

Motivací k úspěchu



Napsal Radim Galuszka pro www.radimgaluszka.cz

Děkuji všem, kteří mě inspirovali k napsání tohoto eBooku.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autor za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematice.

Expert na finance

© 2013 Radim Galuszka, www.radimgaluszka.cz

OBSAH

1. ÚVOD	4
1.1. SEBEMOTIVACE	6
1.2. JSTE MOTIVOVANÍ?	8
2. ZÁSADY MOTIVACE	11
NAPIŠTE SI, ČEHO CHCETE DOSÁHNOUT A VIZUALIZUJTE	11
NAPIŠTE SI SEZNAM 101 PŘÁNÍ	12
ODMĚŇUJTE SE.....	13
VYTVOŘTE SI SVOU NÁSTĚNKU VIZÍ.....	13
SOUSTŘEĎTE SE SAMI NA SEBE	14
UČTE SE OD TĚCH NEJLEPŠÍCH (INSPIRACE).....	15
3. DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR	24

1. ÚVOD

tento článek jsem se rozhodl napsat, protože si myslím, že motivace je velmi důležitý prvek našich životů. Co to vlastně je ta “MOTIVACE”?

Odborníci říkají, že je to souhrn vnitřních nebo vnějších faktorů směřujících k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání, abychom dosáhli určitého cíle.

Jste si vědomi při svých dennodenních činnostech, jaké jsou Vaše cíle? Tyto cíle by ve Vás měly burcovat pozitivní motivaci, abyste jich dosáhli. Já osobně jsem dlouho motivaci postrádal. Znáte to, když se ráno probudíte a máte takový nijaký pocit, že přišel další den, kterým proplujete a tak pořád dokola?

Může to být také jinak. Večer před tím, než jdete spát, si přejete, aby už bylo ráno a mohli jste začít s chutí dělat to, co Vás posune k vysněnému cíli. Cíl nám určuje směr. Je důležité vědět, kam směřuji, ale je také důležité uvědomit si, odkud jsem k cíli došel.

Víte co Vás motivuje? Uvedu Vám pár příkladů, které nás motivují během života: *ctižádost, hněv, úspěch, poctivost, radost, podvod, svoboda, respekt, odpovědnost, pozornost, strach, uznání, peníze, láska, zdraví, krása, vzdělání, mír, zákaz, chtivost, nenávisť, moc, vize, sny, vítězství, závazek, sebehodnocení, odplata, postavení...*

MÍT CÍLE znamená MÍT MOTIVACI

„Pokud při čtení tohoto eBooku narazíte na něco, co Vám nebude jasné, nebo se budete chtít na něco zeptat, neváhejte mne kontaktovat. A i když otázky mít nebudete, budu moc rád, když mi napíšete, jak Vám eBook pomohl.
Napište mi na e-mail: radim.galuszka@me.cz

1.1. SEBEMOTIVACE

V případě, že chceme sami sebe nebo někoho jiného motivovat, musíme přijít na to, jaké jsou naše nebo jeho motivy. Např. ženu může motivovat k tomu, aby začala navštěvovat fitness centrum, snaha mít pevnější a štíhlejší postavu, což je její motiv. Chceme-li někoho motivovat, musíme tedy znát veškeré motivy spojené s určitou aktivitou. V mé práci je to podobné. Když za mnou přijde klient s přáním, že chce do 10 let naspořit 1 milion korun a já nebudu znát klientův motiv, tak nemohu nastavit strategii, která by mu na 100 % vyhovovala. Pokud se nedozvím, jaké jsou motivy, nejsem schopen navrhnout řešení takové, aby to klienta stále motivovalo k dosažení jeho snu. A také je zde opomíjen další faktor, a to je to, že co je motivující pro mne dnes, nemusí být motivující zítra. To je naprosto přirozené a netřeba se kvůli tomu frustrovat. Když mne přestane motivovat nějaká věc, je dobré ji nahradit něčím lepším, novějším, co mi dá opět vítr do plachet. Vše co se nám stává rutinou, nás v určité době přestane naplňovat. I když se po dalších zkušenostech k tomu můžeme opět vrátit. V každé oblasti našeho života je velmi důležité najít motivy našeho jednání. Určitě jste v TV za svůj život shlédli nějaký film, kde kriminalisté vyšetřovali nějakou záhadu a vždy se ptali, jaký byl motiv k uskutečnění činu. Nejsem zastáncem sledování TV zpráv a tak mne až teprve teď napadlo, že se s tím

můžete setkávat dennodenně při večerních zprávách. Každý z nás má nějaký motiv proč ráno vstává a chodí do práce, proč se vzdělává, proč chce investovat atd.

Pokud pochopíte sami sebe a naučíte se sami sebe motivovat, pak můžete hovořit o tom, že dokážete motivovat i druhé lidi. Sebemotivace je nejdůležitějším nástrojem k dosažení svých snů a cílů. Sami se neustále vymlouváme na to, proč neděláme to, co máme. A přitom víme, že kdybychom veškerou svou energii věnovali tomu, co nám dává smysl, mohli bychom se dostat na tu naši pomyslnou špici těch, které obdivujeme a kam se chceme dostat.

Je těžké být disciplinován a udržet pozornost na jednu věc. Níže se Vám budu snažit rozepsat pár rad, které mně osobně pomohly k dosažení cílů. Jsem teprve na začátku a každý den se přesvědčuji o tom, že je zde stále mnoho, co se chci naučit a být stále lepší. Berte to jako výzvu. Každý člověk by se měl starat sám o sebe tak, jak nejlépe dovede. Zapomeňte na okolí, na ostatní, na srovnávání. Buďte sami sebou a prožijte tento život tak nejlépe, jak dovedete.

Víte, jaký je největší zdroj motivace? Je to úspěch. Pokud máte myšlenku a věříte, že je to dobrá věc, která bude sloužit ostatním, tak věřte, že uspějete. Ale bez nulové akce nemůže být žádná reakce. Zapomeňte tedy

na mýty, kdo nic nedělá, nic nepokazí. Učte se a berte každou zkušenost za dar, který Vám ukazuje, jak můžete být stále lepší.

1.2. JSTE MOTIVOVANÍ?

Základní otázka zní, zda Vám ve Vaší dennodenní činnosti chybí motivace, či nikoli.

Nejste schopni udržet se v tom, abyste nevydávali peníze i když víte, že jde o výdaje, bez kterých se obejdete? Mám pro Vás pár užitečných tipů.

Stanovte si cíl! To je kolik peněz Vám na konci měsíce zůstane na účtu nebo v peněžence.

Mějte peníze rádi. Za to, za co je musíte vydávat, je vydávejte s láskou.

Představte si, že je to pouhá energie, která plyne od někud někam.



Zásadou motivace je stanovit si reálné cíle a to tak, že si určíme, čeho chci dosáhnout (např. chci vydělávat o 5000,- Kč více; chci do 10 let zaplatit hypotéku místo 28 stanovených let; chci mít do 5 let vlastní bydlení; chci mít za 10 let na účtu 500 000 Kč; chci zhubnout 5 kilo za 2 měsíce; chci cvičit 3x týdně atd.).

Jakmile mám cíle, tak si napíši kroky, jak k těmto cílům dospěji. Prosím, pište si vždy cíle reálné a malé a pomalejší krůčky k Vaším cílům. Je to proto, že Vás budou motivovat k dalším a dalším krokům. Kdežto když si napíšete hned nějaký velký cíl, bude to pro Vás zátěž ho zvládnout a v mnoha případech to dopadá tak, že tyto cíle nezvládnete už předtím, než začnete.

1.3. CHCETE BÝT ÚSPĚŠNÍ?

Pokud chcete být opravdu úspěšní, nemůžete jen pasivně čekat. Musíte cestu k úspěchu aktivně vytvářet. Po dosažení každého malého úspěchu si dejte čas a vychutnejte si výsledek, do kterého jste investovali tolik práce. Pak si stanovte nový cíl a jděte po cestě k dalšímu úspěchu.

Z neúspěchu, který zažijete, se můžete poučit mnohem více, než z úspěchu, kterého dosáhnete.

Pokud chcete být úspěšní, tak na úspěch se nečeká, ale musíte být aktivní. Otevírat se možnostem, které přicházejí a být vždy připraveni. Pokud člověk dosáhne úspěchu, měl by si nechat na prožitek z tohoto okamžiku nějaký čas. Znáte to? Něco si přejete, a jakmile se to stane, tak v tu chvíli je to za Vámi a Vy okamžitě vidíte další věci, které musíte opět dostat proto, abyste byli zase úspěšní atd. Proto, požitek je zde velmi důležitý, pak si můžeme stanovovat další cíle. Požitek z úspěchu nám dodá další energii na splnění dalších cílů. O úspěchu se můžete podívat na video na mých stránkách, které popisuje to, co dělají Milionáři jinak. Je to o úspěšných lidech, kteří měli své sny a vize

2. ZÁSADY MOTIVACE

NAPIŠTE SI, ČEHO CHCETE DOSÁHNOUT A VIZUALIZUJTE

Buďte konkrétní a pište si reálné cíle. Cíle musí být jasně definované a musíte mít o nich jasnou představu.

Pokud v životě nemáte cíl, je to mnohem horší, než kdybyste tohoto cíle nedosáhli. A také nemůžete dosáhnout více, než o co budete usilovat. Kdo nemá cíle a strategii, neví, kam směřuje.

To, co Vás může zastavit na cestě k cíli, jste Vy sami!

Sedněte si a zasněte se. Vizualizujte si cíl, kterého chcete dosáhnout. Prožijte jej tak, jako byste už dosáhli toho, co chcete. Chcete mít nové bydlení? Tak si představujte, jaké to je a procházejte se po novém bytě či domě. Nebo chcete mít nové auto, tak se zasněte a vizualizujte si model auta, barvu sedaček, interiéru... Velmi motivující pro ty, co neviděli Secret (Tajemství), doporučuji shlédnout.

NAPIŠTE SI SEZNAM 101 PŘÁNÍ

Seznam přání je stejně důležitý, jako seznam vděčností “vysvětlím dále”. Tento seznam je důležitý pro Vaši motivaci. Pište vše, co byste od života chtěli. Spousta lidí píše jen samé materiální věci, ale zkuste se zamyslet i nad tím: Kým byste se chtěli stát? Co byste chtěli v životě dělat? Jak byste chtěli, aby Vás lidé viděli? Co byste chtěli mít napsáno na náhrobním kamenu?

Spousta lidí říká, že by toho v životě chtěli mnohem více. A když jim dáte prostor, tak vysloví 3 přání a pak už si ani nemůžou vzpomenout, co by vlastně chtěli. A navíc jsou to přání, která jsou pro ně aktuální teď, a když se jich zeptáte zítra, tak Vám řeknou jiná. Proto je ten seznam tak dlouhý. Vy sami pak uvidíte, co si opravdu přejete a co jste napsali jen tak a co pro Vás vlastně není vůbec důležité.

Zkušenost je taková, že lidé napíšíou kolem 20 přání a pak nastává prázdno. A většinou pak ta přání jsou teprve o nás, která vychází z hloubi duše. Jelikož první přání jsou ta, která si všichni přejeme. Máme je napsaná v hlavě. Říkáme je, aniž bychom o nich přemýšleli. Hodně zdraví, hodně lásky, štěstí atd.

S motivací to máme spojené tak, že tato přání po každém našem přečtení nám dávají podobný směr, jako naše nástěnka vizí. Je to touha dopřát si v životě vše, co máme na tomto seznamu napsáno.

Přátelé, je to reálné. Pro inspiraci doporučuji shlédnout skvělý film: Než si pro nás přijde (Jack Nicholson, Morgan Freeman).

ODMĚŇUJTE SE

Máte ze sebe dobrý pocit? Posílíte ho ještě tím, že za každým krokem, který splníte, se odměníte. Odměňujte se tak, aby Vás to motivovalo. Celou dobu odkládáte něco, co si chcete koupit, ale připadá Vám to příliš sobecké nebo na to nebyl čas, pravý okamžik? Máte před sebou výzvu a odměnu, po které celou dobu toužíte. Běžte do toho. Zvedne Vám to náladu a důležité je mít strategii a tím, že se odměňujete, dostáváte sílu pro další kroky ke splnění cílů. Nad odměnou nepřemýšlejte způsobem, jestli je to sobecké či ne. Zasloužíte si to!

VYTVOŘTE SI SVOU NÁSTĚNKU VIZÍ

Tato nástěnka Vám bude neustále nablízku. Vytvoříte ji tak, že si vezmete kus papíru, např. A3 a rozdělíte ho tužkou na kříž, tak abyste měli 4 pole. Vezměte si časopisy, fotky a vystřihujte vše, co byste

chtěli v životě mít, zažít, vidět. Koho byste chtěli potkat atd. Na papír tyto věci budete vlepovat. První pole na papíře budou všechny obrázky vystihující Zdraví. Druhé pole jsou Vztahy. Třetí pole Prosperita a 4. pole Peníze. Až budete hotoví, tak si svůj obraz umístěte na místo, kde ho uvidíte ráno, když se probouzíte a večer, když jdete spát. Tato nástěnka vizí má neuvěřitelnou sílu. Jde i o to, že kdykoliv budete chtít odbočit z cesty a bude Vás lákat něco jiného než dělat to, co Vám zaručí úspěch a vše, co jste si na nástěnku dali, Vám připomene, kde je Vaše cesta!

SOUSTŘEĎTE SE SAMI NA SEBE

Přestaňte se porovnávat s někým jiným. Máme tendenci se srovnávat s těmi nejlepšími a neustále se kritizujeme a již před tím, než začneme něco dělat, tak to pohřbíme tím, že stejně nikdy nebudeme jako oni, a tak to vzdáme. Nedovolte svým vlastnostem, aby Vám bránily v tom, kým chcete být!

UČTE SE OD TĚCH NEJLEPŠÍCH (INSPIRACE)

Inspirujte se těmi, kteří dosáhli úspěchu, kterého Vy sami chcete dosáhnout. Nebuďte závistiví a ptejte se, jak toho dosáhli a hledejte způsoby. Nebojte se, že Vám tito lidé neodpoví. Každý člověk je rád a potěšen, když se někdo zajímá o jeho osobu.

Vybírejte si přátele, kterými se obklopujete. Je to pro Váš život důležité. Pokud budete mít kolem sebe samé bručouny, kteří každý den nadávají na svět a vidí vše pesimisticky, moc Vám to na náladě nepřidá a Vaše sny se budou rozpouštět jako pára nad hrncem. Kdežto když budete obklopeni lidmi, kteří jsou vděční za svůj život a za to, co mohou dělat, tak se to odrazí i na Vás. Přátelé si vybíráme sami!

DĚLEJTE VĚCI V DANOU CHVÍLI TAK, JAK NEJLÉPE DOVEDETE

Když se rozhodnete, že začnete něco dělat, dělejte to tak, jak nejlépe dovedete! Nic mezi tím není. Pokud cítíte, že se Vám to dělat nechce, není nic jednoduššího, než požádat někoho jiného, ať to udělá za Vás a Vy uděláte to, co Vám je bližší. Pokud to neuděláte tak, jak nejlépe dovedete, stejně z toho nebudete mít dobrý pocit.

CHCETE, NEMUSÍTE

Jakmile zjistíte, že vše, co děláte, tak to děláte proto, že chcete, a ne že musíte, tak jde vše snáz! Uvědomte si, že kroky a cíle, které jste si stanovili, tak jsou Vaše vize a chcete si je splnit, ale nemusíte, to vše záleží jen na Vás! Ačkoliv se to zdá být samozřejmé, není tomu tak. Spousta lidí neustále říká, že něco musí a tímto se zbytečně dostává do stresové situace, když to neudělá, tak selže, jsou špatní, slabí, nejsou příliš ctizádostiví, jsou leniví, nejsou vytrvalí atd. Ale vůbec o nic nejde. Jakmile si sami navodíte pocit, že to děláte proto, že jen tak chcete, je to velmi osvobozující a najednou cítíte, že to není vůbec těžké!

VEĎTE SI DENÍK

Deník Vám přesně bude zastihovat výsledky Vaší práce. Na začátku si napište, kde jste teď a každé ráno při snídani si napište, stačí 1 věta, co jste proto udělali, abyste se posunuli dále. Zeptejte se sami sebe, udělal jsem něco jinak, než včera? Pokud si odpovíte, že ne, pak nemůžete čekat, že se dají věci do pohybu a že se Váš život změní. Je neuvěřitelné si číst tento deník po roce. Najednou uvidíte, kolik věcí jste udělali jinak, jak se změnilo Vaše myšlení, jak jste se změnili Vy sami!

Hlavně si zapisujte veškeré své úspěchy, jelikož ty Vám pomůžou v období svých neúspěchů. Každý vzestup je doprovázen útlumy a vrcholy. Uspokojení většinou vychází z cesty, která nás doprovázela při dokončení cíle.

„Neúspěch nás učí, že porážka se dá přežít. Neuspět není ostuda. Ostuda je bát se vstát a zkusit to znovu“.

Benjamin Barber

NAPIŠTE SI SEZNAM VDĚČNOSTÍ

Napište si na kus papíru vše, za co jste vděční (za práci, rodinu, zdraví, život, vzdělání....zkuste být konkrétní). Člověk, který se soustředí na to, co má, zůstává nabitý pozitivní energií a lépe se mu zvládají úkoly, které ho čekají. Je lepší soustředit se na to, co mám, než svou pozornost ubírat jen na to, co nemám! Pokuste se na tento seznam vděčností podívat každý den, stačí pouze 2 min. a cokoli Vás napadne, tak to tam přidejte. Uvidíte, že budete mnohem šťastnější a stanete se více uvědomělými. Nedávno jsem byl na semináři jednoho indiána, který nám všem otevřel oči. Hovořil o životě teď a tady, o sdílení, o pokoře, o vděčnosti. Měli bychom si být vědomi toho, že to, že můžeme vidět, slyšet, vnímat, chodit... je velký přepych. Není to samozřejmost a za to bychom měli být vděční. A nejenom za to, je spousta věcí, které si v dnešním shonu nejste schopni uvědomit, proto si

napište seznam, ať vidíte, kolik věcí máte k životu! Děkuji Ti ZIBBY. Děkuji za to, že jsem Tě mohl potkat.

21 DNÍ

Možná jste již slyšeli o této magické číslovce 21. Toto číslo je pro mne magické z toho důvodu, že pokud vydržíte po dobu 21 dní bez vynechání jednoho dne s novým návykem, začnete ho dělat automaticky, aniž byste nad tím přemýšleli. Je to jako když doma každý den při odchodu zamýkáte dveře a v práci se dokážete pěkně vystresovat, zda jste zamkli, či ne. Takto to funguje. Po 21 dnech nastává určitá apatie a mezi obdobím 21-90 dnů hrozí krize, kdy můžete vše vrátit zpět a veškeré Vaše usilí takto zahodit. Ale pokud i toto období vytrváte, máte vyhráno. Proč tomu tak je? 21 dní jste nadšeni tím, že děláte něco nového (začnete chodit cvičit, učíte se angličtinu, učíte se nové aplikace na notebooku, nedíváte se na TV, čtete atd. atd.) a samozřejmě je s tím spojena euforie, která Vás pohání kupředu. Když potkáte svého známého, tak nemluvíte o ničem jiném než o tom, co právě prožíváte a jak to funguje a jak je to skvělé. Je to jako s novou láskou. A po 21 dnech už všichni ve Vašem okolí ví, co jste jim sdělili, takže už žádná změna není a tak i ta euforie pomalu vyprchává a nastává krize. A teď

záleží na Vaší pílí a vytrvalosti. Vždy se můžete vrátit zpět, ale budete opět na začátku. Je dobré si uvědomit, že již jste v polovině a tato cesta je kratší, než ta ze startu. Přeji Vám mnoho úspěchů, abyste to vydrželi a věřte mi, že požitek bude srovnatelný, jako byste vylezli na Mont Everest. Pak zjistíte, že tímto způsobem jde vše. Nejlepší je brát si pouze jeden návyk, vydržet, začlenit ho do života a pak začít s návykem novým. Já mám udělaný seznam nových návyků a změn, které bych chtěl zvládnout do konce roku. Tím, že si to napíšete, tak zjistíte, co chcete.

21 dní trvá, než si Váš mozek zvykne na nový návyk a stane se automatickou součástí Vašeho života. Já vím, čte se to dobře a mám pro Vás novinu, ono to dokonce i funguje! Sám jsem to vyzkoušel a lepší metodu neznám.

BLOCK TIME

Znamená rozdělit si činnosti podle priorit. Nejlépe na nějaký časový úsek, za jak dlouho má být splněn úkol, např. jeden den. Stanovte si priority, nejlépe 3 úkoly na den. Podle toho, kolik máte času. Nemá smysl si dávat více úkolů, jelikož Vás to bude rozhazovat, že Vám některý úkol trvá déle a že tím pádem

nestihnete to, co jste chtěli. Nechejte si dostatečnou časovou rezervu. Vždy začínejte tím nejobtížnějším úkolem, do kterého se Vám vůbec nechce, a ty jednodušší si nechávejte na konec. Jde o to, že budete mít strategii, které se budete držet a postupnými kroky tak budete blíže ke svým cílům. Vaše pozornost půjde pouze na tyto věci a nebudete se nechávat ničím jiným rozptylovat.

Jaký je váš ranní rituál? Spousta lidí ráno vstane, v rychlosti posnídá, pak běží do práce, kde si sednou k PC a začnou číst všechny e-maily, které jim přes noc přišly. A někdy jich bývá opravdu hodně. Takže po dvou hodinách zjistíte, že e-maily jste vyřešili, ale nestačili jste udělat jiné, důležitější věci. A ono se to začne na sebe nabalovat. Jednoduché řešení: ráno vstaňte o 10 min. dříve a u klidné snídani si přečtete 2 strany z motivační knihy. Zaručuji, že Vás to pozitivně nabudí. Při vstupu do kanceláře si sedněte a udělejte si Block Time, napište si 3 prioritní věci, které chcete vyřešit. Začněte. Až to budete mít hotové, pak se dívejte na e-maily. Až 95 % e-mailů Vám píšou lidé, kteří přehazují svoji agendu na Vás. Samozřejmě, jsou to klienti, kteří potřebují servis, o tom není řeč. Ale udělejte nejprve to, co Vás posune dále a pak dostanete větší dávku energie i na to, co potřebují Vaši klienti. Věřte mi, funguje to!

A také platí: Co můžu udělat dnes, neodkládám na zítřek! Proč? Protože zítra si budete říkat, že včerejšek byl lepší atd., atd. A pak to vede k tomu, že to neuděláte vůbec, anebo se to samo urgentně ozve v nevhodnou chvíli, kdy to nebudete vůbec očekávat.

ZKOUŠEJTE STÁLE NĚCO NOVÉHO

Nebraňte se stále dalšímu učení a vzdělávejte se. Na trhu se poskytují ve velké míře všechny možné kurzy, semináře atd.

Začali jste chodit cvičit na pilates? Začleňujte do cvičení i jiné formy cvičení (bosu, aqua aerobic, fitness...). Snažte se do jakékoliv činnosti vnášet pokaždé něco jiného a nového. Ať se Vám to líbí a nezprotivíte si to tím, že se z toho stane rutina.

RELAXUJTE

Relaxace, odpočinek je velmi důležitý pro další rozvoj. Dává nám energii pro zvládnutí těch všech cílů, které chceme splnit. Nedávno jsem slyšel přednášku o energetickém účtu. Velmi mne obohatila a

musím přiznat, že se s tím ztotožňuji a od té doby se snažím poslouchat své tělo. Jde o to, že energetický účet představuje dvě strany (jako v účetnictví): příjem a výdej. Nahoru si napište Váš úkol, který chcete splnit a do kolonky výdej napište vše, co jste pro splnění úkolu museli udělat (např. trávím v práci 12h denně; nestíhám chodit na obědy atd.) a na stranu příjem si k dané věci napište, co Vám dává energii pro zvládnutí tohoto úkolu (dovolená, spánek 10h, meditace atd.). Mělo by se jednat o vyvážený stav. Mnoho lidí jede v tzv. deficitu a pak se diví, že onemocní, že nemůže stihnout vše, co chtěl, že se mu bortí vztahy atd.

Vyčleňte si každý den nějaký čas pro sebe. Jedině tak mohou přicházet nové myšlenky, vize a směry. Doporučuji meditaci, nyní na toto téma píše eBook. Každý člověk by měl denně medитovat tolik minut, kolik je mu let.

Samozřejmě každý z nás relaxuje jinak. Je naprosto přirozené, že lidé, kteří chodí do práce v pět hodin ráno a mají fyzickou zátěž, tak rádi odpočívají doma na gauči s časopisem v ruce a naopak lidé, kteří celý den sedí na kancelářské židli, tak odpočívají v nějakém sportovním středisku. Najděte si to, co Vás baví a začleňte to do každodenního života. Pokud říkáte, že nemáte čas, jedná se jen o špatnou

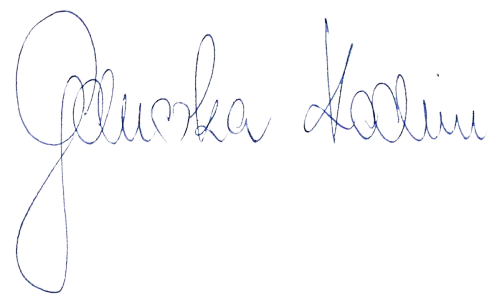
organizaci Vašeho času. To nejdůležitější na světě jste Vy. Tak se o sebe starejte a dávejte tělu to, oč si žádá!

3. DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

A teď zavřete oči a minutu myslíte na to, co nejvíce v životě chcete. A toto napište na jeden list papíru velkými písmeny doprostřed. Gratuluji! Zbývá jedině. Začít cestu tímto směrem. Je velmi důležité najít směr. Hlavní je vydržet a nevzdávat se již na začátku. Respekt k neúspěchu je přirozenou součástí úspěchu. Všimněte si, co jste již dokázali a to, co se Vám příliš nepovedlo, berte jako zkušenost. Buďte vděční za to, co se podařilo. Člověk má jednu zajímavou vlastnost. Máme tendenci se neustále hrabat v tom, co jsme pokazili a neužít si to, co je skvělé. Tak např. máte přednášku pro 200 lidí. Tito lidé jsou maximálně spokojeni, v sále je obrovský aplaus. Jen jeden člověk sedí a pak za Vámi přijde a řekne Vám, že nebyl spokojen a že chce peníze vrátit zpět. Nechce s Vámi nic rozebírat. Jste zklamaní. Jdete domů a místo toho, abyste byli šťastni z toho velkého úspěchu, tak pořád dumáte nad tou jednou osobou a trápíte se. Já se ptám proč??? Pravidlo marketingu je: to, co Vám přináší největší úspěch, tak tomu máte věnovat maximum a být stále lepší a odstranit to, kde je minimum zájmu a my to děláme přesně obráceně. Manželka dělala v marketingu, měla tu samou zkušenost. Dělali reklamu pro školu. Neustále vycházela nejlepší reklama z internetu a mizivá reklama z novin, ale ona si myslela, že tím pádem musí více podporovat noviny a internet přeci pojede nadále sám. To je omyl. Nemá smysl se zaobírat tím, co bylo, když to nemůžeme změnit. Dívejte se vždy vpřed.

Věřím, že jsem Vás alespoň trochu namotivoval k tomu, abyste začali na sobě pracovat a tím se daly věci do pohybu k tomu, abyste si mohli splnit Vaše sny a cíle. Držím Vám palce a jen tak dále.

S úctou

A handwritten signature in blue ink, reading "Galuszka Radim". The signature is written in a cursive style with a large initial 'G'.