



| Mottó:
Mindenki a mennyországba szeretne jutni,
de senki nem akar meghalni.

| Sikeltervezés - hogy ne csak álmodozzál...

Az 5 **gyilkos félelem**,
ami miatt a karriered vagy vállalkozásod kudarcra
van ítélve, ezért nem is élvezed a munkádat
annyira, mint élvezhetnéd és **nem is keresel annyi
pénzt**, mint kereshetnél.

21 stratégia ezen félelmek leküzdésére, hogy
felépíts egy nagyon szép karriert vagy elindítsd és
sikerre vidd a vállalkozásodat úgy, hogy közben
határtalanul élvezed az Életet.

*Az Entheos Kft. a legnagyobb jóhiszeműséggel kínálja az érdeklődőknek a jelen tanulmányt.
A tanulmány értelmezése és felhasználása mindenkinek egyéni szabad választása és döntése.
Az Entheos Kft. nem felelős a tanulmány alapján döntéseket hozó egyének vagy szervezetek
döntéseinek a következményéért, sem az ezekből esetleg bekövetkező anyagi és nem anyagi
károkért.*

© 2008 Entheos Kft. Minden jog fenntartva.

Tartalomjegyzék

1. számú félelem: Félelem az anyagi lecsúszástól.....	5
2. számú félelem: Félelem a visszautasítástól.....	8
3. számú félelem: Félelem a változástól.....	11
4. számú félelem: Félelem a kudarcától.....	15
5. számú félelem: Félelem a felelősségtől.....	19
Utószó.....	24

Kedves Olvasó!

Gratulálok!

Azon kevesek közé tartozol, akik tenni szeretnének a fejlődésükért. Sőt, azon kevesek közé, akik merik beismerni, hogy vannak félelmeik (mindenkinek vannak, nekem is, még ha nem is tudatosak) és ezekkel közelebbről is meg szeretnének ismerkedni.

Ez a döntés már fél siker, tehát jó úton jársz.

Ebben a tanulmányban bemutatom azt az öt leggyakoribb félelmet, ami valószínű, hogy gátja a szárnyaló karrierednek vagy saját, sikeres vállalkozásodnak. A tanulmányból megtudod azt is, hogy hogyan lehet ezeken a félelmeken sikerrel túllépni, hogy *igenis*, felturbózd a karrieredet vagy sikerre vidd a saját vállalkozásodat, hogy az életed hátralevő része egyre inkább úgy alakuljon, ahogy azt Te megálmodtad.

Nem szövegelek sokat, mert az idő drága.

Kezdem az első, talán legtipikusabb félelemmel.

1. számú félelem: Félelem az anyagi lecsúszástól.

Az állásod elvesztése és az ezzel járó – jó esetben csak ideiglenes – jövedelem kiesés természetesen nagyon fájó tud lenni. Tetszik, nem tetszik, tudomásul kell venni: a 21. században *nincs biztos munkahely*.

Szüleink még talán kihúzták egy munkahelyen a nyugdíjig. De ma, amikor valaki pályakezdőként munkába áll, a legkevésbé sem számíthat arra, hogy onnan is fog nyugdíjba menni, ahol éppen elhelyezkedik. Néhány munkahely-váltásra az életük során az emberek többségének számítaniuk kell.

Vállalkozók esetében az anyagi lecsúszástól való félelem ugyanúgy létezhet: *nincs örökké tartó megbízás, sem bármilyen áron a vállalkozó mellett a végsőkig kitartó ügyfél*.

A folyamatos ügyfélszerzés és egyre nagyobb érték létrehozása a vevők felé ugyanúgy kihívás, mint egy alkalmazottnak a munkahely megtartása, vagy új munkahely megtalálása.

Stratégiák a félelem legyőzésére:

a. A legfontosabb munkád az Életed.

Vedd észre, hogy az egyetlen és legfontosabb, soha el nem veszíthető állásod az életed. Legyen személyes jövőképed, legyenek életcéljaid. Teremtsél minél nagyobb átfedést a személyes jövőképed, az életcéljaid és a pénz-kereseti célból végzett munkád között. Ha kell, váltsál munkahelyet. Nagyon fontos, hogy *az álmaidért* dolgozz, ne csak a pénzért. A vállalkozásod szintén az álmaidat szolgálja.

Az elsősorban a pénzért való dolgozás és az anyagiak gyűjtése, felhalmozása pont az anyagi lecsúszástól való félelemnek a tünete.

Sok ember elkölti a pénzt, amit még meg sem keresett,

hogy olyan dolgokat megvehessen, amire semmi szüksége,

hogy kiváltsa olyan emberek csodálatát, akiket nem is kedvel.

Ne tedd. Ezzel önmagad alatt vágod a fát.

Vedd észre, hogy nem a pénzből fogod megvalósítani az álmaidat. Ennek pont az ellenkezője igaz: az álmaidból fogod megteremteni azt az anyagi bőséget, amit most még elképzelni is alig tudsz.

b. Építs az erősségeidre.

Minél inkább megismered, hogy neked mik az erősségeid és minél inkább építesz rájuk, annál több értéket leszel képes teremteni. Ezért annál több jutalomra is számíthatsz. Igen, pénzre.

A mindennapi feladataidat négy kategóriába lehet osztani.

1. Nehezen tanulsz, nehezen csinálod. Ez biztos, hogy nem az erősséged. Az ilyen jellegű teendőket amennyire csak lehet, próbáld meg kiküszöbölni.
2. Könnyen tanulsz, nehezen csinálod. Ha nehezen csinálod, akkor nem is élvezed. Nem fogsz kiemelkedő teljesítményt nyújtani. Ez nem erősséged.
3. Nehezen tanulsz, könnyen csinálod. Ezeket vizsgálj meg közelebbről és nézd meg, hogy melyek jelentenek számodra élvezetet és hol vannak további fejlődési lehetőségek. Itt találhatsz erősségeket.
4. Könnyen tanulsz, könnyen csinálod. Elsősorban ezek az erősségeid. Ezeket a tevékenységeket bizonyára élvezed is. Törekedj arra, hogy olyan munkához jussál, amelyik elsősorban ezeket a tevékenységeket igényli tőled. Ez az a terület, amelyiken a legnagyobb esélyed van kiemelkedő teljesítményt nyújtani.

c. Törekedj arra, hogy válj minél értékesebb munkaerővé. Vagy minél nagyobb értéket nyújtani képes vállalkozóvá.

Ez azért fontos, hogy tudjál minél nagyobb értéket teremteni a munkahelyen vagy a vállalkozásodban. Folyamatosan fejleszd magad, még akkor is, ha egy állásban a munkáltató ezt kimondottan nem várja el. Vagy, ha a vállalkozásod száguld, mint egy rakéta, Te akkor is tegyél a fejlődésedért. Törekedj többre.

Akkor tegyél azért, hogy értékesebbé válj, amikor erre még nincs égető szükség. Az előző mondat (tanács) végére készakarva nem írtam felkiáltójelet, hogy ne érezd azt, hogy kiabálok. Pedig a tanács fontossága megkívánna jó néhány felkiáltójelet a mondat végére. A tanácsot mindenképpen szívleld meg.

Azonosíts területeket, amelyeken fejlődöd érdemes és keress tanfolyamokat, tréningeket, amelyeken elsajátíthatod azokat a perspektívákat és technikákat, amelyekkel értékesebb munkaerővé válsz. Igen, *fizess a zsebedből*, hogy részt vegyél a siker-képességedet fejlesztő programokon. Lehetséges területek: időgazdálkodás, kommunikáció, konfliktus-kezelés, stb. További területekért lásd a „Gyorsítópályák” menüpontot a www.sikertervezes.com web-oldalon.

Nem győzöm hangsúlyozni: fizess ezekért a zsebedből. Fi-zess a zse-bed-ből.

Ha értékesebbé válsz, az két szempontból is nagyon hasznos. Egyrészt, munkavállalóként kisebb a kockázata, hogy váratlanul elveszíted az állásodat. Másrészt, amikor ez mégis megtörténik, annál könnyebb lesz új állást találnod.

Ha vállalkozóként fejleszted magadat (és az embereidet is), nagyobb valószínűséggel leszel képes többet és jobbat nyújtani a vevőidnek, így kisebb a

kockázata annak is, hogy az ügyfeleid elpártolnak a konkurenciához és annak is, hogy az embereid felmondanak, mert találtak egy jobb állást.

d. Lendülj támadásba.

Miután kitűzted az életcéljaidat, könnyű lesz megtalálni azt a munkát is, amelyik a legnagyobb mértékben szolgálja a céljaidat. Úgy dolgozz, hogy azokkal az életcéljaid, az álmaid felé közelíts. Ne fogd vissza magad. Minden döntést rendelj az álmaid megvalósítása alá. Gondolkozz hosszú távon. Szállj szembe az akadályokkal, bármilyen nagyok is tűnnek és tartsál ki. Az álmaidnak csak így van esélye.

Ha a fentieket a munkádhoz való hozzáállásod részévé teszed, biztos, hogy előbb-utóbb megszűnik az állásod elvesztésétől és az anyagi lecsúszástól való minden félelmed.

2. számú félelem: Félelem a visszautasítástól.

Nagyon sok ember azért nem mer céltudatosan törekedni valaminek a megvalósítására, mert ennek során másoktól kérnie kell dolgokat és próbálkoznia kell ajtókat megnyitni. Ez persze azzal jár, hogy sokszor visszautasítanak és sok ajtó nem nyílik ki előttük.

A visszautasítást olyan kellemetlen érzések kísérik, hogy sokan úgy döntenek, hogy ezeket mindenképpen elkerülik. Tehát nem is próbálkoznak.

Sok ember a külvilágból származtatja azt az érzését, hogy ő értékes ember. A saját értékességét főleg azzal látja bizonyítva, hogy a külvilágból főleg igenlő válaszokat kap a kezdeményezéseire.

Az ilyen embert igencsak zavarja, ha visszautasítással találja szembe magát, mert ebből – tévesen – azt a következtetést vonja le, hogy ő „nem elég jó”. A visszautasítást *a saját személye* visszautasításának értelmezi – helytelenül. Nem őt utasították vissza, hanem a felvezetett gondolatot, vagy az értékesíteni kívánt terméket vagy szolgáltatást.

Tipikusan azok, akik nagyon félnek a visszautasítástól, távol tartják magukat az olyan állásoktól, ahol sok visszautasítást kell elfogadniuk (pl. értékesítés, tele-marketing, stb.).

A középszerűség szintjén leragadni sok embernek azért „jó”, mert ott nem kell nagy számú visszautasítástól tartani. Aki a kiválóságra – és kiemelkedő sikerre, vele együtt anyagi bőségre - törekszik, annak fel kell készülnie arra, hogy nagy számú visszautasítást is le tudjon kezelni.

Stratégiák a félelem legyőzésére:

- a. **Vedd észre, hogy a legszörnyűbb az, amikor te utasítod vissza a saját ötleteidet, hogy kezdeményezz valaminek az érdekében.**

Amikor ez történik, akkor a visszautasítás tulajdonképpen 100%-os. Mert eleve esélyt sem adtál annak, hogy *ne* utasítsanak vissza.

A kiválóságra – és egyre jobb anyagiakra, több szabadságra, saját vállalkozásra, stb. – törekvő emberek egyik tulajdonsága, hogy *esély-maximalizálók*. Ez azt jelenti, hogy minden törvényes és etikus lehetőséget megragadnak, ami csak eszükbe jut, hogy az elképzeléseiket valóra válthassák. Ennek folyamatában természetesen sok visszautasítást kapnak, de ezt a dolgok természetes rendjének tudják be. Ettől ők még változatlanul igen-t mondanak saját maguknak, az álmaiknak. Hosszú távon gondolkodnak és kitartanak mindaddig, amíg meg nem valósították mindazt, amit akartak.

Tudd, hogy amikor nem-et mondanak neked, az nem rólad, hanem a másik emberről szól.

Saját magadnak, az álmaidnak *mindig* mondjál igen-t.

b. Legyenek kristálytisza életcéljaid. Így tudni fogod, hogy mire akarsz maximális esélyt adni magadnak.

Feladatod, hogy olyan dolgokat, embereket és szervezeteket találj, amelyek téged az életcéljaid (álmaid) felé tudnak – és akarnak - segíteni. Ezeket aktívan keresned kell. Amíg keresed őket, biztos, hogy olyanokat is fogsz találni, amelyek *nem tudnak* vagy *nem akarnak* téged ebben segíteni. Az ilyenektől visszautasítást fogsz kapni.

A sok visszautasítás a válogatási folyamat természetes része.

Ha nem tudod, mi az, ami téged *nem* segít, azt sem fogod tudni, hogy mi az, ami segít. Fogadd el, hogy a válogatás – a keresés - része a folyamatnak és tudd, hogy minden egyes „nem” egy lépéssel közelebb visz a következő (vagy a végső, várva várt) „igen”-hez.

Mindazt, amiről álmodsz, megérdemled. Pont.

c. Minden egyes „nem”, amit kapsz, arról szól, hogy abba az irányba nem érdemes az energiádat pazarolni.

Elemi érdeked, hogy energiát csak abba az irányba fektess be, amely irányba a legtöbb esélyed van elérni a céljaidat. Ehhez azt is tudnod kell, hogy mely irányba *ne* fektess több energiát. A „nem”-ek, amiket menet – a keresés - közben kapsz, pont ezt megmondják meg.

Kimondottan szükséged van a „nem”-ekre, hogy tudd, mibe ne fektess több energiát.

d. Minél magasabbra célzol, annál kevésbé fogsz olyan embert találni, aki az elképzeléseidet bátorítani fogja.

Belesüllyedhetsz a közepszerűségbe (értelmetlen) vagy törekedhetsz a saját egyéni kiválóságod felé és elindulhatsz az egyre bővülő anyagiak útján (csak ennek van értelme). Minél inkább törekszel az utóbbira, annál inkább fel kell készülnöd a sok „nem”-re, amit kapni fogsz. Éppen ezért rendkívül fontos – sőt, kizáró tényező – hogy a saját álmaidnak „igen”-t mondjál. Higgyél benne, hogy a végső „igen”, amit kívülről fogsz kapni, bőven kárpótolni fog mindazért a rengeteg „nem”-ért, amit menet közben kapsz.

A feladatod nem az, hogy igazodj a hitetlenekhez, hanem, hogy megvalósítsd az álmaidat.

A hitetlenek meg hadd tátsák majd a szájukat.

Egy rendkívül jó gyakorlat egyedülálló emberek számára: kérjél randit az ellenkező nemnek több olyan képviselőjétől, akiről úgy ítéled meg, hogy az téged úgyis visszautasítana. Tedd ezt kizárólag a gyakorlat kedvéért. Ha visszautasít, megsimogathatod az egódat, mondván, hogy igazad volt. (Ugye, milyen jó érzés?)

Ha pedig elfogadja a meghívást, akkor...nos, használd ki a lehetőséget. Meg fogsz lepődni azon, hogy többször fogják elfogadni a randi meghívást, mint gondolnád. Ha rájössz, hogy párkapcsolat terén is többre vagy érdemes, könnyebb lesz kiterjeszteni ezt a gondolatot a munka világára is.

3. számú félelem: Félelem a változástól.

Nagyon sok dolgozó ember és vállalkozó is álmodik valamiről. Ahhoz viszont, hogy ezeknek az álmoknak esélyük legyen, az illetőnek változnia kell. A változásnak már csak a gondolatát is félelem kíséri, így az emberek többségénél minden marad a régiben.

Sajnos a biztonság-érzetét sok ember az állandóságban keresi, pedig a biztonság éppen, hogy magában a változásban van.

Stratégiák a félelem legyőzésére:

a. Vedd észre, hogy a mai világban az egyetlen, ami állandó, az maga a változás.

Minden állandóan változik. Nem gyorsan, lassan. Legtöbbször észrevétlenül. *De változik.*

Illúzió azt hinni, hogy hosszú ideig minden ugyanúgy marad, mint ahogy most van. Ha több éve ugyanott dolgozol, ugyanazon szokások szerint, ugyanazon tudással és ugyanazon képességekkel, *akkor lefelé tartasz.* És szinte biztos, hogy észre sem veszed. *De attól még lefelé tartasz.*

Ez ugyanúgy igaz, ha vállalkozó vagy és mindig csak ugyanazokat az ügyfeleket szolgálod, ugyanúgy, már több éve.

Távol áll tőlem, hogy rémeket vázoljak fel neked. De nézz csak körül és vedd észre, hogy azok a kiemelkedően sikeres emberek, akik állandóan változnak. Keresik az újat, fel is karolják és gyakorlatba is ültetik. Élvezik a munkájukat és sok pénzt is keresnek. És az egyensúlyt is megőrzik az életükben.

Folyamatosan és tudatosan gazdagítják magukat: tudásban, szokásokban, képességekben. Ezért szárnyalnak.

Hidd el, hogy ezt Te is meg tudod valósítani.

Akik nem változnak és az állandóság illúziójának tengerén csónakáznak, egyszer csak azt fogják észre venni, hogy süllyed a csónakjuk.

Gondolj csak a rendszerváltozásra.

Sokkal biztosabb kigondolni a változásokat, amelyek az álmaid felé visznek és magad tenni értük, mint várni, hogy majd csak történik valami. Ha erre vársz, hát történni fog, az biztos. De, hogy számodra az nem lesz kedvező, arra mérget vehetsz.

Azt is észre lehet venni, hogy a pénz a változni és változtatni nem akaró vagy képtelen emberektől vándorol a változni és változtatni igencsak hajlandó emberek felé.

Legyél kezdeményezője és barátja a változásoknak. A saját jól felfogott érdekében.

b. Először mindig te magad változz.

Ha ezután is úgy cselekszel, ahogy eddig, ugyanazokat az eredményeket fogod kapni, mint eddig. Ha más eredményre vágysz, cselekedj másképp.

A másképp cselekvés pont a változásról szól. Ha változtatom a cselekvést, változni fog az eredmény is. Nincs más feladatom, mint addig változtatni a cselekvést, amíg el nem értem a kívánt eredményt. Ez folyamatos kísérletezést, újítást és felfedezést kíván. Ez változást jelent.

Ha a külvilágban várom, hogy számomra kedvezően változzanak a dolgok, hát...várhatom. Akár a halálom napjáig is.

De ha tudatosan magam változtatom a dolgokat, maximális esélyem van elérni azt, amit szeretnék. Már csak azért is, mert az egyetlen, amin garantáltan tudok változtatni, az saját magam.

Lehetsz fizikai dolgozó vagy vezérigazgató, az egyetlen útja az álmaid megvalósításának az, hogy te magad változol.

c. Engedd el a régit, hogy karolhasd fel az újat.

A változás nem csak azt jelenti, hogy felkarolj valami újat. El kell engedni a régit is.

Vedd észre, hogy amit már megszoktál és rutinná vált, már nem téged szolgál. Már nem leszel általa értékesebb ember. Ezért hozd meg a döntést, hogy elengeded és keresel helyette valami jobbat. Újabb kihívást, újabb megoldásra váró feladatokat, amelyek által értékesebbé válsz.

Ha a jelenlegi munkád nem az álmaid irányába visz, keress más állást. Engedd el a jelenlegi állás nyújtotta illuzórikus biztonság-érzetet és keress egy jobb állást.

De előbb tűzd ki az élelcéljaidat.

Ha éppen vezetővé léptettek elő, ahhoz, hogy sikeres legyél, el kell engedned a szokásaid egy jó részét. Most már nem annyira a szakmai tudásod fog előre vinni, mint az a képességed, hogy humánusan kihozd az embereidből a maximumot. Engedd el azt, hogy „én tudom” és karold fel azt, hogy „én másokat vezetek”.

Ha magas juttatásokat élvező felső vezető vagy és saját vállalkozást szeretnél indítani, előbb el kell engedned a gondolatot, hogy élvezni akarod a jelenlegi juttatásokat. Utána jöhet a vállalkozás tervezése. Engedd el azt, hogy „mindenki láthatja, milyen sikeres vagyok” és karold fel azt, hogy „megvalósítom az álmaidat”.

Vagy, ha képtelennek bizonyulsz megteremteni az egyensúlyt a munka és a magánéleted között, el kell engedned azt, hogy „képtelen vagyok kevesebb munkával megőrizni ezt a pozíciót” és fel kell karolnod azt, hogy „képes vagyok megoldást találni arra, hogy ugyanezt a teljesítményt kevesebb munkával is nyújtani tudjam”.

Ha egyéni vállalkozó vagy és úgy látod, megrekedtél egy szinten és nem tudod tovább növelni a bevételeidet (és a profitodat) legalább a gondolkodásod egy részét el kell engedned ahhoz, hogy továbbléphess. Lehet, hogy át kell váltásd arról, hogy a vállalkozásod**ban** dolgozz arra, hogy a vállalkozásod**on** dolgozz. Engedd el azt, hogy „nem vagyok képes alkalmazottakat irányítani” és karold fel azt, hogy „megtanulok másokat vezetni”.

Ahhoz, hogy felkarolhasd az újat, el kell engedned a régit is.

Ha a lakásodba új bútort veszel, előbb ki kell vinned a régit, hogy helyet csinálj az újnak.

d. Növelj a komfort zónádat.

Hogy mit érsz el a munkádon keresztül, az attól függ, hogy milyen dolgokat vagy hajlandó megtenni. Minden, amit teszel, természetesen legyen törvényes és etikus, de most nem erről van szó.

Arról van szó, hogy mindig tudjál úgy cselekedni, hogy az maximálisan az álmaid irányába vigyen téged. Ha mindazon dolgok, amelyek a jelenlegi munkáddal járnak, nem az álmaid felé visznek, akkor el kell kezdened olyan dolgokat is megtenni, amelyek inkább az álmaid felé visznek.

Ha ezek a dolgok számodra kényelmetlenséggel járnak, az azt jelenti, hogy ezek nem részei a komfort zónádnak. Azon kívül esnek. Minden, ami a komfort zónádba esik, az számodra komfortos. Pl. megírni egy jelentést a számítógépen vagy odafordulni a melletted ülő kollégádhoz és kérdezni tőle valamit. Könnyű, mert már rég megszoktad.

Minden, ami azon kívül esik, az számodra nem komfortos, azt minimum kényelmetlennek érzed, de lehet, hogy halálra is rémülsz tőle. Pl. beszédet mondani sok ember előtt.

A változtatás egyik nagyon fontos aspektusa, hogy felkarolsz olyan cselekvéseket, amelyek jelenleg számodra nem komfortosak, de azzá teszed őket. Ne feledd, ezt az álmaid érdekében teszed.

Lehet, hogy érdemes értékesítéssel foglalkoznod és azt komfortossá tenned a magad számára.

Lehet, hogy azt kell komfortossá tenned a magad számára, hogy vállalatodon belül személyes marketing-tevékenységet fejtél ki. Azért, hogy megláttasd fölfelé, hogy milyen értéket teremtesz és ezzel elősegítsd a karrieredet.

Sok vezetőnek azt kell komfortossá tennie, hogy merjen többet delegálni az embereinek.

De lehet, hogy egy mikro vállalkozás tulajdonosaként és vezetőjeként az első elbocsátást kell végrehajtsd és ez lenne számodra nagyon kényelmetlen.

Ha még nem az álmaid szerint élsz és nem is tartasz egyértelműen az álmaid felé, ahhoz, hogy ez megtörténhessen, a komfort zónád növelése elengedhetetlen.

4. számú félelem: Félelem a kudarctól.

A kudarctól való félelem is nagyon sok embert visszatart attól, hogy többet megvalósítson a munkája során.

A kudarcra kerülő magatartás tipikus velejárója a túlzott biztonságra törekvés. A kezdeményező készség és a céltudatosság alacsony szintű. A kudarctól való félelem elfojtja a sikerre való törekvés csíráit.

Stratégiák a kudarctól való félelem legyőzésére:

a. Erősítsd fel az álmaidnak, a céljaid végeredményének a vonzerejét.

Minden pillanatban kétféle erő hat rád. Az egyik vonzó erő, a másik visszatartó erő. A rád ható vonzó erő az általad elképzelt – jobb és szebb – dolgok irányába hat. A rád ható visszatartó erő az általad elképzelt – kevésbé jó, rossz - negatív dolgok miatt, *az álmaid ellen* hat.

Feladatod a vonzó erőt nagyobbá tenni, mint a visszatartó erőt.

Középiskolai fizikából tudjuk, hogy két azonos mértékű, de ellentétes irányú erő kioltja egymást. Az eredő nulla. Mindaddig, amíg vágysz valamire, de szinte azonnal lebeszéled magad róla, mert mindenféle negatív, kellemetlen dolgot beleképzelsz a megvalósítás folyamatába, nem is fogsz a vágyott dolog irányába lépni.

Ahogy a vonzó erő nagyobb lesz, mint a visszatartó erő, elindulsz. Feladatod nem más, mint **a vonzó erőt folyamatosan nagyobbak tartani, mint a visszatartó erőt**. Még akkor is, amikor leküzdhetetlennek vélt akadályokba ütközöl.

A következő kérdésekre kell megtalálnod a választ:

- Mi az, ami az életem minőségét a munkámban annyira megdobja, hogy egyszerűen nem éri meg lemondani róla?
- A munkámban mi az, amiről úgy ítélem meg, hogy nincs akadály, amelyet nem mernék érte leküzdeni?
- Mi az, amit olyan nagyon akarok, hogy az életem nélküle nem is ér semmit?

Ha most még nem tudod ezeket megválaszolni, írd le őket egy cetlire, tedd a tárcádba vagy olyan helyre, ahol gyakran látod őket és rendszeresen gondolkodj el rajtuk. A válaszok, amelyek előbb-utóbb meg fognak jönni, rengeteget fognak segíteni.

Erről többet a www.sikertervezes.com oldalain, „Tartós motiváció” menüpont alatt olvashatsz.

b. Tedd magadévá azt a gondolatot, hogy kudarc nem létezik.

A kudarc fogalma abból az elgondolásból fakad, hogy valamilyen ideálisan elképzelt eredménytől való eltérés rossz. És jön a bírálat, a kritika, netán a büntetés.

„Nem elégséges, nem felelt meg.”

„Ki tette?” „Ki a hibás?” „Keressük és büntessük meg.”

Ismerős?

Hogy ettől megszabaduljunk, ahhoz csak azt kell észrevenni, hogy nincs sem kudarc, sem siker. Csak eredmények vannak.

Mind a kudarc, mind a siker nem más, mint egy eredményhez valaki által hozzákapcsolt szubjektív értékítélet. (Még azt is el lehet képzelni, hogy ami valakinek siker, az más valakinek kudarc.)

Vannak cselekvések. És a cselekvéseknek vannak következményeik. Ezek az eredmények. Amikor észlelünk egy eredményt, tegyük fel a következő kérdéseket:

- Ez az eredmény mennyire mutat az elképzeléseim (céljaim) irányába?
- Mit csináltam jól?
- Legközelebb mit csinálnék másképp?
- Mi az, amit most tehetek?

Majd jöjjön a következő cselekvés.

Soha ne bíráld magad és ne is ítélezz önmagad felett. Akkor se, ha mások csinálják. Te csak rendületlenül haladj az álmaid felé.

Ha ezt a tanácsot magadévá teszed, fényévekkel fogsz előrelépni a munkádban (is). Érdemes megismételni:

- Soha ne bíráld magad;
- Soha ne ítélezz önmagad felett;
- Soha ne kritizáld önmagadat.

Ennyi.

c. Merjél tévedni és hibázni. És tanulj belőlük.

Ahhoz, hogy a jelenlegi helyzetedből az álmaid felé haladhass, - már tudod – változnod és változtatnod kell. Ki kell próbálnod újszerű dolgokat és biztos, hogy lesznek félresikerült próbálkozásaid is. A legfontosabb, hogy ezekből tanulj. Vond le a tanulságokat és dönts el, hogy hasonló helyzetben legközelebb mit és hogyan fogsz másképp csinálni.

Ne feledd, ha próbálkozol és cselekszel, *mindig* nyersz. Ha egyebet nem, hát tanulságot, ami *rendkívül értékes*.

Egy dolog, ami feltétlenül megkülönbözteti a kiemelkedően sikeres embereket azoktól, akik leragadtak a középszerűségben, az, hogy próbálkoznak, mernek hibázni és gyorsan tanulnak a hibákból.

Merjél tévedni és hibázni, minél többet. Minél gyorsabban csinálod, annál gyorsabban fogod megvalósítani az álmaidat.

d. Keresd olyan emberek társaságát, akik tudják, hogy a kritika és az ítélkezés megöli a kezdeményezést és az emberek fejlődését.

Ezek azok az emberek, akik tudják, hogy ők maguk is azzal arányosan lesznek sikeresebbek, hogy mennyire segítik elő a saját embereik – beosztottaik, vezetettek – fejlődését.

Ha a jelenlegi főnököd nem ilyen, igyekezz egy ilyen ember keze alá kerülni. Meglátod, hogy egy időben jobban is fogsz teljesíteni és fejlődni is fogsz.

A kritika hiánya nem jelenti azt, hogy nem kapsz időnként visszajelzést. Fogsz kapni. Időnként pozitívat (hogy mit csináltál jól) és időnként negatívat (hogy mit csinálhatnál még jobban). Visszajelzés nélkül a fejlődésnek nincs sok esélye.

Ha nem adnak visszajelzést, akkor kérjed te magad.

Egy jó vezető a visszajelzést úgy adja, hogy a legkevésbé se sérüljön a másik fél önértékelése, sőt, az erősödjön.

Ez rendkívüli mértékben elő fogja segíteni, hogy ne féljél a kudarctól.

Ha egyéni vállalkozó vagy, aki egyedül dolgozik, mindenképpen biztosítsd magadnak azt, hogy legyen egy támogatói köröd. Ez két szempontból is rendkívül hasznos. Egyrészt hasznos szakmai tudáshoz, információhoz juthatsz rajtuk keresztül. Másrészt visszajelzést is tudnak adni, ami rendkívül hasznos a fejlődésed szempontjából.

Mindenképpen legyen egy mentorod is. Ez egy nálad tapasztaltabb valaki legyen, aki szintén értékes visszajelzéseket tud adni és azon felül bátorítani is tud.

Ha felső szintű vállalatvezető vagy és egy döntési helyzetben már nincs kihez fordulnod, vagy úgy érzed, hogy nem kapsz elég visszajelzést és ennek a fejlődésed látja kárát, kérd egy független, külsős coach segítségét. Egy ilyen együttműködésből a hasznod az, hogy a jelenleginél magasabb tisztánlátást fogsz nyerni az adott döntési helyzettel kapcsolatban és jobb döntést fogsz hozni, mint arra egymagad képes lennél. Ennél jobb módja annak, hogy a kudarc (nem túl jó döntés) esélyét a minimálisra szorítsad, nem létezik.

Ha cég-, vagy vállalatvezetőként a fejlődésed gyorsításában vagy érdekelt, látogasd meg a “VIP szolgáltatás” oldalakat a www.sikertervezes.com oldalon.

És végül, de nem utolsósorban:

5. számú félelem: Félelem a felelősségtől.

A felelősségtől való félelemnél arról van szó, hogy félek valamivel kapcsolatban döntést hozni, mert félek a döntésem lehetséges negatív következményeitől. Ezért inkább hozzon döntést valaki más és viselje ő az esetlegesen negatív következményeket. Így a lehetséges negatív következmények kockázata számomra nulla.

Legalábbis látszólagosan.

A felelősség miatti félelem következménye az, hogy háritom a felelősséget. Passzív maradok olyan dolgokkal kapcsolatban is, amelyekben amúgy érdekelt vagyok. Szeretnék dönteni valamivel kapcsolatban, de félek a potenciális negatív következményektől, így inkább nem döntök. Az eredmény az, hogy valaki más fog dönteni. Így szinte biztos, hogy az én szempontjaim nem fognak érvényesülni. A döntés eredménye számomra szinte biztos, hogy nem lesz kedvező – vagy nem lesz annyira kedvező, mint lehetne, ha vállaltam volna a döntés felelősségét.

Félhetek a főnököm, egy kollégám, egy ügyfél vagy akár a házastársam reakciójától, egy valami tény: a felelősség háritása nem útja a kiválóságnak, sem a meggazdagodásnak, hát lássuk, mit lehet tenni ellene.

Stratégiák a félelem legyőzésére:

- a. **A felelősség nem vállalásának sokkal súlyosabb negatív következményei vannak, mint a felelősség vállalásának.**

Ha nem vállalom a felelősséget, hogy létrehozam azt, amit létre szeretnék hozni, annak az a következménye, hogy nem jön létre az, amit szeretnék. Helyette valami olyan fog létre jönni, amit kevésbé szeretnék. Sőt, amit *egyáltalán* nem szeretnék.

A felelősség vállalása azon dolgokért, amiket szeretnék *sokkal* jobb, mint a felelősség háritása.

Bármi, amit szeretnél, az a te felelősséged.

- b. **Tűzzél ki olyan célokat, amelyekért érdemes vállalni a felelősség esetleges negatív következményeit is.**

Többek között ezért is fontos, hogy inkább álmokról beszéljünk és ne célokról.

Az álmokat persze le lehet bontani szárazabb célokra, így céljaink is vannak és ez rendjén is van. Az már nincs rendjén, hogy nem hisszük el, hogy milyen hihetetlenül sikerképesek vagyunk. (A sikerképességed erősítése érdekében olvasd a www.sikertervezes.com tanulmányait.)

Érdemes megtalálnod azt a valamit – dolgot, elvet, értéket, célt, álmot, stb. – ami olyan sokat jelent számodra, hogy hajlandó vagy mindent alárendelni.

Érezned kell, hogy ezért a valamiért *bármire* hajlandó vagy, ami törvényes és etikus.

Ez a valami egyet kell jelentsen az életeddel, vagy legalábbis nagyon sokat kell jelentsen belőle.

Ha megvan, akkor tudod, hogy ezt a valamit elérni vagy megvalósítani az egyetlen dolog, ami értelmes az életedben. Ez az, aminek egyszerűen nincs ára.

Tudnod kell, hogy az esetleges negatív következmények eltörpülnek a jutalom mellett.

Lemondani róla azt jelenti, hogy elpazarolod az életedet.

Mi lenne, ha azt mondanád, hogy ez a valami legyen pont az Életed – az, hogy sikerre viszed az Életedet? És ebben bármi benne lehet, amit el tudsz magad számára képzelni.

Egy olyan életstílus, amit mindenki megirigyelhet. Korlátlan anyagi bőség. Lelkesedés, vidámság, öröm. Értelmes és élvezetes munka, harmonikus emberi kapcsolatok.

Remélem, sikerül meggyőződnöm Téged, hogy az ilyesmit megvalósítani – annak nincs ára. Elmulasztani a megvalósítást – annak az ára maximális. Az életedbe kerül.

Hozzál bölcs döntést.

c. Válaszd azt, hogy teljes felelősséget vállalsz azért, amit a munkádban el szeretnél érni.

Először is dönts el, mit szeretnél. Legyen egy személyes jövőképed, legyenek életcéljaid.

Vedd tudomásul, hogy bármilyen célodat elérni csak 100%-os felelősség vállalásával lehetséges.

Rajtad kívül senki nem törődik azzal, hogy te mit szeretnél elérni a munkádban. Azzal csak te tudsz törődni és azok iránt csak te tudsz elköteleződni. Ami a tied az a tied és nincs vita. Ha ezekkel az elérni kívánt dolgokkal nem törődsz, akkor nem is fognak megvalósulni.

Mindenért, amit szeretnél, neked kell kiállnod és neked kell megnyilvánítanod az akaratodat. Neked kell kimondanod, hogy mit szeretnél és neked kell mozgatnod a szálakat.

Dönts el, mit szeretnél dolgozni.

Döntsd el, hogyan szeretnéd érezni magad a munkádban.

Döntsd el, hogy szárnyalni szeretnél nap, mint nap.

Döntsd el, hogy élvezni fogod a munkádat – vagy keresel olyan munkát, amit jobban fogsz tudni élvezni.

Döntsd el, hogy a hiány-szemléletről áttérsz a bőség-szemléletre.

Döntsd el, hogy kiemelkedő teljesítményre fogsz törekedni.

Döntsd el, hogy a jelenlegi kereseted/bevételed többszörösét meg fogod keresni – és találni is.

Döntsd el, hogy folyamatosan megoldásokat fogsz keresni, hogy megtaláld a módját annak, hogy a céljaidat elérd.

Döntsd el, hogy sikerképességedet folyamatosan fejleszteni fogod.

Döntsd el, hogy nem csak a pénzért, hanem az álmaidért fogsz dolgozni.

Döntsd el, hogy álmaidat megvalósítani képes emberré fogsz válni.

Döntsd el, hogy ezentúl minden döntést, ami az álmaid megvalósulását elősegíti, meg fogsz hozni.

Döntsd el, hogy ezentúl 100%-os felelősséget fogsz vállalni mindenért, amiről álmodsz a munkádban.

A 100%-os felelősség azt jelenti, hogy a napi, munkához kapcsolódó döntéseiddel az általad elérni kívánt dolgok létrejöttét segíted elő.

Vállalj felelősséget a döntéseidért és hidd, hogy ha megfelelően állsz hozzá, sokkal többet el tudsz érni a munkádban, mint azt elhitted magadról.

Ezekhez tanulmányozd tovább a www.sikertervezes.com oldalakon található írásokat is.

d. Amikor felelősséget vállalsz egy elképzelés megvalósulásáért, akkor magadnál tartod a hatalmat. Amikor hárítod a felelősséget, akkor kiadod a kezedből a hatalmat.

A legnagyobb hatalom, amivel mindannyian rendelkezünk, az a szabad választás és döntés hatalma.

Amikor legjobb tudásom szerint az elképzeléseim irányába döntök, azzal maximalizálom az elképzeléseim megvalósulásának az esélyét.

Amikor nem döntök, azzal hagyom, hogy majd a külvilág (valaki más) hozzon bizonyos döntéseket, amelyekkel biztos, hogy az elképzeléseim megvalósulásának esélye minimális. Sőt, nulla.

Elemi érdeked, hogy a magad dolgait illetően a döntés hatalmát magadnál tartsd. Ezt jelenti a 100%-os felelősség.

Ha nem döntöd el, hogy megküzdesz a nagyobb fizetésért, nem lesz nagyobb fizetésed.

Ha nem döntöd el, hogy tudatosan építed a karrieredet, akkor az nem fog tudatosan épülni, így határozatlan, hogy merre fog haladni. Egy biztos: nem az álmaidnak megfelelően.

Ha nem döntöd el, hogy megküzdesz a marketing és az értékesítés nehézségeivel, nem lesz több ügyfeled, sem több bevétel.

Ha nem döntöd el, hogy többet fogsz delegálni, nem lesz rajtad kevesebb teher.

Ha nem döntöd el, hogy fejleszted az embereidet, nem is lesznek többre képesek.

Ha nem döntöd el, hogy megvalósítod álmaidat a munkádban, akkor nem is fog megvalósulni.

Minden alkalommal, amikor dönthetnél az álmaid érdekében, de nem teszed meg, kiadod azt a hatalmat a kezedből, hogy az elképzeléseid irányába alakíthasd a dolgokat.

Ne tedd. Tartsd magadnál a hatalmat. Amit eldöntöttél, hogy akarsz, azt akarod. Pont.

Jogod van hozzá.

- e. **Amikor döntöttél egy cél felől, az a döntés addig tartson, amíg az adott cél meg nem valósult.**

Ezt úgy is fel lehet fogni, hogy az első döntést követő mindennapok *minden pillanatában* hozol döntést az adott céllal kapcsolatban.

Minden pillanatban hozhatsz olyan döntést is, hogy továbbra is a cél felé haladsz. És hozhatsz olyan döntést is, hogy feladod a célt és tovább nem döntesz a cél érdekében. Egy ilyen esetben kiadtad a kezedből a hatalmat. Ilyenkor a felelősség lecsökkent nullára és a cél megvalósulása azonnal meg is halt.

A 100%-os felelősség azt jelenti, hogy a döntést egyszer és mindenkorra meghoztad. Vagy lehet azt is mondani, hogy minden pillanatban újból és újból meghozod ugyanazt a döntést. Éspedig, hogy amit kigondoltál, azt akarod és teszel is érte.

Azt jelenti, hogy amit szeretnél, azt szeretnéd és pont. Ami meg ezen kívül esik, azt nem szeretnéd. Azt jelenti, hogy a kívánt végeredmény meg van határozva és azt a körülmények alakulásától és a nehézségektől *függetlenül* akarod.

Nem „szeretnéd”. A-ka-rod. És húzd-meg-ereszd-meg taktikázásokkal tarkítva, folyamatosan teszel érte.

A megvalósítás folyamatában persze előfordul, hogy bizonyos elképzelések átgondolásra szorulnak, ezért *ideiglenesen* visszavonulsz. De ezt csak azért teszed, hogy rendezd soraidat, újabb megoldásokat keress és találj, majd új stratégiával felvértezve újból nekilendülj a megvalósításnak.

Egy ilyen pillanatnyi megtorpanást nem azért teszel, mert feladtad volna a célt. A felelősség továbbra is nálad van, tenni akarsz érte, és tenni is fogsz.

Vállalj 100%-os felelősséget.

100% alá soha ne add.

Utószó

Kedves Olvasó!

Remélem, hasznodra vált ez a tanulmány. Egyes helyeken lehet, hogy magadra ismertél. Felismerhetted bizonyos félelmeidet, hogy „bizony, ez rám is igaz”. És felismerted bizonyára azt is, hogy *tudod ugyan*, hogy cselekedni kéne, de valami visszatart.

Remélem, hogy a leírt stratégiák – a félelem ellenére való cselekvés mellett szóló érvek – segítenek, hogy CSELEKEDJ.

Hadd adjak még egy bónusz tippet, ami az összes félelemre alkalmazható:

Bónusz tipp:
A félelem nem létezik.

A félelem illúzió. A félelem csak a képzelet terméke. A félelem csak egy érzés, ami benned van. Az **nem** maga a valóság. És mint ilyen, mindig képes vagy vele megküzdeni.

Most, hogy már fel vagy vértézve a fenti tudással, kívánom, hogy

- merjél hinni a Te életedben is megteremthető anyagi bőségben,
- merjél bevállalni akárhány visszautasítást is, az álmaid érdekében,
- merjél változni és változtatni,
- merjél valamivel több kockázatot is bevállalni, és
- merjél 100%-os felelősséget vállalni mindazért, amit meg szeretnél valósítani a munkádban.

Fentiek segítségével merjél minél többször cselekedni a félelem ellenére – és valósítsd meg az álmaidat.

Az elért sikereidről pedig kérlek, hogy mindenképpen értesíts! Lásd a Kapcsolat menüpontot a www.sikertervezes.com oldalon.

2008. március 20.

Tisztelettel:

Boér Tamás

