

Vaša skratka k úspechu

3 STRATÉGIE VEDÚCE
K TOMU, PO ČOM
TÚŽITE

MARTINA MAGIC





Prehlásenie:

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona a môže byť stíhané.

Ak sa vám e-book páči a chcete ho zdieľať ďalej, urobte to tak, že svojim priateľom dáte odkaz na môj web www.martinamagic.sk, kde si ho môžu bezplatne stiahnuť.

Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohoto vyhlásenia.

Teší ma! Volám sa Martina Magic.



Som kouč, lektor, mama, manželka, priateľka, športovkyňa atď. Budem vás sprevádzať krok za krokom na ceste za úspechmi, ktoré si chcete splniť. Ďakujem vám, že ste dali šancu mne a čítate tento e-book alebo počúvate moju nahrávku. Najviac však ďakujem vám za vás, že chcete zmeniť svoj život alebo pridať doň viac toho pozitívneho.

Nie som si istá, čo vás viedlo k tomu, že ste sa rozhodli stiahnuť si môj e-book alebo audio nahrávku. Možno máte úžasný život a v ňom všetkého dostatok a chýba vám už len malý krôčik k vášmu snu. A možno sa práve nenachádzate na tom najlepšom mieste v živote a vaša cesta je klúkatá, vy nevidíte, čo vás čaká za zatáčkou. Možno idete po značne hrboľatej ceste a túžite pocítiť viac klúdu. V každom z týchto prípadov ste tu správne. **Stratégie, o ktorých vám poviem sú silné a nápomocné v ktoromkoľvek aspekte vášho života, ktorý chcete zlepšiť.**

V našich životoch sa nič nedeje náhodne.

Existuje dôvod, kvôli ktorému ste dnes tam, kde ste a čítate môj e-book. A taktiež, existuje dôvod, prečo ste sa narodili. Každý z nás má na tejto planéte svoje špecifické miesto a s ním spojené poslanie. Uznávam, nie vždy nám je jasné, kde naše miesto je a aké poslanie tu máme. Každopádne, ste tu a už teraz máte v sebe všetko, čo potrebujete pre dosiahnutie toho, po čom túžite.

Možno ste už viac krát počuli, v rôznych verziách, že ľudia používajú iba 10 percent svojho mozgu. Niekde sa uvádza dokonca menšie číslo, niekde nájdete číslo menej ako 20 percent. Dnes však už s istotou vieme, že tieto výroky, ktoré sa s takým nadšením udomácnili v knihách, článkoch či fórach, sú blud. Vedci potvrdili, že každý človek využíva 100 percent svojho mozgu. Keď vás zaujímajú dôkazy, stačí si kliknúť na Wikipédiu a zadať spojenie „[Ten percent of the brain myth](#)“

Napriek vyvráteniu mýtu o používaní mozgu len na 10 percent, určite sa zhodneme, že mnohí ľudia ho nepoužívajú dostatočne dobre. Ja sa chcem venovať skôr teórii, aký potenciál máme na to, aby sme sa učili, objavovali a tvorili? Odpoveď je: náš potenciál je nekonečný.

Ako hovorí jeden známy výrok:

„Keby sa vyčistila vstupná brána ľudského vnímania, človek by sa stal tým, čím je: nekonečným, nezastaviteľným.“

Mojím životným presvedčením je, že každý jeden človek si môže vytvoriť život, po akom túži. Každý z nás má nesmierny vnútorný potenciál, ktorý by mal rozvíjať. Pre seba a pre svet okolo seba.

A viete čo si ešte myslím? Nie, som presvedčená o tom: vy to viete a práve preto ste tu a čítate tento e-book alebo počúvate moje audio. Vy sami niekde hlboko vnútri viete, že sa vám **môže dať lepšie** a že **môžete byť šťastnejší, úspešnejší, spokojnejší** v akejkoľvek oblasti života, na ktorú sa zameriate.

Je tu ešte jedna veľmi dôležitá vec, ktorú chcem, aby ste si uvedomili: ak existuje nejaká oblasť vášho života, ktorá práve teraz nefunguje najlepšie, či to je podnikanie, financie, zdravie alebo dokonca vzťahy – začnite sa z toho tešiť. Nie, nežartujem, myslím to úplne vážne! A ani som sa nezbláznila a hneď vám vysvetlím, prečo máte pocítiť vďačnosť, že vám v živote niečo chýba:

Nespokojnosť je hnacia sila.

Ak si svoju situáciu uvedomujete, už to je **prvý krok k postupu** za lepšími okolnosťami. A tým, že žijete, dýchate, to je jasná známka toho, že **máte šancu zmeniť to, čo zmeniť potrebujete**.

Podmienky, ktoré nie sú ideálne a už vôbec nie sú ľahko zvládnuteľné sú presne tým začiatkom, ktorí mali tí najúspešnejší ľudia sveta. Počuli ste niekedy príbeh o niekom, kto mal veľa peňazí, všetko sa mu darilo a vytvoril niečo úžasné?

Prekážky sú na to, aby nás otestovali, či to, čo chceme, chceme naozaj a či vytrváme.

3 techniky, ktoré sa tu dozviete sa vám môžu zdať známe. Môže byť, že ste o nich už niekde čítali alebo počuli. Dnes sa pozrieme na tieto techniky inou optikou. **Vždy, keď sa dostanete k niečomu, o čom si pomyslíte, že to už viete, skúste sa opýtať:**

- ➡ Čo nové, čo ďalšie sa môžem naučiť?
- ➡ Prečo si ma tá myšlienka či skúsenosť našla?
- ➡ Aká správa je za tým?

Alebo sa môže stať, že hoci to „už viete“, možno to naplno nevyužívate, hm? Čo vy na to? Keďže sme každý jedinečný a máme svoj osobitý pohľad na rôzne témy, je veľká pravdepodobnosť, že sa navzájom obohacujeme. A to aj tým, že si vymieňame názory na tie isté veci.

Taktiež je veľký rozdiel „vedieť niečo“ na intelektuálnej úrovni a správať sa podľa toho. **To je rozdiel medzi teóriou a praxou.** Pokiaľ každou bunkou tela danú vec nevykonávate, dá sa povedať, že to ešte stále neviete. Kľúč k novým znalostiam a skúsenostiam, ktoré nás majú posunúť bližšie k našim snom je v tom, aby sme ostali pokorní. Skúsme sa opýtať: čo sa viem z toho naučiť? Takýmto spôsobom si **vytrénujeme mozog, aby dokázal hľadať nové odpovede a perspektívy, ktoré nás posunú vpred.** Osvojiť si tento koučovací prístup k informáciám je základom k tomu, aby sme vnímali a chápali naplno. Fajn, poďme na to. **Veľmi vám odporúčam vziať si do ruky pero a papier** a ako si budeme prechádzať jednotlivé stratégie, budem vám klásť otázky, na ktoré potrebujete v sebe nájsť odpoveď.



Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť

Každý postup vpred, každý úspech či víťazstvo začalo odvážnym rozhodnutím.

Žiadne veľké dielo nevzniklo „len tak“. Vždy tomu predchádzalo pevné rozhodnutie. Trik je však v tom, že nemáte garanciu, že vám to vyjde. Nik ju nemá. Chcíte veriť, že sa to podarí.

Proces rozhodovania nie je nič iné ako **nacvičený zvyk**. Existujú ľudia, ktorí sú schopní obehnúť všetkých kamarátov a pýtať si rady, čo a ako majú urobiť. A samozrejme, čo sa stane, keď potom dajú na ich rady? Ak to dopadne zle, obviňujú iných zo svojho neúspechu. Ak uspejú, môže im opäť pokaziť radosť, že neboli tvorcami daného rozhodnutia a kredit si pripisuje opäť niekto druhý.

Ďalším trikom pri **rozhodovacom procese** je fakt, že často hľadáme odpovede *mimo seba*. Ako kouč som presvedčená, že každý z nás má **odpovede** na svoje otázky **ukryté v sebe**. Práve preto je **koučing** tak mocný, pretože nevytvára nič umelé, pomôže iba odkryť to, čo je v nás, možno akoby v hmle a teda nie dobre viditeľné na prvý pohľad.



Takže moja rada znie: keď sa potrebujete rozhodnúť, **preskúmajte svoje vnútro**.

Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť

Ďalším aspektom rozhodovacieho procesu je to, že **sme to iba my, kto si vytvára vlastnú realitu**. Realitu si tvoríme naším správaním, ako komunikujeme (so sebou samými, aj navonok), aké myšlienky vysielame, na čo sa sústredíme, aký význam priradujeme udalostiam v našom živote. Rozhodujeme sa každý jeden moment, niekedy sú to väčšie, niekedy menej dôležité rozhodnutia. Počuli ste už výrok „Čokoľvek si vaša myseľ dokáže predstaviť, to vie zrealizovať“?

Z vlastnej skúsenosti viem, že v momente, kedy učiním dôležité rozhodnutie, vesmír mi prihodí do cesty človeka, ktorý ma posunie správnym smerom. Alebo nájdem informácie, ktoré mi pomôžu ísť ďalej. A ešte jedna dôležitá poznámka: som presvedčená, že celý systém funguje tak, že pokiaľ sme schopní o našich túžbach snívať, znamená to, že už **v sebe máme plnú výbavu na ich dosiahnutie**.



Pod'te si to rovno vyskúšať: pod'te sa rozhodnúť pre to, po čom najviac túžite. Či chcete zmeniť svoju kariéru, vzťahy alebo finančnú situáciu, nech je to čokoľvek, otestujte to tu a teraz: rozhodnite sa, čo s tým spravíte! Avšak pozor! Vaše rozhodnutie musí byť čo **najkonkrétnejšie**. Poznáte anglické slovíčko **SMART**? Ste **chytrí**? Som presvedčená, že áno a presne taký **MUSÍ** byť aj váš cieľ, pre ktorý sa rozhodnete.

Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť

SMART cieľ

S ako špecifický: Stanovte si váš cieľ čo **najkonkrétnejšie**. Nie je nič horšie ako pretváрка, keď klamete samých seba, že cieľ máte, a pritom je to len masa slov bez konkrétneho významu. Okrem toho, že je nevyhnutné presne vedieť, čo chcete (pozor, nezamieňajte si to s tým AKO to dosiahnete, hovoríme o tom, ČO chcete)

M ako merateľný: Na základe čoho spoznáte, že ste cieľ dosiahli, keď si nezádáte merateľný ukazovateľ cieľa? Ak chcete schudnúť, mali by ste si zadať cieľ o koľko cm alebo kilogramov a dokedy. Keď chcete zmeniť zamestnanie, mali by ste vedieť, dokedy to chcete stihnúť, prípadne ak usilujete o vyššiu mzdu, bude pre vás aktuálna otázka o koľko ju chcete zvýšiť, aby vás to uspokojilo. Ak podnikáte, možno túžite zdvojnásobiť svoj zisk počas nasledujúceho roku. TO je merateľný cieľ. A tak ďalej, nezabudnite na tento aspekt, zapracujte do svojho cieľa **kvantitatívne ukazovatele**.

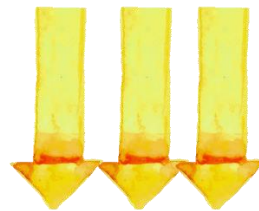
A ako akcia: Cieľ, ktorý si stanovíte má **nabádať k akcii**. Vravíte si niekedy: Viac cestovať po svete? Hm, to by sa mi páčilo. To nie je cieľ, to nie je rozhodnutie. *To je prianie*. A to je veľký rozdiel! Alebo si vravíte: Páčilo by sa mi cestovať viac. To je slabé. Čo tak: Chcem stráviť dva týždne poznávaním Afriky. To už je oveľa lepšie.

Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť

R ako realistický: Určite si cieľ, ktorý je **reálne nasledovať**. Cieľ, pri ktorom sa nebudete spoliehať na osud, prírodu alebo náhodu. ☺
Chcete napísať knihu? Skvelý nápad a celkom určite realistický. (áno, aj pre vás, ktorý si možno zatiaľ neveríte, že to dokážete, no som presvedčená, ak niečo chcete celým srdcom a celou bytosťou a ste akčný, tak ste na dobrej ceste!)

T ako time: Ak si nestanovíte termín, ku ktorému svoje aktivity a výsledky zhodnotíte, tak nejde o cieľ. Skutočné plánovanie má svoj začiatok a aj koniec.

A teraz prichádza váš čas, pracovať s vaším rozhodnutím. Vezmite si pero a papier a poďme na to:



➔ ***Čo chcem dosiahnuť?***

Napíšte odpoveď podľa vyššie uvedených bodov, čo ste sa rozhodli vytvoriť alebo dosiahnuť v živote.

Nezabúdajte: detailne a chytré (SMART)

➔ ***Kvôli čomu to chcem dosiahnuť?***

Táto druhá otázka je nemenej dôležitá. Podrobné zodpovedanie tejto otázky vás podporí na ceste za vaším cieľom. Kvôli čomu je tento cieľ, výsledok dôležitý pre vás? Čo to bude znamenať pre váš život, keď to dosiahnete? A tiež si zodpovedzte: Ako ma dosiahnutie tohto cieľa zmení ako človeka? Kým alebo akým človekom sa budem musieť stať, aby som dosiahol/la svoj cieľ? Ako vám dosiahnutie tohto cieľa zmení život, vzťahy, biznis...?

Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť

Až si budete toto cvičenie robiť (a ja verím, že neodoláte vyskúšať jeho SILU), buďte **úprimní**. Vaše myšlienky vnímate iba vy (no dobre a ešte vesmír, ktorý dokáže pracovať vo váš prospech, keď sa pre niečo rozhodnete!). Toto cvičenie je skoro rovnako silné ako **koučing**. (Je to vlastne také sebakoučovanie.) S tým rozdielom, že vám nik nebude klásť doplňujúce otázky... ☺ No ja som presvedčená, že vy na svoje odpovede prídete aj sami.



Prečo je nesmierne dôležité vedieť ČO a PREČO?

Pretože odpovede na tieto otázky vám pomôžu jednak začať konať v správnom smere a hlavne **vydržať**. Je jasné, že po ceste za svojimi úspechmi vás stretnú aj prekážky. Nastanú momenty, ktoré vás môžu dokonca zraziť na kolená. Prosto „ťažké časy“. A vtedy bude dôležité vrátiť sa k týmto odpovediam a nájsť silu vytrvať a neprestať. Odpoveďami na ČO a PREČO získate **stabilnú základňu**, na ktorej môžete ďalej stavať. Tieto slová vám taktiež dodajú emócie a nadšenie pokračovať a neprestávať.

Stratégia číslo 1: Rozhodnite sa pre to, čo chcete dosiahnuť



Upozornenie: cítite, že nedokážete prísť na to pravé „prečo“ to chcete? Premýšľate a slová sú v nedohľadne? Zvážte možnosť, či to vôbec chcete. Možno to už nechcete, možno to nie je váš aktuálny cieľ či potreba. Buďte k sebe úprimní! A viete čo? Je úžasné, ak prídete na to, že to nechcete. Zrejme potrebujete nájsť niečo, čo vám bude dávať väčší zmysel. Hľadajte, premýšľajte. Iba vy poznáte tie správne odpovede na tieto otázky, nik iný.

Prečo si to musím zapísať?

Pretože týmto jednoduchým úkonom vyjadrite celou svojou bytosťou, čo chcete. Je dokázané, že:

Ak si zapíšete, čo chcete dosiahnuť, máte o 42 percent vyššiu šancu, že to dosiahnete.

Tak čo, stojí vám to za to? Urobíte výnimku a vezmete pero do ruky a oprášite si písanie rukou namiesto ťukania do klávesnice? 😊
(samozrejme, ak si to zapíšete do počítača alebo telefónu, aj to sa počíta, je to len a len na vás)

Neviem alebo nebudem?

Je úplne prirodzené a ľudské, že máme výhovorky. Som presvedčená, že takmer každý jeden človek sa z času načas prikloní k ľži samému sebe. Aj mne sa to stáva. Iba preto, že som kouč, neznamená, že mám odpovede na všetko a život s rovnými chodníkmi... ☺ Ako ľudia máme v sebe ukrytú schopnosť **sebaklamu**.

To, čo stojí medzi nami a našimi snami sú VÝHOVORKY. Mám pre vás skvelú správu, ako ich pokoriť a postupne úplne odstrániť: posviette si na nich!

Akonáhle sa na nich zameriate a uvidíte ich v tom pravom svetle – stratia svoju silu a nadvládu nad našimi túžbami. Ako to spravíme? Zameriame našu pozornosť na dve slová: neviem a nebudem. Rozlíšenie týchto dvoch slov je kritické pre váš úspech!

Pre túto situáciu budem potrebovať **vašu plnú pozornosť a otvorenú myseľ**. Až skončím, uvidíte, že vďaka tomuto novému pohľadu na výhovorky, **získate svoju silu späť**.

Uvedomíte si, že 99% času, kedy použijete slovo „neviem“ je vlastne eufemizmus (jemnejší výraz) pre „nebudem“.

Keď hovoríme napríklad:

Nedokážem sa prinútiť cvičiť každý deň. Neviem si nájsť čas napísať tú prácu. Neviem sa kontrolovať v jedení. Neviem mu odpustiť. Nemôžem si urobiť ten certifikát, pretože nemám dost peňazí.

Premyslite si, kedy používate slovo neviem/nedokážem vy. Väčšinou by sa úplne kľudne dalo nahradiť slovom NEBUDEM. A čo znamená, že **nebudete**? No jednoducho, že to **nechcete**. Nechcete urobiť to, čo je nevyhnutné aby ste to splnili. Nechcete to dostatočne silno. Zrejme to nie je vaša priorita.

Skôr než začnete protestovať...

... že nemám pravdu, vypočujte ma: predpokladajme, že je vyššie uvedené pravda. Že pre vaše pohodlie používate **neviem namiesto nebudem**. Ak sa skutočne zameriate na vašu výhovorku a pravdivo si odpoviete, či skutočne neviete alebo nebudete, som presvedčená, že príde uvedomenie a poznanie.

Vyskúšajte si to na uvedených príkladoch a vnímajte, aká správa je za tým:

Nebudem cvičiť každý deň. Nenájdem si čas napísať to zadanie. Nebudem sa kontrolovať v jedení. Nechcem mu odpustiť. Neurobím si ten certifikát, pretože nemám dost' peňazí.

Zdá sa vám, že uvedené vety znejú krkolomne? V poriadku, nie sú to bežne počutelné formulácie.

No z vlastnej skúsenosti viem, že skutočne 99 percent času, kedy hovorím, že niečo NEVIEM, v skutočnosti tým myslím, že NECHCEM alebo NEBUDEM.

Jednoducho to nie je moja priorita! Proste nechcem pracovať tak tvrdo alebo obetovať, čo je nevyhnutné pre dosiahnutie daného konkrétneho cieľa. A to vôbec nevádi, nie je to žiadna hrozná vec. Je to však úprimná pravda.

V čom spočíva zrada slovíčka NEVIEM?

My ľudia sme takí zvláštni. Keď použijeme slovo NEVIEM, začíname sa správať, cítiť a myslieť ako **OBETE**. Akoby sme boli bezmocní, bez energie niečo meniť, akoby sme nemali v našom živote žiadne slovo. Avšak, ak použijeme slovo NEBUDEM, začneme premýšľať, cítiť a správať sa, akoby sme mali na **výber**.

Stratégia číslo 2: Pokorte svoje výhovorky

Potom to znie, že to je naše rozhodnutie a prijímame zaň zodpovednosť. A to je paráda! Pretože, je neodškriepiteľnou pravdou, že sme 100%ne zodpovední za výsledky, ktoré máme aj nemáme vo svojom živote. Nie je to našimi rodičmi, deťmi, ekonomikou alebo inými vonkajšími okolnosťami.

Možno si teraz hovoríte, že netuším, čo sa deje vo vašich životoch, že sa vám deje toľko vecí, za ktoré nenesiete zodpovednosť. Mám pre vás jednu dôležitú správu:

Bez ohľadu na to, čo sa stalo vo vašej minulosti alebo čo sa deje teraz, keď viníte iných ľudí alebo okolnosti za svoje neúspechy, **keď dobrovoľne neprijímate zodpovednosť za svoje činy, vzdávate sa sily zmeniť to.**

A áno, máte pravdu: nedokážete kontrolovať všetko, čo vás v živote postretnete na vašej ceste vpred. **Každopádne ste zodpovední za to, ako premýšľate, konáte, cítite a reagujete na to, čo sa deje.**



Život pozostáva
z 10% vecí, ktoré sa mi dejú
a z 90%, ako na tieto veci
reagujem.

Je nesmierne dôležité si uvedomiť:
máte oveľa viac sily, než si myslíte. Máte viac sily než si pripisujete.



Nemôžeme zmeniť našu minulosť.
Nemôžeme ovládať to, ako sa správajú
iní ľudia.
Nemôžeme zmeniť to, čo je neodvratné.

Jedinú vec, ktorú môžeme ovládať, je
naš prístup.

Charles R. Swindoll

Nie je dôležitejšia vlastnosť ako mať **ten správny postoj, nastavenie mysle**. Je to výhodnejšie než mať obrovské množstvo znalostí či známostí. Správny prístup k veciam je lepší než mať peniaze, vzdelanie alebo prajné okolnosti. Je to dokonca dôležitejšie než váš vzhľad, schopnosti či zručnosti. Správny životný postoj rozhoduje, či sa vydarí alebo nevydarí obchod, vzťahy, firma.

Zásadnú vec si je nevyhnutné opakovať každú chvíľu, každý deň:

Ja mám na výber. Ja dokážem urobiť rozhodnutie.

Stratégia číslo 2: Pokorte svoje výhovorky

Keď sa teraz vrátíme k našej téme „stop výhovorkám“. Poďme spolu pátrať trochu v minulosti: spomeňte si na príklad, kedy ste v minulosti po niečom veľmi túžili. **Keď to niečo bolo pre vás nesmierne dôležité a záležalo vám na tom, bez ohľadu na dôvody.** Chceli ste to tak veľmi, že to bolo takmer to jediné, čo ste mali celé dni na mysli. **Našli ste zdroje, dôvody, čas, priestor a svoju túžbu ste naplnili.** Boli ste presvedčení, rozhodli ste sa do toho ísť a vytvorili ste výsledky.

Obzrite sa späť a nájdite aspoň jeden príklad, kedy sa vám to podarilo. Som presvedčená, že aspoň jeden príklad objavíte. Aký jeden príklad máte v minulosti, kedy ste verili, že nemáte čas, peniaze, iné prostriedky na dosiahnutie toho, po čom ste túžili a napriek tomu ste si tie možnosti vytvorili a dosiahli to, čo ste chceli?

Ja nie som žiadnou výnimkou z tohto pravidla. Keď som sa zoznámila s koučingom, cítila som, že som konečne po rokoch hľadania, našla povolanie svojich snov. Začiatky boli relatívne ťažko realizovateľné. Bola som zamestnaná na plný úväzok, mala som malú dcérku a doma dosť povinností okolo domácnosti, aby som si večer sadla k televízoru a oddychovala.

Napriek tomu, hnala ma silná túžba vzdelávať sa a keď som sa dozvedela, že v našom meste sa práve otvára kurz koučovania, našla som všetky prostriedky, aby som sa mohla zúčastniť. A to bol len začiatok. Po niekoľkých rokoch sme boli obdarení ďalším dieťaťom a tak odo mňa rodina očakávala, že teraz sa už hádam „ukľudním“ a budem spokojná mamička na plný úväzok. Ako sa prerátali... Namiesto dospievania prebdených nocí som sa prihlásila na dvojmesačný online kurz podnikania, ktorý bol s dvomi deťmi v domácnosti skutočne náročný.

Každý deň sme mali zadanie, ktoré bolo potrebné urobiť. Iste, nič by sa nebolo stalo, keby som to odflákala. Vlastne, stalo by sa veľmi veľa.

Bola by som veľmi nespokojná. A tak paradoxne, napriek zvyšovaniu spánkového deficitu, ja som prekvitala.



Stratégia číslo 2: Pokorte svoje výhovorky

Vytvorila som si web, napísala som prvý e-book, a o pol roka druhý. Nebolo to ľahké. Náš maličký syn mi to nijako neľahčoval. Nebol veľmi vytrvalý spáč a tak posúval moje hranice a učil ma pracovať naplno v čase, ktorý on venoval odpočinku.

Takže súhlasíte s tým, že nastane úplne iný prípad, keď máme tú správnu motiváciu? Hm?

Podme si to teda celé zhrnúť a zrátať:

Keď po niečom tak nesmierne túžite, že je to jediná vec, na ktorú dokážete myslieť dňom i nocou, keď je to niečo, čomu sa dokážete venovať naplno, aj keď vám možno „osud“ nepraje, nenecháte sa zastaviť svojimi „ja to neviem/nedokážem“. A pretože poznám nespočetne veľa ľudí, pre ktoré je práve nasledovná výhovorka tá ich osobná, chcem, aby ste si toto zapísali:

„Keď je to pre mňa dostatočne dôležité, ten čas/priestor/peniaze si nájdem.

Keď to nie je moja priorita, nájdem si výhovorku.“

Či sa vám to páči alebo nie, všetci sme na jednej lodi. Všetci máme 24 hodín v jednom dni a je len na nás, ako s nimi naložíme. Ved' to je jediná rovnaká štartovacia čiara, ktorú každý na tomto svete máme. A tiež platí, že vy rozhodujete o vašom rozvrhu a máte silu to zmeniť. Áno, všetci máme zamestnania, niektorí aj viac ako jedno, potom tu sú deti, rodinní príslušníci, o ktorých sa chcete starať a mnohé ďalšie zodpovednosti.

Chcem od vás, aby ste rozlíšili, že aj keď na prvý pohľad nemáte dostatok času, zdá sa vám, že vás valcujú povinnosti, práca, rodina, aj napriek všetkému, **ste schopní nájsť si tu a tam chvíľu pre seba** a zapracovať na tom, čo vám dáva zmysel.

Stratégia číslo 2: Pokorte svoje výhovorky

Aby ste mohli zmeniť svoj život. Je to o tom, aby ste sa stali aktívnymi účastníkmi, ba priam až režisérmi svojich životov. Aby ste presadli zo sedadla spolujazdca na miesto vodiča. Je nevyhnutné, aby ste rozpoznali, že ste to vy, kto píšete príbeh svojho života. Nie okolnosti. Nepáči sa vám, ako váš život vyzerá? Tak je najvyšší čas s tým niečo urobiť!

Takže zapamätajte si, stratégia č. 2: zbavte sa výhovoriek a začnite konať! S čím začať? Začnite si vedome všímať, ako komunikujete. OTESTUJTE TO!!

Kedy používate slovo NEVIEM a v skutočnosti máte na mysli NEBUDEM. Inak mimochodom – keď si svoje túžby (alebo zdanlivé túžby) preformulujete, je veľmi pravdepodobné, že prídete aj k zisteniu, že niektoré z vašich snov pre vás vlastne nie sú také podstatné...

A aby sme si rozumeli: tieto veci nemusíte nikomu rozprávať, dokonca nemusia byť vypovedané nahlas: stačí, keď si to premyslíte a dospejete k uspokojivému rozhodnutiu pre vás samotných. Tu ide o to, aby ste boli úprimnejší sami k sebe a aby ste eliminovali svoje typické výhovorky, ktoré vás držia späť.

PRAKTICKÉ CVIČENIE PRE VÁS:

Vráťte sa k tej jednej veci, po ktorej momentálne najviac túžite a chcem, aby ste si napísali zoznam 10 výhovoriek, ktoré sa najväčšou pravdepodobnosťou použijete, aby ste sabotovali svoj sen. Inými slovami: **aké príbehy ste si v minulosti hovorili, aby ste si ospravedlnili, že ste nedosiahli to, po čom ste túžili?** A teraz sa nezláknite, nemusíte to brať vo všetkej vážnosti, urobte si z toho zábavu. Ak ste podobní väčšine pozemšťanov, niekde na prvých priečkach sa určite umiestnia dôvody ako čas a peniaze. 😊 Netrápte sa kvôli tomu. Je to len znak toho, že ste človek! Tak ako ja alebo váš sused, hocikto. Každý z nás sa občas chytí do pasce výhovoriek. Ide o to, aby sme túto slepú uličku rozpoznali.

Pozrite sa na svoje napísané výhovorky a rozložte ich na drobné. Premôžte ich skôr, než oni zastavia vás. Ako na to? Prejdite si svoj zoznam desiatich výhovoriek a ku každej z nich napíšte 2 veci:

1. **Prečo si myslíte, že táto výhovorka je totálny predsudok.** (pretože niekde hlboko vnútri cítite, že je)
2. **Napíšte si, čo ste namiesto tejto výhovorky ochotní urobiť, aby ste svoj sen alebo cieľ oživil.** (inými slovami, ako plánujete túto výhovorku eliminovať a čím ju prakticky nahradíte)

Odporúčam vám teraz prestať čítať a urobiť si toho cvičenie. Sľubujem vám, že výsledok vás značne posunie smerom k vašim cieľom.

Stratégia č. 3: Činy robia zázraky

A sme pri poslednom kroku z tejto trojice stratégií. Teraz, keď už viete, čo chcete, kvôli čomu to chcete a odstránili ste si vaše výhovorky, je čas zdvihnúť zadok a dať sa do pohybu! Pretože neexistuje spôsob, ako dosiahnuť váš sen alebo cieľ, ak len budete sedieť, premýšľať či snívať a robiť cvičenia. 😊 Čo potrebujeme?

Dôsledné a presne cielené kroky. V skutočnosti je úplne jedno, čo chcete dosiahnuť v živote, či vytvárate niečo kreatívne, staviate chatu, chcete sa naučiť variť alebo snívate o dovolenke, všetky **vaše ciele sú vlastne len sériou krokov.**

My, ľudia, sa často dostávame do stavu, kedy sme skoro až paralyzovaní predstavami alebo snami. Naše ciele môžu mať častokrát vysoké steny a stropy. Často nemáme skúsenosti s tým, čo túžime dosiahnuť.

A teraz jedna mega dôležitá poznámka: nenechajte sa odradiť tým, že momentálne neviete, aké jednotlivé kroky by ste mali podniknúť, aby ste svoj sen dosiahli. Alebo, ak aj máte tušenie, aké kroky by to mali byť, no zväzuje vás tá veľká vízia. Možno neviete, kde alebo kedy začať.

Ani to vás nezastaví, ak svoj cieľ veľmi chcete. Pretože existuje presvedčenie, ktoré vám pomôže toto všetko prekonať. Je to viera, ktorou sa riadim už dlhé roky a ktorá mi pomáha prežiť a nielen prežívať. Žiť skutočne naplno.

„Všetko sa dá vyriešiť.“



Ako sa stať neporaziteľnými...

Rozoberme si to na drobné: keď si privlastníte túto magickú frázu, stanete sa doslova neporaziteľnými. **Nieko to nazýva pozitívnym myslením, iný možno verí na zázraky.** Pomenujte si to akokoľvek. Ja vám radím, priradte si k týmto slovám veľmi silný pozitívny pocit, vizualizujte si niečo, čomu veľmi silno veríte alebo si k tejto mantre pripojte emocionálne nabitú pieseň, ktorá vám robí dobre. Jednoducho, stotožnite sa s tým.

Možno vo vás ešte sú drobné náznaky skepticizmu. Pre tých, ktorí neradi hľadajú zdroje svojich úspechov mimo seba, môžete si túto frázu parafrázovať:

**Mne sa podarí vyriešiť všetko,
čo si zaumienim.**

V tejto vete je cítiť ešte väčšiu silu, čo vy na to? Už niekoľko rokov, najmä keď sa obhliadnem na veľmi ťažké chvíle v mojom živote, som sa zamýšľala: odkiaľ pochádza tá moja nezlomná vôľa, že dokážem čokoľvek si zaumienim. Neprišla som presne na to, odkiaľ to pochádza, zrejme som túto nezlomnú vieru dostala vo výchove.

A viete, čo je na tom najúžasnejšie? Že keď si privlastníte aj vy túto mantru, budete sa pozerat' celkom inou optikou na potknutia, neúspechy alebo polená, ktoré vám v živote prídu do cesty. Deje sa to mne, deje sa to tým najúspešnejším ľuďom, deje sa to nám všetkým. **V čom sa mnohí líšime je spôsob, ako k negatívnym veciam v živote pristupujeme.** Ja si vyberám tento spôsob:

„Rozvíjaj úspech z neúspechu. Odradenie a zlyhanie sú dva z najbezpečnejších krokov k úspechu.“

Dale Carnegie

Stratégia č. 3: Činy robia zázraky

Pozrite sa na to takto: žijeme v najvyspelejšej dobe v ľudskej histórii. Máme dostupnú neustále narastajúcu knižnicu poznania, inšpirácie, vzdelania, návodov, informácií, nápadov a riešení iných ľudí a toto všetko je dostupné cez internet na pár kliknutí. Čokoľvek potrebujete vyriešiť alebo vybudovať, máte k dispozícii nesmierne množstvo kolektívnej múdrosti z celého sveta.



PRAKTICKÉ CVIČENIE:

Mám pre vás pripravený jeden **efektívny nástroj, ktorý vám pomôže na ceste za vaším snom**. Potrebujete k tomu čistý hárok papiera a otvorenú myseľ. Toto cvičenie sa nazýva **brainstorming**, čiže sa jedná o „búrku mozgu“. Podstatou brainstormingu je, že svoje nápady nehodnotíte!!! Akonáhle začnete chrliť svoje odpovede, je nevyhnutné, aby ste vedome vypli kritiku vo svojej hlave a dovolili si napísať na papier ČOKOLVEK. Pýtate sa, či aj blbosť? ÁNO, aj niečo, čo sa na prvé počutie bude zdať ako totálna science fiction alebo hlúposť.

Pokiaľ je to morálne a eticky v poriadku, tak to na papier napíšte. Vyskúšajte to, nič za to nedáte a získať môžete veľmi veľa. Ste pripravení?

Vráťte sa k tej jednej veci, po ktorej momentálne najviac túžite. Napíšte si tento svoj sen/túžbu/cieľ na svoj čistý hárok papiera. A teraz pozor: v rámci tohto cvičenia si dopíšete 20 (slovom dvadsať!) spôsobov, ktorými by ste sa k svojmu snu mohli priblížiť. Akých 20 akcií vás posunie bližšie k vášmu cieľu? Akých dvadsať spôsobov ste ochotný zrealizovať? Akých dvadsať akčných krokov vám radikálne zlepši život, keď si predstavíte, že vďaka svojim schopnostiam dostanete to, po čom tak veľmi túžite?

Keď pri písaní začnete sypať nápady a v hlave sa ozve hlas, ktorý má za úlohu vás chrániť a začne nápady okamžite hodnotiť, vedome ho zatlačte do úzadia a pokračujte v písaní. Nenechajte sa strhnúť hodnotením vašich akčných krokov! Nechajte sa strhnúť kreatívnou stránkou vášho ja a vymýšľajte spôsoby! Však to poznáte, kde je vôľa, tam je cesta... 😊

Stratégia č. 3: Činy robia zázraky

Upozornenie: nezastavujte sa pri 9 alebo 15 možnostiach, dotiahnite to do konca! Poviem vám jedno tajomstvo – ten pravý poklad v brainstormingu prichádza zvyčajne ku koncu kreatívnej búrky mozgov, keď sa zdá, že už neviete prísť na ďalšie. Naším cieľom tu nie je vytvoriť 20 dokonalých spôsobov, chceme nájsť veľa spôsobov. Chceme si natiahnuť naše kreatívne svaly a porozhliadnuť sa po neprebádaných teritóriách.

Prečo toto cvičenie funguje? Funguje preto, lebo vďaka tomuto spôsobu si precvičíte vašu predstavivosť. Väčšina z nás by sa zastavila pri prvých 5 alebo 10 odpovediach. A napísať 20? Veď to je bláznivé. To chce človeka, ktorý je kreatívny, odvážny a dokáže prekročiť hranice! Takže poďte do toho. Zastavte toto audio a pustite sa do písania.

Odporúčanie: nevynechajte žiaden bod na svojom zozname dvadsiatich položiek, pretože je to mimo vašej komfortnej zóny! Pretože hádajte, kde sa nachádza najviac pokladov: presne tak, **MIMO VAŠEJ ZÓNY KOMFORTU.**

Práve preto, aby ste mohli rásť, aby ste mohli dosiahnuť, po čom túžite, musíte pravidelne vychádzať z toho pohodlíčka, ktoré tak máte radi a túto oblasť je nevyhnutné rozširovať! Ak nebude fungovať jedna z možností na vašom zozname, nevádi! Budete mať ďalších 19 na to, aby ste dosiahli váš sen. A viete ako to funguje:

Akonáhle vyšlete do vesmíru jasnú správu, že ste sa pre niečo rozhodli a urobíte prvé kroky – vesmír vám sám začne posielat' tipy a nápady, ako napredovať.

Pre niekoho to môže byť vesmír, pre iného Boh, osud, šťastena, nazvite to ako chcete. Skutočne to funguje. Vždy je nevyhnutné začať. Nečakať, keď budete mať „perfektný“ začiatok a „všetky“ predpoklady k tomu, aby ste uspeli.

Nečakajte na AŽ!

Až vyrastú deti, až budem mať viac času/peňazí/skúseností. Tento prístup sa nevypláca, to vám garantujem. **Keď zabudnete na dokonalosť a začnete (hoci aj pomaly) kráčať tým správnym smerom, neexistuje, aby ste neuspeli.**

Existuje ešte jedna vlastnosť, ktorú je životne dôležité si osvojiť. Mám ju ja, majú ju všetci úspešní ľudia, majú ju deti. Tou vlastnosťou je VIERA. Keď sa pustíte, nie, opravujem AŽ sa pustíte do pohybu smerom k vašim snom, veci sa budú diať. Je nad Slnko jasnejšie, že nie vždy pôjdu ľahko. Nie vždy to Slnko bude svietiť, možno sa dostanete dočasne aj do tmy a zakopnete. Môžete zažiť pochybnosti o sebe samom, poznáte tie hlasy, čo nám všetkým občas znejú v hlave: To nemyslíš vážne? Toto chceš robiť? Ved' to je šialené? To má svoje riziká! Vráť sa späť do komfortnej zóny, nie je tam síce naplnenie a úspech, ale je tam teplučko a pohodlie...

Tieto a mnohé iné negatívne vety znejú z času načas v hlave každému. Áno, skutočne každému, aj tým najúspešnejším z najúspešnejších. Tieto obavy sú úplne legitímne.

Lenže, práve tie najťažšie časy a skúšky sú tie obdobia, ktoré nás posúvajú vpred. Vďaka kopancom a zatvoreným dverám príležitostí sa dostaneme tam, kde byť chceme. Do života, o akom snívame. Nie do života, kde len prežívame.

Takže v týchto ťažkých situáciách je nevyhnutné, aby sme posilňovali naše svaly viery. Pretože VIERA je skutočná sila. Má silu transformovať. Máme ju v sebe všetci. A pracuje pre nás!

Sama niekedy zažívam časy, kedy sa mi zdá, že ma okolnosti valcujú. V mysli sa mi napríklad vynorí naraz hneď niekoľko inšpirácií na projekty. Do toho mi manžel zahlási, že ma v ďalších aktivitách nebude podporovať. Deti začnú vyžadovať viac pozornosti a trebárs ten mladší drobček spí ešte menej, než spal doteraz. Alebo sa budí oveľa častejšie práve v čase, keď túžim pracovať na svojom poslaní...

Stratégia č. 3: Činy robia zázraky

Nehovoriac o tom, že ma (tak ako väčšinu z nás) často trápia aj finančné záležitosti, keď túžime zabezpečiť pre rodinu prvé a posledné... **Keď sa nakopia takéto vibrácie, niekedy ma to dost paralyzuje.** Vtedy sa zastavím a spomalím...

V časoch, kedy nesvieti Slnko, keď sa dostavia pocity obavy alebo stresu si uvedomujem, že som sa **odpojila od mojej viery**, ktorú mám celý život v sebe. Pretože ja verím v to, že tú vieru mám. **A tak sa zastavím a dovoľm si zmeniť myslenie.** Nie, nemusím okamžite naplniť všetky moje kreatívne túžby. Nie, skutočne nemusím ísť na každý workshop, kam ma pozvú. A nie, nepotrebujem kupovať ďalšie veci do domácnosti, hoci by sa možno veľmi zišli. **Utriedim si priority:** rodina. Keď bude spokojná rodina, budem spokojná aj ja. Projekty počkajú, deti a manžel nie. Všetko ostatné počká. Verím v to, vnímam to tak.

Takže odporúčam aj vám, v ťažkých časoch, utriedte si priority. Keď máte pocit, že nestíhate, valí sa na vás stres a negativizmus, vedome sa rozhodnite, čomu sa budete v krátkej dobe venovať.

Správnu odpoveď poznáte iba vy sami. Nik vám nedá návod, ako riadiť svoj život. Ako vravím:

„Kľúč k vašim úspechom máte v sebe.

Hľadajte odpovede vo svojom vnútri.“

Takže späť k viere, ak sa od nej dočasne odpojíte: prosím, nezabúdajte sa svoju silu, ktorá je vo vás ukrytá. Nie ste v tom sami. Nepochybujte o tom, že máte sval, ktorý potrebuje posilňovanie. Či sa vieru rozhodnete posilňovať modlitbou, meditáciou, prechádzkou alebo športom, neprestávajte. Precvičujte a používajte svoju vieru.

Preto sa niekedy hovorí, že viera je ako sval, keď ho pravidelne zaťažujete a používate, rastie. Aj viera silnie, čím viac ju používate.

A nezabúdajte:

„Čokoľvek sa nám deje v životoch, je iba na nás, ako sa rozhodneme o tom premýšľať.“

Ste skvelí! Ďakujem, že ste dočítali až sem.

Pokiaľ ste pri čítaní tohto e-booku narazili na niečo, čo vám nebolo jasné alebo sa chcete niečo opýtať, neváhajte mi napísať. Budem vďačná aj za to, keď mi napíšete, ako sa vám tento e-book páčil a v čom vám pomohol.

Môj email: mm@martinamagic.sk

Kam ďalej?

Pozývam vás začítať sa do ďalších skvelých článkov na mojom blogu www.martinamagic.sk

Taktiež vás rada uvidím na Facebooku „[Martina Magic – koučovanie a zážitkové kurzy](#)“ alebo na Instagrame [martina_magic](#), kde pravidelne pridávam aktuálne správy a obrázky z môjho pôsobenia a motivačné príbehy.

A pamätajte: už teraz máte v sebe všetko, čo potrebujete na to, aby ste boli úspešní!