

Reinhold Stritzelberger

Tajemství sebemotivace

Jak dosáhnout všeho, co chcete



Poradce
ro praxi

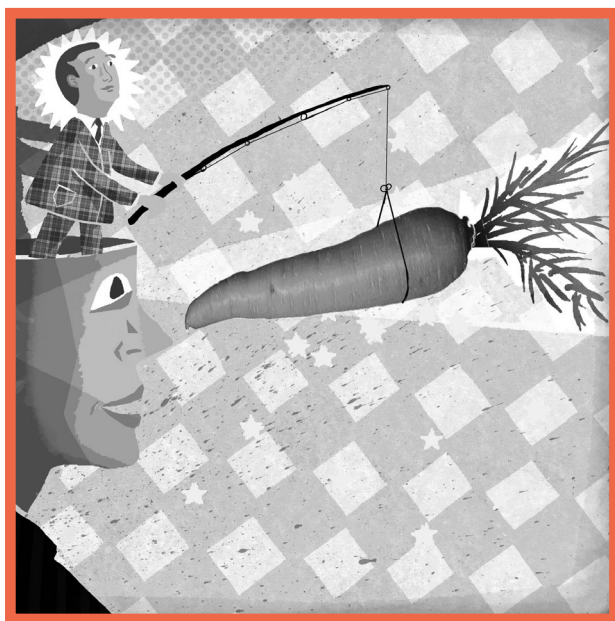


Poradce
ro praxi

Reinhold Stritzelberger

Tajemství sebemotivace

Jak dosáhnout všeho, co chcete



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.

Reinhold Stritzelberger

Tajemství sebemotivace

Jak dosáhnout všeho, co chcete

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Reinholda Stritzelbergera *Selbstmotivation, Wie Sie dauerhaft leistungsfähig bleiben*, vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG ve Freiburgu, 2014.

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, 2014.

Lizenzausgabe des Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, 2014.

© 2014, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5697. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5419-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9566-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9567-6 (ve formátu EPUB)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Obsah

O autorovi	9
------------------	---

Předmluva	11
-----------------	----

Kapitola 1

Jiné myšlení – vyšší sebmotivace	13
1.1 Proč nás brzdí zažitě představy	15
1.1.1 <i>Mylná představa č. 1: Demotivují mne vnější okolnosti</i>	16
1.1.2 <i>Mylná představa č. 2: Však já jim to vytmavím!</i>	18
1.1.3 <i>Mylná představa č. 3: Musím myslet pozitivně!</i>	20
1.2 Angažované myšlení – lepší cesta	22
1.2.1 <i>Síla placeba</i>	22
1.2.2 <i>Sebmotivace jako rozhodnutí</i>	25
1.3 Činorodost se dá naučit	27
1.3.1 <i>Sféra zájmu a sféra vlivu</i>	28
1.3.2 <i>100 % pro světovou velmoc o dvou písmenech</i>	28
1.3.3 <i>Konto sebedůvěry</i>	32

Kapitola 2

Zvolte správný přístup	35
2.1 Překážka č. 1: Naše vnímání	37
2.1.1 <i>Jak vznikají podvědomé názory</i>	37
2.1.2 <i>Když nás naše smysly šálí</i>	39
2.2 Překážka č. 2: Naše přesvědčení	40
2.2.1 <i>Jak se z názoru stává skálopevné přesvědčení</i>	41
2.2.2 <i>Zjistěte, co všechno uvízlo ve filtru</i>	44
2.3 Řiďte své vnímání a svá přesvědčení	44
2.3.1 <i>Výměna filtru stanovením nového cíle</i>	45
2.3.2 <i>Jak to funguje?</i>	46
2.3.3 <i>Pozitivní a negativní aspekty</i>	47
2.3.4 <i>Přepněte na autopilota</i>	48
2.4 Čím vyšší cíle, tím větší sebmotivace	49
2.4.1 <i>Jděte do toho!</i>	49

Kapitola 3

Trénujete ochotu podstupovat riziko	51
3.1 Proč máme rádi své pohodlí	53
3.1.1 Život v oáze pohodlí	53
3.2 Proč je občas potřeba trocha nepohodlí	55
3.2.1 Další osobní rozvoj: jen mimo zónu pohodlí	55
3.2.2 Musí být neúspěch nutně na škodu?	56
3.3 Jak se vyhnout pasti pohodlí	58
3.3.1 Pryč z průměrnosti!	59
3.3.2 Investujete své úsilí do toho opravdu podstatného?	60
3.4 Pět kuliček pro jeden cíl	60
3.4.1 Pět tipů, jak překonat sám sebe	62
3.5 Dělat nepříjemné s radostí?	64
3.5.1 Taiči všedního dne	64
3.5.2 Devadesátidenní test	64
3.5.3 Rvěte se o nepříjemné úkoly	65
3.5.4 Pět kuliček jen pro to opravdu podstatné	65
3.5.5 Deset tipů, jak sebe sama vyvést ze zóny pohodlí	66
3.6 O přístupu k porážkám	66
3.6.1 Když člověk udělá první poslední, a stejně ničeho nedosáhne	67
3.6.2 Co jste se naučili v minulých měsících?	67
3.6.3 Jaký přístup ke krizi si vyberete?	69

Kapitola 4

Využijte sílu skutečně důležitého	71
4.1 Proč to skutečně důležité jen výjimečně hoří	73
4.1.1 Ztrácíme se v rutině všedních dní	73
4.1.2 Důležité, nebo naléhavé?	74
4.2 Jak poznáte, co je pro vás podstatné	75
4.3 Princip první: Když nic neudělám, začne to být naléhavé	78
4.4 Princip druhý: Čím dříve začnu jednat, tím lépe	80
4.5 Princip třetí: Jen tlak nás posouvá kupředu	81
4.5.1 Důležití „Silent Runners“	82
4.5.2 Proč začínáme být aktivní, až když nám teče do bot	82

Kapitola 5

Sebemotivovaně k cíli	85
5.1 Proč si vlastně komplikujeme život vlastními cíli	87
5.1.1 Jen vaše cíle jsou to, co se počítá	87

5.1.2	<i>Smysl vlastních cílů</i>	87
5.1.3	<i>Skončujte s jednáním „podle nálady“</i>	88
5.2	Optimální cesta k cíli – metoda 3A + z	89
5.2.1	<i>První A = Atraktivita</i>	89
5.2.2	<i>Druhé A = Angažované úsilí</i>	91
5.2.3	<i>Třetí A = Akce</i>	93
5.2.4	<i>Malé „z“ = zapište si to!</i>	94
5.3	Dosáhněte svého cíle na 94,7 %	95
5.3.1	<i>Čeho může téměř bez námahy dosáhnout úplně každý</i>	96
5.3.2	<i>Pracujte na své „bárovitosti“</i>	97
5.4	Jak si trvale udržovat vysokou sebemotivaci	98
5.4.1	<i>Princip ledových květů</i>	98
5.4.2	<i>Pozor: Riziko závislosti!</i>	98
5.5	Na cestě za novým životním pocitem	99
5.5.1	<i>Work smart not hard</i>	99

Další literatura z edice Poradce pro praxi	103
---	------------

O autorovi

Reinhold Stritzelberger

„Německý expert na sebemotivaci“ (ARD) je představitelem nového a moderního přístupu k sebeřízení a pojmání vlastního života. V roli přednáščího, školitele a osobního kouče podporuje druhé při hledání skutečně smysluplných cílů a pomáhá jim najít dostatek energie i motivace, nezbytných pro cestu za jejich splněním. Reinhold Stritzelberger, zakladatel a majitel společnosti RS-Training, vystudoval podnikové hospodářství a v současnosti působí jako certifikovaný business kouč a trenér. Veřejně známý začal být díky svým vystoupením v rozhlasu a televizi, svým podcastům a celé řadě odborných příspěvků. Více se o autorovi dozvíte na stránce www.Dauerhafte-Selbstmotivation.de.

Předmluva

V této příručce budeme mluvit v první řadě o tom, co můžete sami udělat, abyste každý den do práce mířili svěží, dobře naladěni a maximálně motivovaní a abyste se večer domů vraceli s pocitem, že za sebou máte přínosný den, který stál opravdu za to.

Možná se teď sami sebe ptáte: „Tohle je opravdu možné? Copak to je vůbec reálné? Každý den? Celý život?“ Odpovědi na tyto čtyři otázky jsou prosté: „Ano. Ano. Ano. Ano.“ Jde to. Jistě, není to nic jednoduchého a úspěch vám rozhodně nepadne do klína sám od sebe. Ale jde to. A vy to dokážete. Ne kvůli firmě. Ne kvůli svému šéfovi. Kvůli sobě! Protože lidé, kterým při práci nechybí motivace, se cítí lépe a jsou zdravější.

Je samozřejmě jasné, že trvalého dostatku sebemotivace nelze dosáhnout tak, že se jednoho krásného dne prostě rozhodnete a lusknutím prstů v sobě přepnete určité tlačítko. Ale můžete se k tomuto cíli přibližovat postupně, krok za krokem. Právě v tomto směru vám příručka, kterou držíte v ruce, poskytne spoustu užitečných a prověřených podnětů.

Knihu bych rád věnoval svým skvělým a (téměř) vždy sebemotivovaným rodičům Antonii a Josefovi Stritzelbergerovým.

Mnoho zábavy při čtení vám přeje

Reinhold Stritzelberger