

REPORT

The Miracle of Self-Discipline

By **Brian Tracy**



© Brian Tracy. All rights reserved. The contents, or parts thereof, may not be reproduced in any form for any purpose without the written permission of Brian Tracy.

Discipline

The difference between
Good and Great

www.briantracy.com

Vaše schopnost rozvinout zvyk osobní disciplíny bude k Vašemu úspěchu v jakékoliv oblasti, ve které si zvolili uspět, přispívat mnohem více než kterýkoliv jiný zvyk, který se rozhodnete vybudovat...

Před několika lety, jsem se setkal s Kopem Kopmeyerem, jež je velmi úspěšnou autoritou ve svém oboru a který se zabýval tím, jaké charakteristiky dovedou jednotlivce k úspěchu. V průběhu svého pozorování vypořádal celkem tisíc principů úspěchu, které publikoval v celkem čtyřech knihách, jež každá zahrnuje celých 250 z nich.

Jednou jsem se jej měl možnost zeptat, který z těchto jednoho tisíce principů považuje za ten nejdůležitější...

Odpověděl mi, že to je sebedisciplína: "Schopnost přimět sama sebe udělat to, co byste měli udělat tehdy, když byste to měli udělat bez ohledu na to, zda se Vám to v tu danou chvíli líbí či nelíbí nebo zda se Vám to udělat chce či nechce."

Stejně tak Napoleon Hill ve své knize Myšlením k bohatství napsal poté, co vedl rozhovory s více než 500 nejbohatšími lidmi Ameriky, že "sebedisciplína je mistrovským klíčem bohatých..."

Tom ----- velmi slavný trenér obchodních a prodejních dovedností , řekl: „Úspěch, to jsou tuny disciplíny...“

*Disciplína váží
gramy...*

*Lítost váží
tuny...*

Jim Rollins, NY Times bestselling autor, řekl: „Disciplína váží gramy... Lítost váží tuny...“

Dr. Edward Banfield z Harvardské Univerzity došel k závěru, že "dlouhodobá perspektiva" byla vždy klíčem k vzestupu sociálně ekonomických poměrů jak v Americe tak kdekoliv jinde ve světě.

Dlouhodobá perspektiva znamená, že se lidé na svůj život dívají z dlouhodobějšího pohledu než většina ostatních a zároveň věnují určité množství času plánování svých dennodenních činností, stejně jako věnují určité množství času důležitým rozhodnutím.

Dlouhodobá časová perspektiva poukazuje na to, jak dalece plánujete a představujete si svou budoucnost, pokud jste se rozhodli, že v současnosti (v tuto chvíli) něco uděláte nebo naopak neuděláte. Jinými slovy to tedy znamená, kolik času trávíte tím, že přemýšlíte nad budoucími důsledky svých současných rozhodnutí a činů.

Dr. Edward Banfield v průběhu 50-ti letých průzkumů odhalil, že lidé, kteří značně uspívají ve svých životech,

- mají schopnost myslet v dlouhodobém horizontu,
- jsou schopni odložit či obětovat potěšení, které se nabízí v současnosti a přesunout toto potěšení do budoucnosti a tak si mohou užívat větších odměn v dlouhodobém horizontu.

Lidé, kteří myslí v dlouhodobém horizontu, o svém životě přemýšlejí alespoň deset nebo dvacet let do budoucna kdykoliv, když potřebují udělat rozhodnutí pro svou stávající situaci či činnost v současnosti.

Klíčovým slovem je v této větě slovo „obětovat“. Což představuje schopnost vzdát se bezprostředního potěšení nebo odměny v přítomnosti pro větší či lepší potěšení či odměnu v budoucnu. Obětujete-li své současné potěšení, dokážete-li si upřít své současné uspokojení a posunout jej do budoucnosti, budete si moci užívat větších odměn dále po cestě životem...

Albert Einstein jednou řekl, že, "Složený úrok je největší silou ve vesmíru." To je důvod, proč odkládání a investování peněz v současnosti je prvním důležitým klíčem k tomu, abyste se stali finančně úspěšnými v budoucnu.

Osobní disciplína znamená osobní kontrolu, osobní mistrovství a nebo také schopnost „sníst jídlo před dezertem“ = zpravidla vždy musíte udělat to, co je potřeba, než jste se schopni dostat k tomu, co chcete. Pokud nebylo žádné jídlo, pak nemáte nárok na žádný dezert. Úspěch v jakékoliv oblasti života funguje podle pravidla „nejdříve jídlo, pak dezert.“

Tím **není myšleno**, že **nemáte mít příjemné zážitky a zkušenosti životě** nebo že byste se měli plánovitě trápit či trýznit. Znamená to jen, že byste tyto příjemné zážitky či zkušenosti měli mít až poté, co splníte úkoly, které jste si stanovili. Odměny či potěšení byste tedy neměli upřednostňovat na úkor nezbytné a někdy těžké práce, která jediná vede k dokončení klíčových úkolů.

Odměna, která vyplývá z praktikování sebedisciplíny a sebeovládání je okamžitá...

Kdykoli ukážete sami sebe, a přinutíte se k tomu, abyste udělali správnou věc, ať už cítíte, že se Vám do ní chce či ne, pak Vám bezprostřední odměnou bude větší respekt sama k sobě, větší sebeúcta, lepší se Váš sebeobraz, což bude mít za následek větší hrdost na sebe sama. Což bude mít za následek, že Váš mozek začne uvolňovat endorfiny, které způsobí zlepšení Vaší nálady, větší radost ze života a celkově větší spokojenost.

Nejdůležitějším bodem je, že **sebedisciplína je jednoduše zvyk**, kterému se můžete naučit a vypěstovat si jej tím, že jej začnete praktikovat a opakovat. Vyžaduje to přibližně 21 až 30 dní, kdy jste plně zaměřeni a vědomě si vytváříte zvyk sebedisciplíny, který se řadí na žebříčku složitosti k středně obtížným. Někdy můžete zvyk vytvořit rychleji a někdy to naopak vezme déle. Záleží totiž na Vás a na tom, jak Vy samotní jste odhodlaní daného zvyku dosáhnout.

Je tomu pár let, co podnikatel Herbert Grey začal hledat to, co nazýval: „Společné jmenovatele úspěchu.“

Dělal rozhovory a zkoumat úspěšné lidi po dlouhých 11 let a nakonec došel k závěru, že úspěšní lidé jsou ti, kteří mají „**zvyk dělat to, co neúspěšní lidé nemají rádi...**“

A co jsou to za věci, které zpravidla lidé nemají rádi?

Ukazuje se, že všechny tyto věci nemají úspěšní také rádi, ale dělají je i přesto, protože ví, že jsou nezbytné, aby se dostali tam, kam chtějí a také jsou ochotní zaplatit cenu, kterou každý úspěch stojí...

Rich Devos, zakladatel Amway corporation (www.amway.com), jednou řekl: "*V životě je mnoho věcí, které se Vám nebudou líbit dělat, jako například prospektování, prodej a budování Vašeho podnikání po večerech a víkendech, ale když je budete dělat, budete si následně ve svém životě moci dělat cokoli, co skutečně milujete a užíváte si, když to můžete dělat...*"

Existuje devět disciplín, které si můžete vytvořit a které zlepší každou oblast Vašeho života. Ukazuje se, že každé cvičení, které posiluje zvyk sebekázně rovněž posiluje všechny ostatní disciplíny, stejně jako každá slabost v sebekázni oslabuje všechny ostatní...

Dejte si tedy záležet na tom, abyste si zvyk osobní disciplíny rozvinuli.

1. Disciplína jasného myšlení:

Thomas Edison kdysi řekl, "Myšlení je nejtěžší disciplínou ze všech."

Můžeme říct, že existují 3 typy lidí: Ti, kteří myslí (skutečná menšina všech), ti, kteří si myslí, že myslí a potom ti, kteří by raději zemřeli, než by mysleli.

- a) Vězměte si potřebný čas přemýšlet o kritických záležitostech a problémech svého života. Dejte stranou patřičně dlouhých, nepřerušovaných třicet, šedesát a pak i devadesát minut...

Peter Drucker řekl, že: "Rychlá lidská rozhodnutí, jsou zpravidla chybná lidská rozhodnutí."

- b) Sedněte tiše a v klidu minimálně 30-60 minut, abyste mohli přemýšlet. Cvičte schopnost „být o samotě“ na pravidelné bázi. „Běžte do ticha.“ Kdykoliv, když ve svém životě potřebujete vyřešit jakékoliv problémy.

Rychlá lidská rozhodnutí, jsou zpravidla chybná lidská rozhodnutí...

- c) Kdykoli budete cvičit samotu po dobu delší než třicet minut, aktivujete svou super vědomou mysl a začnete intuitivně používat svou intuici. Můžete získat správné odpovědi přímo z "tichého a jemného hlasu uvnitř sebe samých" a ten Vás povede správným směrem.
- d) K tomu, abyste mysleli lépe a na vyšší úrovni, vezměte si k ruce poznámkový blok a запиšte si každý detail problémové situace, na kterou se díváte nebo které čelíte. Správné rozhodnutí, vyplyne mnohem snáze z detailních informací, které si запиšete...
- e) Aristoteles kdysi řekl, že moudrost (schopnost činit správná rozhodnutí) je kombinace zkušeností a reflexe. Čím více času si umožníte přemýšlet o svých zkušenostech, tím více důležitějších životních lekcí získáte.
- f) Vydejte se na procházku, nebo si běžte zacvičit na 30-60 minut. Když cvičíte, tak velmi často získáte vhled či nápady, které vám pomohou, abyste mysleli lépe a lépe se také rozhodli.
- g) Diskutujte o své situaci s někým, kdo se Vám líbí a komu věříte a zároveň k tomu, kdo k problému není citově anagažován. Velmi často může pohled někoho jiného zcela změnit Váš původní názor a díky citové nevázanosti může být doporučení daného člověka a také Vaše konečné rozhodnutí mnohem lepší.
- h) Vždy se ptejte sami sebe: "Jaké jsou mé domněnky?" Co předpokládáte, že je pravda ohledně dané situace?
- i) Co když Vaše předpoklady byly jednoduše špatné? Co když Vašim předpokladům předcházely nesprávné či nepravdivé informace? Vždy připusťte možnost, že můžete mít zcela špatný předpoklad nebo směr konkrétní akce, kterou v tuto chvíli podstupujete. Buďte otevření tomu, že pokud se tento špatný předpoklad skutečně potvrdí, udělejte něco zcela jiného.

2. Disciplína denního stanovování cílů:

Zaměření a koncentrace jsou základními kvalitami pro úspěch.

- a) Začněte se sami sebe ptát: „Čeho chci ve svém životě skutečně dosáhnout?“ Pokládejte si tuto otázku znovu a znovu dokud nedostanete jasnou a čistou odpověď, která s Vámi hluboce rezonuje.
- b) Představte si, že byste náhle měli k dispozici 10 miliónů dolarů, ale pouze dalších 10 let života. Co byste bezprostředně ve svém životě změnili?
- c) Představte si, že nemáte žádná omezení. Představte si, že byste mohli mávnout kouzelnou hůlkou a mít všechny čas, peníze, vzdělání a zkušenosti, které byste chtěli, všechny kontakty, které si myslíte, že potřebujete k dosažení svých cílů... Co byste tedy dělali?
- d) Kupte si poznámkový blok a pište do něj každý den. Začněte tím, že si napíšete 10 cílů v přítomném, pozitivním a osobním časovém tvaru. Začněte každý cíl se slovem „já“, které je následováno slovesem. Například můžete napsat: „Vydělám extra 40000CZK do 31. března 2013.“
- e) Každý den od té doby, co odstartujete toto cvičení, přepište svých 10 cílů v přítomném čase takovým způsobem, jako byste jich již dosáhli a podělte se o tento svůj úspěch s někým jiným. **Přepište své cíle bez toho, abyste se dívali na předchozí stranu. Přepište je zpaměti.** Sledujte je, jak rostou, rozvíjí se a mění v průběhu času tak, jak je každý den přepisujete.

Mnoho lidí potvrdilo, že disciplína denního stanovování cílů transformovala jejich životy mnohem rychleji, než si to vůbec kdy byli schopni představit.

Vyzkoušejte to také...

3. Disciplína denního řízení času (Timemanagement):

Pravidlo: "Každá minuta strávená nad plánováním šetří 10 minut při realizaci." Čím více plánujete, tím lépe používáte svůj čas a tím také více věcí dosáhnete...

- a) Začnete seznamem všeho, co potřebuje a musíte udělat. Nejlepší čas pro, kdy byste tento seznam, který obsahuje denní úkoly, měli sestavit, je večer předtím, než má dojít k jejich realizaci, díky čemuž Vaše podvědomí na těchto úkolech může pracovat zatímco spíte.
- b) Další den organizujte dané úkoly podle priority dříve než začnete pracovat.
- c) **Praktikujte pravidlo 80/20, které říká, že 80% Vašich výsledků přijde z 20% Vaší aktivity.** Které úkoly na Vašem seznamu jsou tedy těmi 20%, kterým byste se měli věnovat?
- d) Použijte metodu ABCDE k tomu, abyste si stanovili priority – tato metoda je založena na tom, že zvážíte všechny důsledky, které plynou z toho, zda dané aktivity či úkoly dělat budete či nebudete.

A = **Musí se to udělat** - bude to mít závažné důsledky, pokud by mělo dojít k nedokončení daného úkolu

B = **Mělo by se to udělat** - mírné důsledky pokud nedojde k dokončení

C = **Bylo by pěkné to udělat** - nemá žádné důsledky pokud nedojde k dokončení daného úkolu

D = **Delegování** - všechno, co můžete, jednoduše delegujte

E = **Odstraňte** - vše, co můžete, ze svých úkolů odstraňte, abyste si uvolnili ruce a měli více času (samozřejmě s ohledem na kategorie A, B)
- e) Nyní organizujte svůj seznam úkolů podle klíče A-1, A-2, A-3, B-1, B-2, C-1 a tak dále... Což tedy znamená, že pro tento případ existují 3 úkoly, které se prostě musí udělat, 2 úkoly, které by se měly udělat a jeden, o kterém víte, že by to bylo pěkné, pokud byste jej zvládli. (Ve Vašem konkrétním případě to může být jinak...)
- f) **Začněte úkolem A-1 jako první věcí, kterou ráno uděláte...**
- g) Ukážete se a prokažete svou sebedisciplínu tím, že se budete **cílevědomě soustředit na svůj A-1 úkol do té doby, dokud nebude 100% dokončen.**
- h) Disciplína dobrého time managementu se šíří do všech možných různých oborů lidské činnosti, protože to má bezprostřední přínos na získání lepších výsledků, a dlouhodobou návratnost, pokud jde o kvalitu a velikost Vašeho celoživotního díla.

*Disciplína
dobrého time
managementu
rozšiřuje
všechny další
disciplíny...*

4. Disciplína odvahy:

Odvaha vyžaduje donutit sama sebe udělat to, co byste měli udělat, v průběhu toho, co se učíte zacházet se svými strachy namísto toho, abyste se jim jen jednoduše snažili vyhnout. Jinými slovy, že se vzdáte dříve než se byt' jen pokusíte udělat krok navzdory svým strachům...

- a) Největší překážkou úspěchu v životě je strach ze selhání vyjádřený v emocích a pocitech, které na Vás křičí: „Já nemůžu! Já nemůžu! Já nemůžu!“
- b) **Kuráž je opět zvyk**, který se vytváří tak, že cvičíte svou kuráž / odvahu vždy, kdykoliv je to potřeba.
- c) Jak řekl Ralph W. Emerson: „**Dělejte věci, které ve Vás vzbuzují strach a můžete si být jisti, že strach pomine.**“
- d) Udělejte si zvyk z toho, že budete čelit svým strachům raději místo toho, abyste si vytvořili zvyk, že se svým strachům budete pouze vyhýbat. Budete-li svým strachům čelit, pohnete se ve svém životě kupředu – zvláště pak, pokud jde o strachy způsobené jinými lidmi nebo situacemi...

Strach se stane menším a Vy se stanete silnějším a odvážnějším.

Budete-li uhýbat a snažit se svým strachům utéct, postupně jich budete mít více a víc a také budete mít méně a méně místa, kam budete moci uhnout...

- e) Opakujte si větu, která Vám pomůže zrušit Váš strach: „Mohu to udělat! Zvládnou to! Dokážu to!“ Znovu a znovu a znovu si tyto věty sami k sobě pronášejte, protože Vám pomohou budovat Vaši odvahu a sebedůvěru.
- f) Identifikujte jeden strach ve svém životě a potom sami sebe ukázněte tak, abyste jej postupně krok za krokem překonali tím, že mu budete čelit a dělat cokoliv, co je potřeba, abyste jej překonali tak rychle, jak jen je možné.
- g) Odměna za identifikaci strachu a jeho následnému čelení a překonání je obrovská. Získáte tím odvahu a sebedůvěru, která do Vašeho života začne v neuvěřitelném množství proudit a tím se budete schopni postupně vypořádat s každou situací, která ve Vás současně pocity strachu vyvolává a brání Vám naplno roztáhnout křídla...

5. Disciplína excelentních zvyků pro zlepšení zdraví:

Vaším cílem by mělo být žít do 100 let ve skvělé fyzické kondici...

- a)** Navrhněte a představte si své ideální tělo. Jak by Vaše tělo vypadalo, kdyby bylo perfektní tak, jak sami uznáváte za vhodné, abyste si sami sebe vážili a měli se v úctě. To je Váš cíl.
- b)** Klíč ke zdraví a životu v dobré pohodě lze shrnout do pěti slov: "Jezte méně a více se pohybujte."
- c)** Vytvořte si zvyk každý den cvičit, dokonce i kdyby to mělo být pouze to, že jdete na procházku. Cvičení je nejlepší ráno, bezprostředně poté, co se vzbudíte – tedy předtím, než můžete začít přemýšlet o tom, zda je to dobrý nápad, či nikoliv.

Pokud to budete dělat po následujících 21 dní, stane se to neodmyslitelnou součástí Vaší denní rutiny po zbytek Vašeho života.

- d)** Eliminujte na co možná nejmenší množství 3 bílé jedy: bílou mouku, cukr a sůl.
- e)** Jezte více salátů a více lehkých jídel. Vyzkoušejte také poloviční porce a více a déle své jídlo kousat (15-20 přežvýknutí) než jej polknete. Jezte nejpozději 3-4 hodiny předtím než jdete spát.
- f)** Chodte na pravidelná lékařská vyšetření. Můžete tak sami sobě přidat několik let co se týče délky života.
- g)** Použijte metodu Michaela Jordona: „Prostě to udělej!"

6. Disciplína pravidelného šetření a investování:

Rozhodněte se, že se dostanete z dluhů, zůstanete mimo jakékoliv další dluhy a stanete se finančně nezávislími...

Klíčem k úspěchu je, pokud budete schopni ušetřit 10%, 15% a dokonce 20% svého příjmu po zbytek svého života...

Vaším cílem a cílem každého, kdo chce být finančně úspěšný, by mělo být dosáhnout finanční nezávislosti tak rychle, jak jen je to možné. To vyžaduje neustálou finanční disciplínu ohledně každé koruny (eura), kterou vyděláte.

Klíčem k úspěchu je první krok, kdy byste měli být schopni šetřit 10%, 15% a nebo dokonce 20% svého měsíčního příjmu po zbytek svého života...

- a) Protože jste pravděpodobně právě teď v dlužích, začněte šetřit 1% svého celkového příjmu a disciplinujte sami sebe žít tak, abyste byli schopni vyjít se zbylými 99%.
 - b) Zvyšte množství měsíčních úspor z 1% na 2% a pak dále na 3% nebo 5% - nakonec se tak postupně dostanete na 10% či 15%. Disciplinujte sami sebe, abyste žili v rovnováze...
- c) Přeinstalujte své vnitřní nastavení z „užívám si utrácení“ na „užívám si spoření“...
 - d) Odkládejte velké nákupy alespoň o 30dní – většina nákupních rozhodnutí se děje na základě emocí. Zkuste tedy odložit velké nákupy, o kterých se právě teď rozhodujete, pravděpodobně neutratíte tolik...
 - e) Zkoumejte dříve než investujete. Dvě třetiny úspěchu při investování pochází z vyhýbání se chybám. V první řadě investujte přinejmenším tolik času studiu dané investice jako investujete samotnému vydělání peněz.
 - f) Platě v hotovosti za tolik věcí, za kolik je jen možné. Zbavte se své kreditní karty, pokud nejste dostatečně disciplinovaní, abyste své nákupy splatili do té doby, do které máte. Pokud platíte v hotovosti, částka, kterou takto musíte zaplatit, pro Vás bude mnohem reálnější a pravděpodobně i bolestivější k úhradě než při nákupu na kartu.
 - g) Pamatujte na tento výrok a staňte se velkými: "Pokud nejste schopni šetřit peníze, nejsou ve Vás semena velikosti..." (W. Clement Stone)

7. Disciplína usilovné práce:

Cíl: Získejte věhlas jako tvrdě a usilovně pracující člověk...

„Čím usilovněji budete pracovat, tím větší štěstí budete mít“ – Thomas Jefferson

- a) Průměrný pracovní týden je 40 hodin týdně.
- b) Průměrná osoba mrhá 50% svého pracovního dne nečinným klábosením se spolupracovníky, prodlouženými pauzami na kafe, obědy, řešením osobních záležitostí, četbou novin a surfování na internetu...
- c) Pravidlo, které je pro Vaše výkony zlaté: **Pracujte celou dobu, co jste na pracovišti!**
- d) Začněte o hodinu dříve než všichni ostatní a bezprostředně se pusťte do práce.
- e) Pracujte tvrději přes oběd a pracujte celý den. Neztrácejte zbytečně čas. Pamatujte, že se někam chcete dostat.
- f) Pracujte o hodinu déle. Buďte posledními, kteří opouštějí své pracoviště. Použijte tento čas k uklizení svého pracoviště a k plánování příštího dne. Tři extra hodiny v jednom dni se promění v 6-8 produktivních hodin, které přinesou extra výsledky...
- g) Ptejte se sami sebe: „Jaká činnost je v tuto chvíli nejlepším využitím mého drahocenného času?“ Jakoukoliv získáte odpověď, pracujte na daném úkolu každou hodinu svého pracovního dne.
- h) Pokud jste od svých úkolů nenadále rozptýleni či vyrušeni, opakujte sami pro sebe: „Zpět do práce! Zpět do práce! Zpět do práce!“

8. Disciplína kontinuálního vzdělávání:

„Abyste mohli více vydělávat, potřebujete se toho více naučit.“

Jim Rowan řekl: "Pracuj přinejmenším tak tvrdě na sobě samém, jako pracuješ na svém projektu/práci/podnikání."

- a) Čtete články a knihy, které souvisí s Vaší profesí – každý den minimálně 30-60minut. To znamená, že takto přečtete knihu týdně, jinými slovy 50 knih ročně.
- b) Poslouchejte CD nahrávky ve svém autě vždy, když se přesunujete z místa na místo. To je přibližně 500-1000 hodin za rok, kdy můžete studovat cokoliv, co si přejete a v čem se chcete stát skutečnými mistry!
- c) Navštěvujte semináře a kurzy, které pořádají experti ve Vaší profesní oblasti. Jedna myšlenka z jednoho kurzu Vám může ušetřit roky tvrdé a zbytečné práce...
- d) Průměrný příjem v USA se za jeden rok navyšuje o 3%. S pomocí složeného úroku dokáže průměrný člověk zdvojnásobit svůj příjem každých 22 let.
- e) S dodatečnými znalostmi a dovednostmi, které můžete aplikovat, získáte lepší výsledky a také navýšíte svůj příjem o 10%, 15% nebo dokonce o 25% v průběhu jednoho jediného roku.
 - 10% navýšení v průběhu roku znamená, že svůj příjem zdvojnásobíte v průběhu každých 7,2 let.
 - 25% navýšení v průběhu roku pro Vás znamená, že svůj příjem zdvojnásobíte v průběhu každých 2 let a 8-mi měsíců...
- f) Pracujte sami na sobě a vzdělávejte se tak, jako by na tom závisela Vaše budoucnost. Protože tomu tak skutečně je.

9. Disciplína vytrvalosti:

Největší test osobní disciplíny je, když vytrvale čelíte nepřízní osudu a tlačíte sami sebe kupředu k tomu, abyste dokončili své úkoly na 100%, bez ohledu na to, jak se momentálně cítíte.

Kuráž či odvaha má dvě části:

- 1) První z nich je odvaha vůbec začít, odstartovat změny, po kterých toužíte, zahájit činnost bez jakékoliv záruky, že byste mohli mít úspěch...
- 2) Druhá část odvahy je vytrvat, když se cítíte zklamaní, že se Vám nepovedlo to, co jste chtěli a máte chuť skončit.

***Vytrvalost je
vlastně osobní
disciplína v
akci.***

- a) Vaše vytrvalost je měřítkem Vaší víry v sebe sama a v to, co děláte.
- b) Čím více věříte v dobro a správnost toho, co děláte, tím déle budete schopni vytrvat.
- c) Čím více vytrváte, tím více se bude zvětšovat Vaše víra ve Vás samotné a v to, co děláte. Tyto principy jsou oboustranné!
- d) Vytrvalost je vlastně osobní disciplína v akci.
- e) Osobní disciplína vede k sebeúctě, k větší osobní síle, která vede k větší vytrvalosti, což vede k ještě větší sebekázi po vzestupné spirále.
- f) „Vytrvalost patří k charakteru každé ženy či muže, tak jako patří uhlík k oceli.“ – Napoleon Hill
- g) Sami ze sebe vlastně vytvoříte lepšího a silnějšího člověka, pokud vytrváte právě v době, kdy cítíte, že byste se na všechno nejradyji vykašlali a skončili.

Pokud to uděláte, pak převzmete kompletní kontrolu nad rozvojem svého vlastního charakteru. A nakonec se stanete absolutně nezastavitelnými...

10. **Přínosy plynoucí z praktikování osobní disciplíny v každé oblasti Vašeho života...**

- 1) Zvyk osobní disciplíny prakticky zaručuje, že budete mít v životě úspěch – a to jak z pohledu svého osobního života, tak z pohledu vztahů s ostatními lidmi a života pracovního.
- 2) Dokončíte toho více, rychleji a ve vyšší kvalitě, pokud budete praktikovat disciplínu v různých oblastech života než s kteroukoliv jinou dovedností.
- 3) Budete placeni více a povyšování rychleji.
- 4) Budete zažívat vyšší vědomí osobní kontroly, sebedůvěry a osobní síly.
- 5) Sebedisciplína je klíčem k vyšší sebeúctě, respektu sama k sobě a osobní hrdosti.
- 6) Čím větší je Vaše sebedisciplína, tím větší je Vaše sebedůvěra a tím nižší bude Váš strach ze selhání a odmítnutí. Nic Vás nezastaví...
- 7) S osobní disciplínou budete mít dostatečně silný charakter k tomu, abyste překonali všechny překážky do té doby, dokud prostě neuspějete.

Začněte dnes s praktikováním osobní disciplíny v každé oblasti svého života. Buďte vytrvalí a praktikujte osobní disciplínu každý den do té doby, dokud se nestane Vaším automatickým zvykem, který je pro Vás tak jednoduchý a přirozený, jako když dýcháte...

Vaše skvělá budoucnost je garantována!

Na Vaše Mistrovství...

Kdo je Brian Tracy?

Brian Tracy je předseda představenstva a generální ředitel společnosti Brian Tracy International, společnosti specializující se na vzdělávání a rozvoj jednotlivců a organizací.

Brian je také zakladatelem iLearningGlobal, preeminent on-line Business Vzdělávací portál na světě. Brianův cíl je pomoci vám dosáhnout osobních a podnikatelských cílů rychleji a jednodušeji, než si vůbec kdy dokážete představit.

Brian Tracy konzultoval s již více než 1000 firmami a mluvil k více než 5.000.000 lidí ve více než 5.000 rozhovorech a seminářích jak po celém území USA a Kanady, ale i v dalších 40-ti zemích po celém světě. Jako hlavní řečník každoročně osloví více než 250.000 lidí ročně.

Již více než 30 let studuje, zkoumá, slovem i písmem oblasti lidského zájmu, jako je ekonomika, historie, obchod, filozofie a psychologie. Je nejprodávanější autor s více než 50-ti knihami, které byly přeloženy do desítek jazyků po celém světě.

Napsal a produkoval více než 500 audio programů a video programů, včetně celosvětově nejprodávanější Psychology of Achievement (Psychologie Úspěchu), která byla přeložena do více než 20-ti jazyků.

Brian mluví pro firemní a veřejné publikum na témata osobní, ale i profesního rozvoje, včetně vedoucích pracovníků a zaměstnanců v mnoha nadnárodních amerických společnostech náležících do Fortune500.

Jeho semináře na témata Vedení, Prodej, Sebeúcta, Cíle, Strategie, Kreativita a Psychologie úspěchu posluchačům, jsou plné nadšení, přináší okamžité změny a dlouhodobé výsledky. Před založením své společnosti Brian Tracy International, byl Brian ředitelem obchodní společnosti, která pod jeho vedením dosáhla obrátu 265 000 000 dolarů.

Brian měl úspěšnou kariéru v oblasti prodeje a marketingu, investování, v developerské činnosti, dovozu, distribuci a řízení, poradenských službách. Vedl poradenskou činnost pro TOP klientelu s obratem přesahujícím několik miliard dolarů v oblasti strategického plánování a organizačního vývoj.

Brian cestoval a pracoval ve více než 90 zemích na šesti kontinentech a mluví čtyřmi světovými jazyky.

Je šťastně ženatý a má čtyři děti a kromě toho, je také aktivní ve své komunitě a národních záležitostech, a je prezidentem tří společností se sídlem v Solana Beach, Kalifornie.

Brian je také prezidentem Brian Tracy University, soukromé on-line Univerzity pro prodej a podnikání.

Máte-li jakékoli dotazy týkající se programů Brian Tracyho a jeho vzdělávacích služeb, prosím zašlete e-mail na Support@BrianTracy.com nebo volejte 1-858-436-7300.



Brian Tracy International

462 Stevens Ave. Suite 202

Solana Beach, CA 92075

www.BrianTracy.com

Překlad tohoto eBooku Vám zajistila komunita osobního rozvoje:

www.zivotbezhranic.cz

Kdo jsme?

Jsme komunita osobního rozvoje, která pomáhá jednotlivcům rozvinout jejich nekonečný potenciál a dosáhnout svého vlastního Mistrovství tak, aby praktickým výsledkem tohoto procesu osobního rozvoje byl nekonečný život bez hranic...

Posláním komunitního webu ŽivotBezHranic je pomoci každému jednotlivci dosáhnout mistrovství života, prostřednictvím neustálého osobního rozvoje a každodenního zlepšování...

Je to Váš život. Žijte jej tedy. S vášní. Použijte svůj potenciál...

Jedině Vy jste odpovědní - žádné výmluvy!

Co od nás můžete dále získat?

Kromě tohoto eBooku, který jste právě dočetli máte možnost stáhnout si několik dalších eBooků z rozličných oblastí života, které Vám pomohou ve Vašem dalším osobním rozvoji...

Registrujte se (<http://www.zivotbezhranic.cz/registrace/registers.html>) nebo se přihlaste ke svému účtu pod svým uživatelským jménem a heslem (<http://www.zivotbezhranic.cz/prihlaseni/prihlasit-se.html>) a stáhněte si další eBooky z naší rozšiřující se sbírky:

- <http://www.zivotbezhranic.cz/zdarma/blog.html>

Spojte se s námi...

Pokud se Vám líbí to, co vytváříme, pak neváhejte a staňte se našimi fanoušky na sociálních sítích a pomozte nám tak šířit naše poslání:

- <https://www.facebook.com/ZivotBezHranic.cz>
- <https://twitter.com/ZivotBezHranic>
- <http://www.youtube.com/user/ZivotBezHranicLive>

