

# KILENC ÚT A TETTERŐHÖZ

## Útmutató a mindennapi teljesítmény maximalizálásához

Ahhoz, hogy valóban elérd céljaidat, meg kell valósítanod őket! Ahhoz, hogy képes legyél megvalósítani céljaidat, három dolog kell:

### → AKARD! → TUDD! → TEDD!

E három dolgon múlik, hogy valóban meg is valósítod céljaidat, vagy csak álmodozol, tervezgetsz! Ezt a képességet, a megvalósítás képességét hívom **TETTERŐ**-nek!

### De min múlik, hogy akarjuk-e? Mit kell tudnunk? És ha akarjuk és tudjuk, akkor mi kell a tettez?

Mindegyik tényező mögött három kulcsterületet célszerű megkülönböztetni, melyek kapcsán egy-egy kérdést kell feltennünk magunknak. Ha ezekre határozott igen a válasz (10-es skálán 8-9-10), akkor biztosak lehetünk benne, hogy haladni fogunk az úton. Ha 7 vagy kisebb a pontszám, akkor szükséges dolgoznunk ezeken a területeken, mert ezek ahelyett, hogy építenék, rombolják a tetterőnket!

A kérdéseket használhatod (és javasolom használd is!) éves, havi, heti és napi felkészülésre, de akár minden elvégzendő feladat előtt is átfuthatod, akár csak fejben is őket! A sikertelennek érzett napok, időszakok után visszatekintve is használhatod a módszert, így azonosíthatod, hogy mi fogta vissza a teljesítményed! A sikeres napok után azt vizsgálhatod meg, hogyan lehetnél még sikeresebb!

Válaszolj a lenti háromszor három kérdésre (1 = egyáltalán nem; 10 = maximálisan igen) és tudd meg, min kell változtatnod azért, hogy megsokszorozd a teljesítményed!

### → AKARD!

#### Az akaratod meghatározó három tényező:

1. magadénak érzed-e a célt, 2. bízol-e magadban, 3. képes vagy-e lelkesedni érte.

#### ENYÉM EZ A CÉL? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

A cél, amit kitűztél magad elé, tényleg a te célod? Valóban, mélyen tudsz azonosulni vele?

*Ha nem, akkor ez vissza fogja fogni, blokkolhatja erőfeszítéseidet, talán neki sem kezdesz a megvalósításnak miatta.*

#### HISZEK (MAGAMBAN)? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Úgy érzed, hogy megérdemled, amit el szeretnél érni? Képes vagy elérni azt? Hiszed, hogy elég felkészült, erős, okos, kitartó stb. vagy ahhoz, hogy valóban elérd a célod? Elég erős a hited önmagadban és a világban?

*Ha nem hiszel magadban, akkor tudatalattid sokféleképpen akadályozhat céljaid elérésében!*

#### ÉG BENNEM A TŰZ? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Szenvedélyesen akarsz azt, amit kitűztél magad elé? Érzed, átéled milyen lesz elérni azt az állapotot ahová igyekszel? Pontosan, részletekbe menően pontosan elképzelted és megfogalmaztad a célod?

*Ez szükséges a beleéléshez, belehelyezkedéshez, a szenvedély felébredéséhez!*

# → TUDD!

A szükséges tudás három részből áll:

1. amit tenned kell, 2. ahogyan meg kell tenned, 3. ismerned kell, hogyan működsz.

## PONTOSAN TUDOM, MIT KELL TENNEM? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Lépésről lépésre megtervezted éves, havi, heti, napi bontásban, hogy mi a tennivalód, és az hogyan visz téged közelebb a céloddhoz?

*E nélkül csak sodródsz, ami rombolja a hatékonyságodat és az akaraterődet, a tettered!*

## TUDOM, HOGYAN KELL CSINÁLNI? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Birtokában vagy annak a tudásnak, képességeknek, ami szükséges ahhoz, hogy végigmenj az úton? Napi szinten a kérdés az, hogy amit mára kitűztél magad elé, ahhoz megvan-e a szükséges tudásod?

*Ha olyan feladat előtt állsz, amivel kapcsolatban hiányos a tudásod, akkor leblokkolhatsz, húzni fogod az időt.*

## TUDOM MILYEN AKADÁLYOK ÉS CSAPDÁK VÁRNAK (MA) RÁM? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Tudod, hogyan működsz, hogyan működünk mindannyian? Ismered-e, és alakítod-e szokásaidat, automatizmusaidat, vagy azok alakítanak téged? Ismered a várható akadályokat, és van terved a legyőzésükre?

*Ha nem tudod, hogyan működsz „autópilóta” üzemmódban, nem fogod észrevenni, hogy sokszor önmagad ellen dolgozol ilyenkor!*

# → TEDD!

Ha akarsz és tudod, akkor három tényező határozza meg tetteidet:

1. fizikai állapotod, 2. mentális állapotod és 3. érzelmi állapotod.

## FIZIKÁLISAN OPTIMÁLIS ÁLLAPOTBAN VAGYOK? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Kialudtad magad, friss vagy, egészséges, fitt, tele energiával? Vagy egy nehéz ebéd után, félig alva akarsz megpróbálni küzdeni a céloddal? Épp felébresztetted a tested 20 perc nyújtással vagy kimerítetted 15 km futással?

*Sokféle állapotban lehet a tested, és ez meghatározza, mit érhetsz el általa! Egyaránt lehetőséget adhat a szárnyalásra, vagy nehezezzékként húzhat vissza!*

## MENTÁLISAN OPTIMÁLIS ÁLLAPOTBAN VAGYOK? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Tiszták, frissek és pozitívak a gondolataid, vagy ki sem látsz a problémák közül? Fókuszált vagy, vagy az impulzusok tengerében sodródsz? Az élet örömeit, lehetőségeit veszed észre, vagy órák mennek el panaszkodással?

*Valójában ez csak rajtad múlik, és meghatározza a jövődet!*

## ÉRZELMILEG OPTIMÁLIS ÁLLAPOTBAN VAGYOK? \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 | 8 9 10

Szabadnak érzed magad? Támogató légkör vesz körül? Úgy érzed tudsz szeretni és szeretve lenni? Türelem, elszántság, boldogság, kiegyensúlyozottság érzése jellemző? Vagy ezek ellenkezője?

*A pozitív érzések általában sokkal inkább lehetővé teszik a magas teljesítményt, mint a frusztrált, magányos, dühös stb. érzésekkel terhelt állapot.*

Naponta válaszolj e kérdésekre, rakd el az eredményeket, és a hónap végén összesítsd őket! Válaszaid meg fogják mutatni, hogy mely területek szokták visszafogni a teljesítményedet! Ezek azok a területek, amelyek fejlesztésével foglalkoznod kell, ha folyamatosan tettered, vagy teljesítményekre képes szeretnél lenni, ha céljaidat valóban el akarod érni!