

Ako sa dostať na vyšší level

V BIZNISE, V KARIÉRE,
VO VZŤAHOCH A VO SVOJOM ŽIVOTE.



Pravidlo po pravidle, ako sa
dostať na vyšší level.

MARIÁN BIESIK

Najprv si odpovedzme na otázku

Je teraz správna doba na rast v biznise, v predaji, v osobnom živote, v lídrovstve?



NIE JE

a nikdy ani nebude tá správna doba:

- ak chcete stagnovať
- ak už nechcete od života viac
- ak nemáte ochotu dávať zo seba viac
- ak nemáte ďalšie vízie, sny a ciele

Často hovorievam na tréningoch a seminároch, že „**nikdy nebola lepšia doba na rast, ako je dnes.**“ Nech je to v akejkol'vek oblasti. Len my si musíme nájsť na to dôvody, spôsoby a stratégie.

Čomu mnohí ľudia dnes veria:

- že svet okolo nás dnes nepraje tomu, aby sme rástli
- že sa všetko zastavilo
- že ľudia sa do seba uzavreli
- že nás všetci klamú
- že sme na všetko sami
- že je neistá doba a bude ešte horšie
- že už sa nedá nič nové vymyslieť
- že... (a kludne si sem doplň, čo okolo seba počúvaš)

„Čomu veríš, to sa naozaj stane.“ To ma neustále učil môj líder Peter Krištofovič a čítal som to aj v mnohých motivačných knihách a článkoch.

Ak veríte, že sa niečo nedá, váš mozog nehľadá spôsoby, ako by sa to dalo. A opačne. Ak veríte, že sa niečo dá, že niečo dokážete, že máte na viac, váš mozog bude hľadať spôsoby, cesty, návody, vzory, inšpirácie, ako to dokázať a ako to dosiahnuť.

Ak začnete veriť,

- že dokážete v biznise rásť,
- že dokážete mať lepší partnerský vzťah,
- že budete mať lepšie vzťahy s kolegami alebo priateľmi,
- že dokážete rásť v kariére,
- že sa posuniete v živote ďalej,

tak sa to naozaj stane.

Základné pravidlo je:
ZAČNI SI VIAC VERIŤ!

Ale dostávam často aj otázky:

„Ako si mám veriť, keď mám za sebou toľko sklamaní?“

„Kde mám hľadať motiváciu?“

„Kde nájdem konkrétne návody na to, ako sa mám posunúť ďalej?“

„Ako mám v tejto neistej dobe znova nájsť správnu cestu?“

Práve tento e-book a ďalšie tréningy a nástroje, ktoré v ňom predstavím, vám pomôžu nájsť odpovede nielen na tieto otázky, ale dajú vám návod, ako sa posunúť v živote alebo v biznise na vyšší level.

Úspešní ľudia, s ktorými som sa mal možnosť u nás alebo vo svete stretnúť a spolupracovať s nimi, sú výnimoční práve tým, že majú na život a biznis iný pohľad. Ich nastavenie mysle, správanie a ich postoje sú v mnohom veľmi podobné, dokonca rovnaké.

Preto som sa rozhodol, zhrnúť ich do 10-tich pravidiel.

Nasledujúce praktické tipy zaručene posunú váš život na **Next LEVEL.**



10 pravidiel ako posunúť váš život na Next LEVEL

1. Majte dostatočne vysoké ciele
2. Čerpajte silu z doterajších vašich úspechov
3. Nebojte sa riskovať
4. Sústreďte sa
5. Nebojte sa zlyhania
6. Bud'te k sebe úprimní
7. Opustite svoju komfortnú zónu
8. Vytvorte pozitívne prostredie
9. Prejdite od myslenia k robeniu
10. Vzdelávajte sa



1. Majte dostatočne vysoké ciele

Je to prvý predpoklad na to, ako sa dostať na vyšší level.

Ľudia s malými snami a cieľmi žijú malé životy.

Ľudia s veľkými snami a cieľmi žijú veľké životy.

V dnešnom svete nestačí mať len veľké vízie. Je potrebné ich dokázať premeniť na ciele. Pretože uskutočnené ciele dávajú nášmu životu zmysel.

**KAŽDÝ SPLNENÝ CIEĽ ZVYŠUJE
VAŠE SEBAVEDOMIE A VAŠU HODNOTU.**

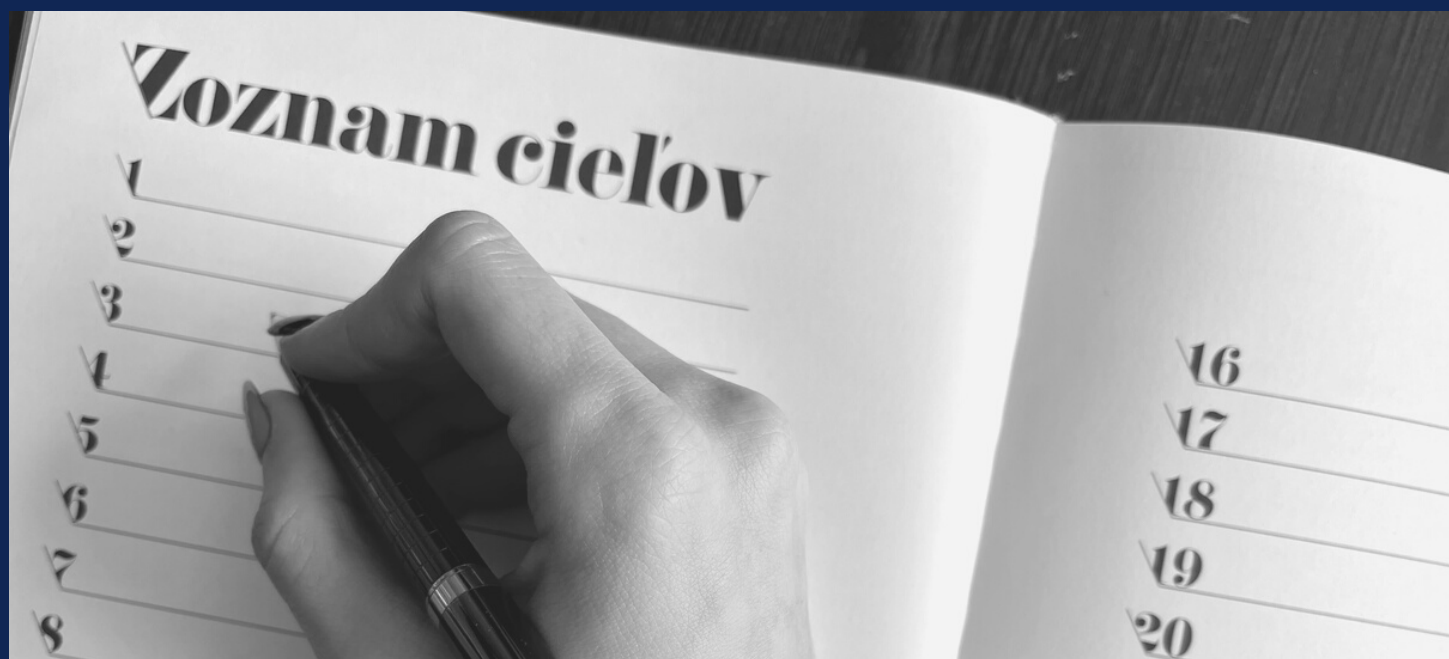
Mať vízie je to isté, ako mať sny alebo ciele? Alebo existuje medzi tým rozdiel?

Mať víziu, znamená pozeráť sa na mentálny obraz budúcnosti. Možno ešte nekonkrétny, nepopísateľný, bez presnejšie definovaných konkrétnych parametrov. V manažmente a firemnej kultúre sa vízia týka skôr budúcej pozície na trhu.

Sen má už napríklad konkrétny tvar, viete si ho predstaviť už v konkrétnych súvislostiach alebo dejoch. Napríklad: „**mám víziu**, že jedného dňa budem mať nejaké auto...” (nemám presne určené, aký typ, ako sa k nemu dostanem, čo pre to urobím...). „**mám sen**, že jedného dňa budem mať S-kový Mercedes...” (rovnako ešte presne neviem ako sa k nemu dostanem, čo pre to urobím, ale už viem aký typ a viem si to vizualizovať...). „**mám cieľ**”, že v budúcom roku si kúpim S-kový Mercedes... (znamená to, že už viem konkrétny typ a viem kedy...)

Mať cieľ, znamená mať jasne definované, kedy a čo konkrétne dosiahnem. Aby bol cieľ uskutočniteľný, je potrebné si k tomu zvoliť správnu stratégiu.

Aby ste naozaj dosiahli svoje ciele, majte na pamäti, že je dôležité si ich správne definovať



Mať cieľ znamená, že:

- ho máte vizualizovaný (obrázok, alebo symbol...)
- má konkrétnu hodnotu (ak existuje jeho vyčísliteľná hodnota)
- je dátumovo ohraničený
- má určenú prioritu medzi ostatnými cieľmi
- viete, čo jeho dosiahnutím získate, alebo čo získa vaše okolie
- máte akčný plán, ako ho dosiahnete

Ideálne je, ak všetky ciele máte takýmto spôsobom popísané a uložené **na jednom mieste**, aby ste sa k nim dokázali kedykoľvek vrátiť. Napríklad, keď vás čaká náročná situácia a potrebujete „povzbudenie“, tak najlepším nakopnutím je pozrieť sa, **kvôli čomu sa oplatí prekonať prekážku**. Alebo naopak, ak vidíte, ako sa vám aj tie malé a čiastkové ciele darí plniť, zvyšuje to vaše sebavedomie, sebahodnotenie, vnútornú motiváciu a odolnosť voči budúcim náročným situáciám.

Ak hľadáte vhodnú formu, kde by ste si mohli lepiť obrázky svojich cieľov a popísať k nim ostatné atribúty, využite Knihu cieľov.

www.knihacielov.sk





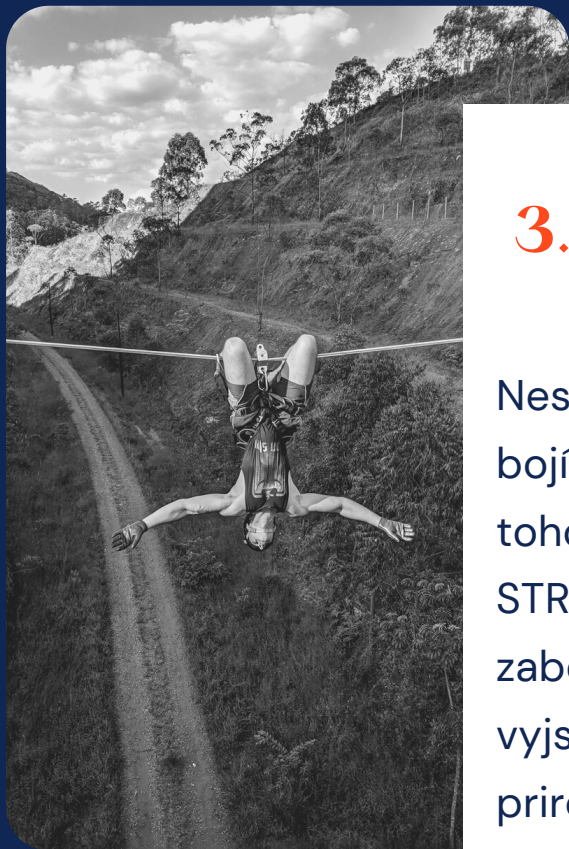
2. Čerpajte silu z doterajších vašich úspechov

Je prirodzené mieriť stále vyššie, chcieť byť lepší, snažiť sa o úspech a čo je najdôležitejšie, mať pocit radosti a šťastia, ktoré prichádza s dosahovaním úspechu. Spomínate si na pocit, keď ste si kúpili svoje prvé auto?

Možno bolo jazdené, možno nebolo v najlepšom stave, ale mali ste super pocit, že ste si naň zarobili sami. Keď ste konečne po mesiacoch nadčasov a stresu dosiahli v práci povýšenie, aký to bol pocit? Keď ste ako začínajúca firma po mesiacoch hľadania stratégií, kontaktov a inovácií konečne rozbehli svoj biznis, ako ste sa cítili? Keď po dlhom čase hľadania skutočnej lásky ste to dotiahli až k sobášu, čo ste prežívali?

Aj keď ste sa možno v žiadnej z týchto situácií nenašli, určite ste prežili v živote podobný moment, kedy ste po čase konečne dosiahli vytúžený sen alebo cieľ. Motivovalo vás to a dodalo vám to odvahu siahnuť si ešte na vyšší level aj v iných oblastiach života, práce alebo biznisu. Naštartovalo vás to na úspech.

Tip: Pozrite sa z času na čas (raz za mesiac, za rok...) čo sa vám v osobnom alebo pracovnom živote podarilo, čo ste dosiahli a ako ste sa pri tom cítili. Skúste znova prežiť ten pocit víťazstva.



3. Nebojte sa riskovať

Neskúšame niečo nové, pretože sa väčšinou bojíme zlyhania. Mnoho ľudí sa radšej drží toho, čo vie. Dokonca podľa metodiky STRUCTOGRAM až 70% ľudí radšej pôjde v zabehnutých koľajách, ako by malo z nich vyjsť a pustiť sa novou cestou. Je to prirodzené, no na druhej strane často kvôli tomu strácame pocit šťastia a spokojnosti.

Ak neriskujete, riskujete všetko.

Človek bol schopný vkročiť na Mesiac, aj keď s myšlienkou, že sa už odtiaľ nevráti. Ak máte správne nastavenú stratégiu, veríte v svoje schopnosti a vo svoj potenciál, dokážete ľahšie zvládať aj neočakávané situácie a zlyhania.

Šťastie praje odvážnym. Nebojte sa urobiť krok vpred, ak je to v súlade s vašimi hodnotami a cieľmi, ktoré máte. V budúcnosti môžete ľutovať, že ste nekonali podľa svojho úsudku, intuície, alebo plánov ktoré ste v tom čase mali. Ak napríklad musíte dať výpoveď v práci, alebo zmeniť svoj podnikateľský plán, aby ste realizovali svoj skvelý nápad, ak váš vnútorný hlas vám hovorí, že **máte šancu uspieť, potom to určite urobte!** Práve na tomto riziku boli postavené veľké spoločnosti ako Microsoft alebo Facebook.

Ak hľadáte nástroj, ktorý vám pomôže odhaliť vaše silné stránky, na ktorých dokážete stavať svoj úspech, tak **STRUCTOGRAM** má schopnosť odhaliť váš skutočný potenciál.



4. Sústred'te sa

Je náročné dosiahnuť koncentráciu bez dostatočne veľkej motivácie, alebo niekoho, kto neustále sleduje váš pokrok.

Musíte myslieť na to, kým sa chcete stať, kým chcete byť, čo chcete dosiahnuť. Ale nielen občas, nie niekedy, nie väčšinou, ale zakaždým.

Čím viac budete premýšľať o svojom ďalšom celi, tým viac nápadov vám bude prichádzať. Vezmite si jeden cieľ za druhým a sústred'te naň všetku svoju energiu. Keď ho dosiahnete, budete mať motiváciu prejsť na ďalšiu výzvu.

Tip: Urobte si každý večer desaťminútovú meditáciu nad tým, čo ste urobili a čo vás ešte v ďalšom období čaká. Ak nemôžete spať, lebo stále máte potrebu myslieť na to, čo ste nestihli a čo musíte dokončiť, majte pri posteli malý notes, do ktorého si všetky nápady alebo myšlienky zapíšete, aby ste už na ne nemuseli v noci myslieť. Ráno si zacvičte alebo zabehajte, aby ste zvýšili výkon vášho mozgu.



5. Nebojte sa zlyhania

Koľko chýb dokážete urobiť za deň? Za mesiac? Možno za rok? To všetko sú cenné a motivačné lekcie, bez ktorých by ste sa nikdy nedostali vyššie. Neodmietajte ich a neschovávajúte ich.

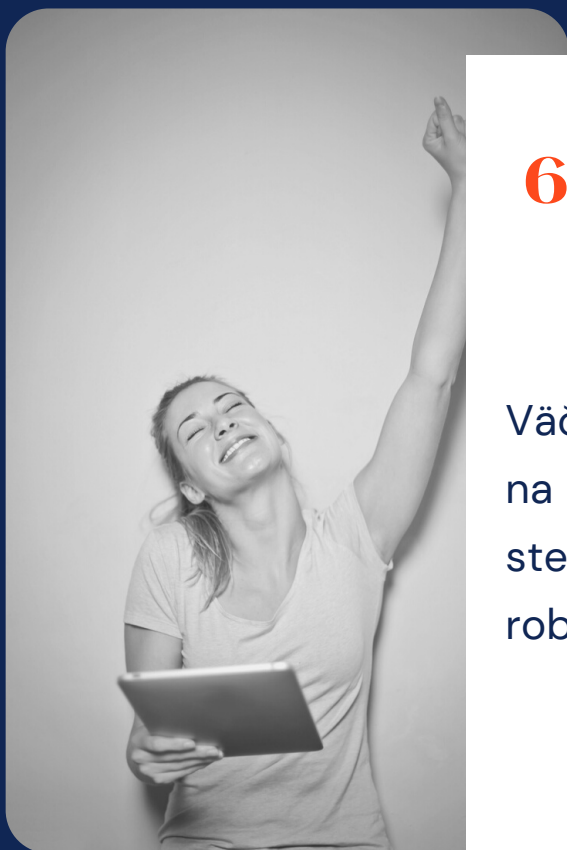
Úspešní ľudia dokážu hovoriť aj o svojich zlyhaniach a neúspechoch. No hlavne o ponaučeníach z nich a o tom, ako a v čom ich to posilnilo a čo im to prinieslo. Aké nové možnosti a príležitosti sa im vďaka pádom a zlyhaniam otvorili. Niekedy je potrebné naučiť sa aj čo nemáte robiť, aby ste sa vyhli v budúcnosti neúspechu.

Každá chyba je príležitosťou učiť sa. Každý pád je príležitosťou vstať ešte silnejší.

Nie je hanba padnúť. Hanba je nepostaviť sa.

Každé zlyhanie, každé odmietnutie, každý pád a následné postavenie sa vás posilní a posunie na vyšší level.

Zlyhanie alebo chyby berte ako súčasť svojej cesty na vyšší level.



6. Bud'te k sebe úprimní

Väčšina ľudí pozná svoj potenciál. Keď ste na nesprávnom mieste, spoznáte to. Keď ste s nesprávnymi ľuďmi, spoznáte to. Keď robíte to, čo vás nenapĺňa, spoznáte to.

Vždy je tu váš vnútorný hlas, ktorý vám povie: „Dokážeš to urobiť lepšie...“ „Máš na viac...“ „Zaslúžiš si mať sa lepšie...“ Počúvajte tento hlas, bud'te k sebe úprimní a venujte sa tomu, na čom vám skutočne záleží.

Väčšina ľudí, ktorí nie sú k sebe úprimní, sa dostane do situácií, z ktorých sa nevedia dostať:

- Nenávidia svoju prácu a naďalej v tichosti trpia, pretože majú záväzky a musia platiť účty a úvery. Vaše šťastie má oveľa väčšiu hodnotu!
- Sú vo vzťahu, ktorý ich nenapĺňa a radšej tolerujú a ustupujú. Tým, že vám narastie hrubá koža, nikomu nepomôžete!

Nedovoľte, aby váš život vlastnil niekto iný. Viete, kedy ste šťastní a z čoho máte radosť. Úprimnosť vás bude motivovať robiť to, čo vás uspokojuje a posúva ďalej vo vašom živote.



7. Opustite svoju komfortnú zónu

Najlepšie, ako vykročiť zo svojej komfortnej zóny, je privítať kritikov vo svojom živote. Predtým si však nezabudnite dať svoje **ego do polohy OFF**. Počúvajte ľudí, ktorí vám hovoria, čo by ste mali robiť lepšie a hlavne, ako by ste to mali robiť. **Nie je však jedno, KTO to hovorí.**

Pozerajte sa na to, **či ten človek, ktorý vám chce radiť v tej oblasti biznisu alebo života, má aj sám v tom výsledky.** Často nás chcú poučať ľudia, ktorí sami až tak veľa nedosiahli.

Naučiť sa prijímať kritiku si vyžaduje sebadisciplínu. Budete húževnatejší, keď budete čeliť prekážkam a vytrvalý vo svojich ambíciách. Porastiete povahovo ako človek a to vám umožní dosiahnuť ďalšiu úroveň vo vašom živote.

Začnite robiť činnosti, ktoré sú vám menej pohodlné a z ktorých máte obavy alebo strach. Zdokonaľujte sa v tých veciach, ktoré vás najrýchlejšie a efektívne privedú k vašim cieľom. Tá najľahšia cesta nemusí byť vždy tá najrýchlejšia a bezpečná.

Tip: Dajte si pravidlo, že každý týždeň sa niečo nové naučíte, v niečom sa zdokonaľíte, čo bolo pre vás predtým nepohodlné a nepríjemné, ak vás to dokáže priblížiť k vašim cieľom.



8. Vytvorte pozitívne prostredie

Je viac ako isté, že optimizmus a pozitívne myslenie vás dostanú bližšie k vašim cieľom. Navyše prostredie, ktoré vás podporuje a priaznivo na vás pôsobí, dokáže byť silným motivátorom na vašej ceste úspechu.

Nehovorím teraz o tom fyzickom prostredí, to je samozrejme tiež dôležité. Hovorím viac o ľuďoch, ktorých máte vo svojom okolí a ktorí vás (ne)podporujú.

„Si priemerom piatich ľudí, s ktorými sa najčastejšie stretávaš.“

To som počúval často od Petra Krištofoviča a bola to jedna z viet, ktorá mi pomohla zmeniť život k lepšiemu.

Preto nie je jedno, kým sa obklopuješ. Koho názory a myšlienky počúvaš. S kým tráviš najviac času. S kým zdieľaš svoje zlyhania a kto ti radí, čo máš alebo nemáš robiť. Kto ovplyvňuje tvoje myslenie a tvoje postoje. Obklop sa ľuďmi, ktorí ťa vedia povzbudiť, ale nie falošne. Ktorí ti vedia dať úprimnú spätnú väzbu a dokážu ti relevantne a prakticky poradiť, čo máš robiť v situáciách, s ktorými si nevieš dať rady.

Pozitívny prístup tiež znižuje stres a vedie vás k nájdeniu pozitívnej rovnováhy medzi tým, kde ste a kde chcete byť.



9. Prejdite od myslenia k robeniu

Jedna vec je myslieť na to, čo a ako urobíte a druhá vec je skutočne to urobiť. Nikdy sa nepohnete dopredu, ak neurobíte prvý krok. Ten je zväčša pre mnohých ľudí ten najbolestivejší. Strach a obavy často brzdia ľudí k vykročeniu správnym smerom.

PAMÄTAJTE, ŽE BEZ **PRVÉHO KROKU**
TO JEDNODUCHO NEJDE.

Neznamená to, že máte konať bez premýšľania. Najlepší spôsob, ako vykročiť, je naplánovať si cestu a venovať dostatočnú pozornosť prvým krokom. Stanovte si míľniky, alebo čiastkové ciele, pri ktorých si budete kontrolovať, či kráčate správnym smerom. Nastavte si správny rytmus a potom zvyšujte tempo.

Nie množstvo informácií, absolvovaných tréningov, prečítaných kníh, vypitých kávičiek pri debatách o úspechu, ale množstvo aktivít ťa privedie k cieľu a úspechu.

Dostatočné množstvo aktivít vám ukáže, či idete správnym smerom alebo nie. A samozrejme, výsledky budú dôkazom toho, či ste zvolili správne aktivity a stratégie.



10. Vzdelávajte sa

Ak vidíte pred sebou svoje ciele, máte stratégiu, ako ich dosiahnete, pravdepodobne ste sa dostali do situácie, že v niektorých situáciách nemáte istotu a cítite, že sa musíte niečo nové naučiť.

ČÍM SÚ VAŠE AMBÍCIE VYŠŠIE, TÝM MÁTE VÄČŠIU POTREBU UČIŤ SA NOVÉ ZRUČNOSTI.

Spôsob, ako to dosiahnuť, je prostredníctvom nepretržitého učenia a zdokonaľovania sa pomocou tréningov, seminárov, kníh, webinárov, koučov a mentorov.

Investícia do vzdelania je najväčšia hodnota.

Nie je však jedno čo a od koho sa učíte. Vyberajte si také témy, ktoré vás najbližšie a najefektívnejšie posunú k vašim cieľom. Ľudí, od ktorých sa učíte, alebo trénerov, si vyberajte nielen podľa sympatií, odporúčaní alebo ich marketingu, ale hlavne podľa výsledkov, ktoré sami dosiahli v danej oblasti, ktorú potrebujete zdokonaľiť.



Bonusové pravidlo

Užite si silu prítomného okamihu

„Ak ste single, poponáhľajte sa a nájdite si priateľku! Ak spolu už dlho chodíte, vydajte sa! Ak už dlho spolu žijete, je čas mať deti! Ak ste dlho na jednej pozícii, mali by ste porozmýšľať nad postupom v kariére! Ak máte v práci rutinu, mali by ste zmeniť prácu! “

Znie vám to povedome? Mnoho ľudí dnes žije pod tlakom „urobiť ďalší krok“.

Samozrejme, je to v poriadku, pretože je potrebné hýbať sa stále vpred a nestáť na jednom mieste. Avšak môže byť veľmi nebezpečné, ak stratíte hodnotu prítomného okamihu. Je potrebné si v každej etape života užiť veci a to, čo sme dosiahli.

Nezabudnite si pri tej ceste na vyšší level **jednoducho užiť svoj úspech.**

Mnoho ľudí podceňuje malé víťazstvá a sústredí sa len na tie veľké. Pritom vďaka malým výhram dokážeme zvyšovať svoje sebavedomie a získavať schopnosť prekonávať stále väčšie prekážky.

Tip: Každý deň si napíšte dve veci, na ktoré ste v ten deň hrdí, že sa vám podarili. Napríklad: čo sa vám podarilo dosiahnuť, aké prekážky ste prekonal, komu ste pomohli, čo ste urobili výnimočné a pod...

Pre ešte viac inšpirácií, praktických tipov a návodov sa pridaj do našich facebookových skupín

Next STEP – videá a rozhovory so zaujímavými hosťami, ktorí dávajú konkrétne tipy ako urobiť správne kroky správnym smerom k svojim cieľom

Za oponou úspechu – inšpiratívne príbehy mladých ľudí, o tom, ako naštartovali svoje podnikanie, aké prekážky a akým spôsobom ich prekonal a čo sú ich tipy na úspech v dnešnom svete



Podme spolu na
Next LEVEL!

ĎAKUJEM



www.marianbiesik.sk



marian@biesik.sk



[marianbiesik](https://www.instagram.com/marianbiesik)



[marianbiesik](https://www.facebook.com/marianbiesik)