



## Menedzsed magad!

**A sikeres emberek életfilozófiája néhány gondolattal jól körülírható:  
BÁTRAN ÉLNI A VILÁGBAN!**

Minden cselekedetük konkrét célok felé viszi őket, hisznek magukban, keresik a kihívásokat, képesek változó körülmények között is helyt állni, folyamatosan megújulni önmaguk és a környezetük hasznára.

## 10 tipp a sikeres önmenedzseléshez!

**Az általunk megkérdezett sikeres fiatalok a következőket mondták arról, hogy hogyan élik az életüket.**

„Amikor valami nem sikerült egy ideig teljesen kiakadtam. Aztán rájöttem, hogy a kudarcok az első mélyrepülés után előre visznek.”

„Egy nagy tervem van: a saját céget naggyá tenni!”

„Szeretek új dolgokat kipróbálni. Szeretem az új arcokat, embereket. Néhány szituhoz azért kellett némi bátorság, hogy be merjem vállalni.”

„Utálok unatkozni. Ezért inkább megvalósítok egy csomó ötletet.”

„Mit mondjak a sikerről? Teszem a dolgom és ennyi. Ha mások azt mondják, sikeres vagyok, az tetszik, de nem érdekel. Én csak úgy élek és azt teszem, amit szeretek.”

## Most eláruljuk neked, mi a siker 10 titka!

**1 Az életre tekints úgy, mint egy kalandra! Vizsgáld a felszerelésedet, a kihívásokat, légy felkészült a váratlan dolgokra is.**

Amikor Kolumbusz elindult felfedezni Indiát, volt egy álma. Szerzett hozzá pénzt és pártfogókat legénységet toborzott, hajókat töltött meg élelemmel, vízzel.

Figyelt a fegyverekre, az iránytűre, és kockáztatott. Felfedezte „INDIÁT”. Majd sokadik útján rájött, hogy nem Indiát, hanem egy új földrészt talált. Kolumbusz sikerét annak köszönhettem, hogy gyakorlatiasan fogott hozzá terve megvalósításához, és akkor sem csüggedt el, amikor váratlan akadályok álltak az útjába.

## **2. Fogadd el olyannak magad és másokat, amilyenek.**

Ugye te sem szereted, ha megmondják neked, milyen legyél? Ugye fontos, hogy tiszteletben tartsák a véleményedet, a tulajdonságaidat, az egyéniségedet? Ahány ember, annyiféle, tartja a mondás, mégis a toleranciát képviselő ember gyanús. Bizonytalannak, befolyásolhatónak tűnhet, hiszen ha nem ítél, nem fél, elképzelhető, hogy ezt azért teszi, mert befolyásolható és gyenge. Pedig annak elfogadásához, hogy a másik ötlete, életvitele is lehet jó, nagy és mély önbizalom kell. Az önbizalom pedig, mint tudjuk, a siker alapfeltétele. Ennek a másik fele is igaz. Minél több az előítéleted, annál rosszabb az önbizalmad, annál szűkebb az a csoport, akiket elfogadsz, és **saját magad vagy a sikered gátja**. Miért? Mert ha elfogadod a másságot, azzal megengeded magadnak, hogy meglásd a másik ember értékeit. Így képes leszel a jó dolgokat eltanulni, mert az előítéleteid nem gátolnak ebben.

## **3. Cselekedj spontán módon!**

Képzeld el, hogy az Isten ül az univerzum határán, és ráncos homlokkal a következőkön agyal:

- Szívem szerint teremtenék egy világot, DE!
- Miért is kellene ezt nekem megtennem?
- Elég ügyes vagyok én ehhez?
- Van-e elég tudásom bölcsességem?
- Mi van, ha nem sikerül?
- Jó-jó, csak még várok egy kicsit...

Soha nem lett volna teremtés! Soha nem lett volna nagy akció! De nem gondolkozott. Csak annyit mondott, hogy **LEGYEN!** és megcsinálta.

## **4. Inkább a feladatra koncentrálj, mint magadra!**

Hegedűs Csaba, olimpiai bajnok birkózó, egy vele készült interjúban így nyilatkozott: „... **Sokan azt gondolják, hogy egy bajnok életében csak piros betűs napok követik egymást. A valóságban azonban rengeteg kudarc, fájó vereség éri az embert. S ezeken a fájó vereségeken, kudarcokon át vezet azonban az út a sikerekhez. Versenyző koromban igyekeztem mindig előrenézni, leszűrni a tapasztalatokat, és koncentrálni a következő versenyre, a következő feladatokra...**”

## **5. Ne vedd az életet véresen komolyan! Engedd meg magadnak a humort!**

A humor bármilyen meglepőnek tűnik, az önirónia mellett a könnyedség, a kreativitás egyik fajtája. A humor a túlélés záloga, a teremtő alkotás alapja. A legnagyobb feszültséget is oldja a nevetés. Közösséget, bizalmat épít, összeköt. A

profi kapcsolatépítő férfiak azt vallják: Ha meg akarsz szerezni egy nőt, nevettesd meg! A siker egyik összetevője, amit magadból adsz, a másik, amit a kapcsolataid tesznek hozzá. Ezért légy könnyed és humoros.

## **6. Légy kreatív!**

Az első dolog, ami a kreativitás kapcsán eszembe jutott, ez a mondat, mert nagyon jellemző a kreatív emberekre: **Muszáj megoldást találni? Nem élvezhetnék egy kicsit a problémát?** A kreatív emberek sok kérdést tesznek fel, néha egészen elképesztő nézőpontból figyelik a világot.

Két példa:

- Amikor az autó megy, a kerekeiben forog a levegő, vagy helyben áll?

- Hogy nézne ki egy szék, ha a térdünk a másik irányba hajlana?

A meghökkentő kérdések feltevése a kreatív emberek sajátja, mert gondolkodásuk rugalmasabb, nyitottabbak az újdonságokra. Észreveszik a problémát, nagyobb az önbizalmuk, bátran vágnak bele mások által még ismeretlen dolgokba. Újszerű megoldásaik segítenek egy probléma megoldásának sikeres megtalálásában.

Sajnos a kreatív gondolkodás nem egyenlő azzal, hogy az ötleteit valaki meg is valósítja, de elengedhetetlen feltétele a sikernek, az élet bármely területén.

## **7. Ne csak magadra koncentrálj, foglalkozz az emberiség jólétével is!**

Biztosan hallottál már néhány interjút sikeres emberekkel. Ők azok, akik a személyes jólétük mellett adakoznak olyan dolgokra, ami előre viszi a szűkebb, vagy tágabb környezetüket. A munkájuk nem öncélú, hanem valami magasabb eszme vezeti őket. A kimondott vagy kimondatlan cél: visszaforgatni valamit abból, amit kaptam. Ne gondold azt, hogy számodra ez elérhetetlen. Elég pl., ha jó vagy matekból, és korrepetálsz olyan valakit, aki nem. Ha valaki képes segítséget nyújtani, visszaigazolást kap abból, hogy valamiből több van nála, mint a másik embernél. Ezzel egyaránt nő az önbizalma és a népszerűsége. Mindkét érzésre szükséged van ahhoz, hogy meg tudd élni a sikeredet.

## **8. Légy a mostban! Éld meg nagyon azokat a pozitív élményeket, amelyeket minden nap kapsz!**

Nagyon régen kaptam egy történetet egy egyiptei ikerpárról. Sajnos nem tudom a szerzőjét, de megosztom veletek.

Az ikerpár egyik tagja tántoríthatatlan optimista, aki szerint az élet igenis habostorta. A másik pesszimista, aki szerint Murphy törvénye csöpög az optimizmustól. Szüleik nem értették a gyerekek viselkedését, ezért mindkettőt pszichológushoz vitték. A szakember azt tanácsolta, hogy próbálják közelíteni a két gyermek személyiségét és a legközelebbi születésnapjukon külön-külön szobában bontassák ki velük az ajándékaikat! A pesszimistának vásároljanak szebbnél szebb ajándékokat, az optimistának pedig adjanak egy doboz lótrágyát. A szülők tartották magukat az útmutatáshoz, és feszülten várták az eredményt. A nagy napon a két gyerek külön szobában kapta meg az ajándékát.

Amikor bekukucskáltak a pesszimistához, azt hallották, hogy megállás nélkül zúgolódik: De ronda ez a számítógép! Fogadjunk, hogy az a videójáték mindjárt összetörik... Ezeket utálok... Láttam már ennél nagyobb távirányítós autót is...

Lábujjhegyen a másik ajtóhoz lopakodtak, s a kulcslyukon keresztül látták, hogy az optimistájuk sugárzó arccal labdázik a lócitromokkal: "Úgysem csapnak be, nevetgéltek. Ahol ennyi trágya van, ott egy póninak is kell lennie!"

**Szerinted melyik gyerek fogja meglátni az életben a lehetőségeket?**

## **9. Jól válogasd meg a barátaidat!**

Legyen kevés, de hosszú barátságod! Az igaz barátaira figyelj, találkozz velük sokat! Ápold a kapcsolataidat!

A barátságban az a jó, hogy amit az egyik gondol, szívesen gondolja a másik is. A régi barátok átsegítenek a nehéz pillanatokon, ott vannak a megmérettetéseidnél, ismernek és támogatnak, ha szükség van rájuk. A barátaid jobban ismernek, mint a szüleid, talán, mint a párod, és együtt könnyebb elviselni a kudarcot és az örömet egyaránt. Persze, a jó barát arról ismerszik meg, hogy nem viszi az energiádat, hanem feltölt és bátorít. A jó barátság olyan, mint a jó szex. Mindenki a maga öröméért van benne, mégis magán keresztül élményt ad a másik embernek is.

## **10. Tervezz objektíven!**

**A túl alacsonyra mért célok, nem okoznak kihívást. A túl magasra állított mérce eleve kudarc.**

A siker a kihívások leküzdéséről szól. Arról, hogy mindig egy kicsit többet teszel a dolgaidba, mint ami kényelmes. A megszokások, beállt dolgok nem fejlesztenek, csak igazolják a létezésedet. A siker a magunk elé állított kihívások megoldásával mérhető, ezért nagyon fontos, hogy olyan céljaid legyenek, amelyek megizzasztanak, de nem halsz bele. Feszegesd a határaidat, de tudd, hol vannak a határaid. A lényeg a fokozatosság. Pl.: Ha tudod, hogy szeretnél lefutni 3 kilométert, de a jelenlegi kondíciód arra sem elég, hogy felmenj a 2. emeletre kifulladás nélkül, akkor az 1 hónap alatt 3 kilométer futás elérése eleve kudarc. Az 50 méter meg nem kihívás. Egyik sem növeli az önbizalmadat. Ha fokozatosan növeled a teljesítményedet, egy idő után nem lesz gond a 3 kilométer. Ez persze csak egy példa, de mindenre igaz. Reálisan ránézni a jelenlegi teljesítményemre, a bennem lévő lehetőségekre, és az időre, amíg a célomat elérem.

**Hasznosnak találtad a tippeket?**

**Látogasd meg Facebook oldalunkat, ahol további hasznos tanácsokat találsz: <http://facebook.com/legjobbvagyonok>**