

15 osvědčených tipů, jak se stát v roce 2020 magnetem na úspěch

1#Hojnost přitahuje hojnost

Obklopte se lidmi, kteří dosáhli toho, o čem vy zatím jen sníte. Všímejte si hojnosti kolem sebe a každý den si запиšte 3 věci, které vás nějakým způsobem obohatily. Zapisovat si můžete do telefonu, do diáře nebo do vašeho deníku. Už po týdnů budete mít na svém osobním seznamu bohatství 21 položek, za měsíc 84 a za tři měsíce 252. To už je slušná zásoba, ze které můžete kdykoli čerpat.

Vidíte-li hojnost kolem sebe a u druhých, můžete ji mít taky.

2#Inspirujte se od úspěšných

Najděte si odpovídající vzory v oblasti, ve které chcete uspět. Nekopírujte, ale modelujte, to znamená přizpůsobte odpozorovanou strategii svým potřebám. Když dva dělají totéž není to totéž a co funguje druhému, nemusí ze 100% zafungovat vám.

Inspirujte se, buďte kreativní a „modelujte“.

3#Nepřehlížejte své úspěchy

Mnoho z nás má tendenci přehlížet svoje úspěchy. Stanovíme si cíle, ale když jich dosáhneme, neumíme si pocity úspěchu vychutnat. Napište si seznam všeho, co se vám loňský rok podařilo. Oceňte se za všechny, byť drobné, úspěchy. Seznam si někde na chvíli vyvěste a těšte se z toho, co jste dokázali.

Naučte se vychutnávat úspěch a radovat se z něj.

4#Přej a bude ti přáno

Máte navenek radost z úspěchů druhých, ale uvnitř vás hlodají pochybnosti, jestli vy to někdy dokážete? Možná, že byste při podrobném zkoumání objevili dobře ukrytý osten závisti. A někdy vás někdy napadají ponuré myšlenky, když vidíte, že někdo jiný už dokázal to, o čem vy zatím jen sníte...

Jakýkoli úspěch je důvod k oslavě. Vyhledávejte příležitosti, kdy můžete s druhými radovat z jejich úspěchů. Pozvedněte pomyslně číši a připijte si kdykoli se dozvíte, že se někomu ve vaší blízkosti podařilo dosáhnout cíle.

Přestaňte se srovnávat a buďte přející.

5#Samochvála nesmrdí

Mnoho z nás se neumí dostatečně ocenit, pochválit za svoje úspěchy jednoduše proto, že je to ostatními lidmi považováno za vychloubání. Pracujte na tom, [abyste tento \(nebo jemu podobný\) mentální vzorec přepsali.](#)

Možná vás překvapí fakt, že až 90% všech myšlenek, které k sobě v průběhu dne nevědomě vyšleme, je negativních. Zaměřte se na svůj vnitřní dialog a přeměňte vnitřní kritiky na podporovatele.

Vysílejte sami k sobě hezké, příjemné a pozitivní myšlenky.

6#Dávejte pozornost pozitivním věcem a spolupráci

Posilujte pozitivní myšlení nejen o sobě, ale snažte se vidět to dobré na druhých lidech i situacích, které prožíváte. Zlepší se vaše vztahy a vy se budete cítit lépe hned, ne zítra nebo za rok.

Namísto soupeření, posuzování a porovnání se zaměřte na to, jak spolupracovat a získat pro sebe ze spolupráce s druhými lidmi to nejlepší. Pozitivní energie se ve vašem životě zabydlí a bude se násobit.

Kam směřuje naše pozornost, tam to roste a sílí.

7#Mějte se sebou soucit a odpouštějte si

Soucit není to samé, jako lítost. Zatímco soucit nás uvolňuje z pozice oběti, lítost nás v ní udržuje. Přestaňte se v životě trápit věcmi, které nemůžete změnit a odpusťte si za přešlapy a chyby, kterých jste se v minulosti dopustili. Vezměte si z nich pro sebe ponaučení a budoucnost vítejte se vztyčenou hlavou.

Odpusťte sami sobě, i ostatní vám tak odpustí snadněji.

8#Nemluvte o problémech, mluvte o řešení.

Hledáte-li řešení, stavíte se ve svém životě do role tvůrce, mluvíte-li o problémech setrváváte v pozici oběti, které se věci dějí, aniž by měla možnost je změnit. Soustřed'te se v obtížných situacích na to, jak z nich ven, jděte do akce a [proměňte nepříznivou realitu v posilující zkušenost.](#)

Vyměňte roli oběti za roli tvůrce.

9#Stanovte si záměr

Můžete si dávat malé záměry, pro každý den, nebo záměr pro další časové období. Napište si svůj záměr na papírek, připněte ho na ledničku, dveře od záchodu nebo na zrcadlo v koupelně, ať ho máte přes den na očích a jste s ním v kontaktu.

Záměr je jako laserový paprsek, je to koncentrovaná pozornost zaměřená na váš cíl.

10#Uvolněte se z potřeby mít vše pod kontrolou

Možná si myslíte, že si vše v životě musíte tvrdě odpracovat. Že si svoje štěstí musíte zasloužit a odmakat. Zkuste každý den „pustit“ jednu věc a dejte prostor životu, aby vám s řešením pomohl. Nejspíš zjistíte, že věci se dějí tak, jak je pro vás nejlepší, i bez vašeho přičinění.

Uvolněte se do proudu života a přestaňte o věci usilovat.

11#Dávejte si reálné cíle

Když si dáte nereálný cíl, je velká pravděpodobnost, že ho nesplníte. To jen prohloubí váš pocit frustrace. Přejete si méně práce za více peněz? Na jedné straně uberte a na druhé přidejte maximálně 10 – 20%. Postupnými kroky dojdete k cíli pomaleji, zato jistě.

Změna o 10 – 20% v čemkoli je cíl, jehož splnění vás uspokojí a nakopne.

12#Pracujte méně, udělejte toho víc

Už si nepamatuji, kdo mě naučil pravidlo pěti prstů, ale pamatuji se, že když jsem ho uvedla do praxe, moje efektivita a pracovní výkonnost se rapidně zvýšily.

Naplánujte si na den maximálně 5 úkolů. Když se vám každý den opravdu podaří všech 5 dokončit, bude to za týden 25 splněných povinností. Super efektivita s menším úsilím, doprovázená dobrým pocitem ze sebe sama.

Zaměřte se každý den jen na 5 úkolů, uděláte toho víc a za kratší dobu.

13#Mějte dokonalý přehled o svých financích

Vše v našem životě má hodnotu. Nepřehlížejte ji a neberte ji jako samozřejmost. Zkuste si po dobu jednoho měsíce měřit a zapisovat i finanční hodnotu všeho, co dostanete. Pozvání na kafe od kamarádky. Hlídnání dětí dědou nebo babičkou. Slevový kupón v drogerii. Oběd u rodičů. Pravděpodobně vás stejně jako mě výsledná cifra dost překvapí.

Hojnost a peníze k vám přicházejí v různých podobách, dejte jim pozornost a začnou se násobit.

14#Zharmonizujte svůj život

Pro pocit osobní spokojenosti je důležitá rovnováha mezi pěti základními oblastmi našeho života. Jsou jimi zdraví, vztahy, finance, seberealizace a prospěšnost. Podívejte se, kterou oblast ve svém životě opomíjíte, považujete ji za nedůležitou, nebo ji berete tak nějak samozřejmě a napumpujete do ní svou všímavost a životní energii. Pozorujte, co se stane.

Harmonie není totéž co rovnováha. Zatímco jedna přirozeně plyne, druhá stagnuje.

15#Začínajte den jistě a sebe-vědomě

Zařaďte každé ráno své osobní malé rituály, které vás nabijí pozitivní energií a posílí. Může to být oblíbená hudba, krátké protažení, procházka, oblíbená snídaně, péče o sebe, krátká meditace, cokoli, co vám vykouzlí úsměv na tváři a povzbudí do shonu všedního dne.

Začněte svůj den v pomalém tempu a mobil zapněte až při odchodu z domu, nebo potom, co absolvujete svoje ranní rituály.