ένας λόγος για τον οποίο κάποιοι διεκπεραιώνουν περισσότερες εργασίες σε λιγότερο χρόνο είναι το γεγονός ότι προσηλώνονται επακριβώς στους στόχους τους και δεν αποκλίνουν από αυτούς. Όσο ξεκάθαρη προσοχή εκδηλώνετε σχετικά με αυτό που επιθυμείτε τόσο πιο εύκολα θα νικήσετε την αδράνεια, θα φάτε τον βάτραχο και θα ολοκληρώσετε την εργασία.

Οι κύριοι λόγοι που προκαλούν την αναποφασιστικότητα και την έλλειψη κινήτρου είναι η ασάφεια και η σύγχυση σχετικά με τον σκοπό σας, τι προσπαθείτε να κάνετε, με ποια σειρά και για ποιον λόγο. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας για να αποφύγετε αυτόν τον σκόπελο, ξεκαθαρίζοντας τους στόχους και τις κύριες εργασίες σας.

**Να ένας καλός κανόνας για σίγουρη επιτυχία:
σημειώστε τις σκέψεις σας.**



Μόνο τρεις στους εκατό ενήλικους έχουν ξεκάθαρους προ-διαγεγραμμένους στόχους. Αυτοί οι άνθρωποι καταφέρνουν πέντε και δέκα φορές περισσότερα, σε σύγκριση με άτομα ίδιας ή ανώτερης εκπαίδευσης, τα οποία, ωστόσο, για τον οποιονδήποτε λόγο δεν αφιέρωσαν τον χρόνο που απαιτείται για να γράψουν τι ακριβώς θέλουν να επιτύχουν.

Υπάρχει μια πανίσχυρη συνταγή προκειμένου να θέσετε και να χτυπήσετε στόχους, την οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για το υπόλοιπο του βίου σας. Αποτελείται από επτά απλά βήματα. Ακόμη και ένα από αυτά τα βήματα μπορεί να διπλασιάσει και να τριπλασιάσει την παραγωγικότητά σας, εάν το διανύσετε σωστά. Πολλοί από τους απόφοιτους μου έχουν αυξήσει θεαματικά το εισόδημά τους μέσα σε μερικά χρόνια, ακόμη και σε μερικούς μήνες, ακολουθώντας αυτή την απλή μέθοδο.

Βήμα πρώτο: *Αποφασίστε τι θέλετε επακριβώς*. Είτε μόνος είτε με τον προϊστάμενό σας συζητήστε τους στόχους, μέχρι να ξεκαθαριστεί τι αναμένεται από εσάς και ποια είναι η σειρά προτεραιότητας. Είναι απίστευτο πόσοι άνθρωποι δουλεύουν άσκοπα καθημερινά πάνω σε εργασίες ελάχιστης αξίας, επειδή δεν διεξήγαγαν αυτή την κρίσιμη συζήτηση με τους προϊστάμενούς τους.

Μια από τις χειρότερες απώλειες χρόνου είναι να κάνεις καλά κάτι που δεν χρειάζεται να γίνει.

Ο Στίβεν Κόβι αναφέρει: «Προτού αρχίσετε να ανεβαίνετε τη σκάλα της επιτυχίας, βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε στο σωστό κτίριο».

Βήμα δεύτερο: *Γράψτε το*. Αποτυπώστε τις σκέψεις σας στο χαρτί. Όταν διατυπώσετε τον στόχο σας, του δίνετε μορφή. Δημιουργείτε κάτι που μπορείτε να αγγίξετε και να δείτε. Από την άλλη, κάτι που δεν είναι απτό, αποτελεί απλά μια επιθυμία,

μια φαντασίωση. Δεν περιέχει κάποια ενέργεια. Οι άγραφες ιδέες οδηγούν στη σύγχυση, στην ασάφεια, στον αποπροσανατολισμό και σε πολλά λάθη.

Βήμα τρίτο: *Θέστε μια προθεσμία για τον στόχο σας. Βάλτε υποπροθεσμίες, εάν είναι αναγκαίο.* Ένας στόχος ή μια απόφαση δίχως προθεσμία δεν είναι κάτι επείγον. Δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος. Δίχως χρονοδιάγραμμα, που να συνοδεύεται με την ανάληψη συγκεκριμένων ευθυνών και εργασιών, θα είστε αναβλητικοί και δεν θα βάλετε τελεία σε τίποτα.

Βήμα τέταρτο: *Κάντε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να δρομολογήσετε για να επιτύχετε τον σκοπό σας.* Μόλις αναλογιστείτε τυχόν νέες δραστηριότητες, προσθέστε τις στη λίστα. Συνεχίστε να αναπτύσσετε τη λίστα μέχρι να γίνει πλήρης. Μια λίστα σάς παρέχει την οπτική εικόνα του συνόλου της εργασίας. Σας ωθεί στον στίβο όπου θα ανταγωνιστείτε. Αυξάνει κατακόρυφα την πιθανότητα να αγγίξετε το όραμά σας.

Βήμα πέμπτο: *Οργανώστε τη λίστα σε ένα σχέδιο.* Καθορίστε τη λίστα με σειρά προτεραιότητας. Αποφασίστε τι πρέπει να κάνετε πρώτο και τι μπορείτε να αφήσετε για αργότερα. Ξεκαθαρίστε τι πρέπει να γίνει πριν από κάτι άλλο και τι χρειάζεται να γίνει αμέσως μετά. Ακόμη καλύτερα: οπτικοποιήστε το σχέδιο με τη μορφή τετραγώνων και κύκλων σε ένα κομμάτι χαρτί, με γραμμές και βέλη που υποδεικνύουν τη συνάφεια ανάμεσα σε κάθε εργασία. Θα εκπλαγείτε από το πόσο εύκολο είναι να φτάσετε στο επιθυμητό σημείο εάν τεμαχίσετε τη διαδρομή σε μικρότερα μέρη.

Με έναν γραπτό στόχο και ένα οργανωμένο σχέδιο δράσης θα καταλήξετε ευκολότερα στην κορυφή, σε σύγκριση με όσους φυλούν τους στόχους μόνο στο μυαλό τους.

Βήμα έκτο: *Βάλτε το σχέδιο σε εφαρμογή αμέσως.* Κάντε κάτι. Οτιδήποτε. Ένα μέτριο σχέδιο γρήγορα εκτελεσμένο είναι προτιμότερο από ένα εκπληκτικό σχέδιο, το οποίο δεν έχει



καν εκκινήσει. Για να καταφέρετε αυτή την επιτυχία, η εκτέλεση είναι το παν.

Βήμα έβδομο: *Αποφασίστε να κάνετε κάθε μέρα κάτι το οποίο σας φέρνει πιο κοντά στον κυρίως στόχο σας.* Ενσωματώστε αυτή τη δραστηριότητα μέσα στην ημερήσια ρουτίνα σας. Ενδεχομένως αποφασίσατε ότι πρέπει να διαβάσετε ένα σύγγραμμα σχετικά με κάποιο θέμα. Ίσως χρειάζεται να τηλεφωνήσετε σε έναν συγκεκριμένο αριθμό πιθανών πελατών. Ίσως προτιμάτε τη γυμναστική. Ίσως πρέπει να αποστηθίσετε κάποιες λέξεις σε μια ξένη γλώσσα. Οτιδήποτε κι αν είναι αυτό, μη χάνετε ώρα.

Κάντε το πρώτο βήμα. Μόλις αρχίσετε να κινείστε, συνεχίστε δίχως διακοπή. Αυτή η απόφαση, με την πειθαρχία που προϋποθέτει, θα αυξήσει την ταχύτητα της επίτευξης των στόχων και θα δώσει ώθηση στην παραγωγικότητά σας.

Το καύσιμο στη μηχανή

Οι ξεκάθαροι γραπτοί στόχοι έχουν υπέροχα αποτελέσματα στη σκέψη. Σας δίνουν κίνητρα και σας παρακινούν να πράξετε. Διεγείρουν τη δημιουργικότητα, απελευθερώνουν ενέργεια και σας βοηθούν να ξεπεράσετε τη νωθρότητα περισσότερο από κάθε άλλον παράγοντα.

Οι στόχοι είναι το καύσιμο στη μηχανή της επιτυχίας. Όσο διαυγέστεροι και πιο ξεκάθαροι είναι, τόσο μεγαλύτερο ενθουσιασμό θα σας εμπνεύσουν να τους πλησιάσετε. Όσο περισσότερο αναλογίζεστε τους στόχους σας, τόσο πιο φλογερή γίνεται η επιθυμία σας να τους πραγματοποιήσετε.

Σκεφτείτε τους στόχους σας και αναθεωρήστε τους καθημερινά. Κάθε πρωί. Ασχοληθείτε με την πιο σημαντική εργασία που υπάρχει, προκειμένου να προσεγγίσετε τον σημαντικότερο σκοπό σας.

ΦΑΤΕ ΤΟΝ ΒΑΤΡΑΧΟ!

1. Πάρτε τώρα ένα φύλλο χαρτί και κάντε μία λίστα με δέκα στόχους που θέλετε να ολοκληρώσετε μέσα στον επόμενο χρόνο. Σημειώστε τις επιθυμίες σας υποθέτοντας πως ο καιρός έχει ήδη παρέλθει και πως είναι πλέον αύριο.

Χρησιμοποιήστε ενεστώτα, ενεργητική φωνή και πρώτο πρόσωπο, έτσι ώστε να γίνουν άμεσα αποδεκτοί από το υποσυνείδητο. Για παράδειγμα, μπορείτε να γράψετε: «κερδίζω τόσα δολάρια τον χρόνο» ή «ζυγίζω τόσα κιλά» ή «οδηγώ το τάδε αμάξι».

2. Μελετήστε προσεκτικά τη λίστα με τους δέκα στόχους και επιλέξτε εκείνον του οποίου η πραγμάτωση θα επιφέρει τον θετικότερο αντίκτυπο στη ζωή σας. Οποιοσδήποτε κι αν είναι αυτός ο στόχος, σημειώστε τον σε ένα κομμάτι χαρτί, καθορίστε μια προθεσμία, οργανώστε μια στρατηγική, θέστε τη σε εφαρμογή και κάθε μέρα επιχειρήστε κάτι το οποίο θα σας φέρνει πιο κοντά στην επίτευξή του. Αυτή η άσκηση θα αλλάξει τη ζωή σας!



