



NEXT
LEVEL

100+ tipov

13 EXPERTOV

Biznis | Leadership | Životný štýl
Predaj | Marketing | Vzťahy
Osobný rozvoj

Úvod

Som rád, že ste sa rozhodli stiahnuť si tento e-book, ktorý obsahuje 100+ cenných rád, vynikajúcich tipov a praktických trikov, ktoré Vám pomôžu na ceste na vyšší level.

13 TOP expertov z rôznych oblastí sa podelilo o ich NAJ životné skúsenosti a znalosti.

Či už máte väčšie ciele v oblasti biznisu, alebo sa potrebujete posunúť ďalej v osobnom živote, veľa z týchto tipov bude spoločných.

Ušetríte množstvo času, energie a peňazí, ktoré by ste museli investovať do vzdelávania a následného skúšania v praxi.

V tomto e-booku budete mať na jednom mieste všetko najdôležitejšie a potrebné na to, aby ste sa mohli stať úspešnými či už v leadershipe, v predaji, v marketingu, v biznise, alebo v budovaní lepších vzťahov

Nechajte sa viesť skúsenosťami, vedomosťami a hlavne znalosťami od 13-tich TOP expertov a získajte náskok pred ostatnými.

Legenda



BIZNIS



ŽIVOTNÝ ŠTÝL



LEADERSHIP



OSOBNÝ ROZVOJ



PREDAJ



MARKETING



VZŤAHY

10

TIPOV ANDY WINSON

Identifikuj, kde sa aktuálne nachádzaš

Urči si svoju
východiskovú pozíciu.
Každý z nás sa nachádza
v inom úseku svojej
životnej dráhy. Každému
boli dané do vienka iné
talenty a schopnosti.



Zvedom si svoje silné stránky, o ktoré sa v
prípade potreby môžeš oprieť, ale aj svoje
slabosti, ktoré ťa môžu spomaľovať v
napredovaní.

Odpovedz si na otázky: O čom je môj život? Čo
mi ide ľahko? Pri čom zabúdam na čas? Čo ma
brzdí? Čo mi nejde? Čo nechcem robiť? Čo sa mi
v živote doteraz podarilo a naopak, na čom by
som mal zapracovať?



Stanov si cieľ, kam v živote smeruješ

Každý sen ostane snom, dokým ho nepremeniš na cieľ. Zvedom si, čo chceš vo svojom živote dosiahnuť, čo je pre teba dôležité, aj to čo nechceš a čomu sa chceš radšej vyhnúť.

Odpovedz si na otázky: Čo by som naozaj chcel? Čo by som robil, ak by peniaze nehrali žiadnu rolu? Prečo je to pre mňa dôležité? Ako sa budem cítiť, čo budem vidieť a počuť, keď svoj cieľ dosiahnem?

Naplánuj si jednotlivé kroky a vytvor si stratégiu úspechu

Zamysli sa nad tým, ako zrealizuješ svoj cieľ. Zameraj pozornosť na hľadanie riešení. Inšpiruj sa od ľudí, ktorí už v živote dosahujú podobné výsledky, aké túžiš mať aj ty. Vytvor si vlastnú stratégiu úspechu.

Odpovedz si na otázky: Čo potrebujem spraviť, aby som dosiahol svoj cieľ? Aký je môj prvý krok? Čo sa potrebujem naučiť? Kto mi v tom môže pomôcť?



Buduj si každodenné podporujúce návyky

Úspech nenastane z večera do rána. Je výsledkom každodenných malých krokov. Začni si budovať podporujúce návyky, ktoré súvisia s tvojím cieľom.

Odpovedz si na otázky: Čo môžem urobiť každý deň, aby som sa priblížil k svojmu cieľu? Aké návyky a rituály mám zaviesť do svojho života, aby som sa cítil lepšie a bol efektívnejší?

Dávaj si spätnú väzbu a oceňuj sa

Vieš, ako zistíš, či sa približuješ k naplneniu svojich cieľov? Nauč sa každý večer zhodnotiť svoj deň. Zvedom si, čomu si venoval svoj čas a energiu. Vždy sa pochváľ a oceň za to, čo sa ti podarilo. Pokiaľ nenájdeš dôvod k oslave, prečo by si sa mal snažiť aj nabudúce?

Ak deň nebol podľa tvojich predstáv, nájdi aspoň 3 úspechy a poznač si ich.

Odpovedz si na otázku: Ako ma približujú aktivity, ktoré robím k naplneniu môjho cieľa? Čo by som mal začať robiť inak? Kedy začnem?



Udrž fokus na svojom celi, ale nežeň sa za ním bezhlavo

Je dôležité, aby si svoj cieľ nestratil z dohľadu a systematicky na ňom pracoval. Nesmie sa však stať jedinou náplňou tvojho života. Nezabúdaj na čas s rodinou, svoje koníčky a ostatné oblasti tvojho života. Dlhodobé jednostranné smerovanie ťa môže viesť k vyhoreniu v tejto oblasti.

Rozvíjaj svoju osobnosť a buduj svoj charakter

Nezabúdaj neustále pracovať aj na svojej osobnosti. Stávaj sa zo dňa na deň lepším človekom. Buduj svoju dobrú povest'. Buď autentický, hovor vždy pravdu, nestrácaj pokoru, nekritizuj, nevyčítaj, nepreháňaj. Stoj si za svojím slovom. Zdieľaj svoje úspechy a inšpiruj druhých. Na základe toho si do života pritiahneš rovnako naladených ľudí.



Nauč sa prežívať vďačnosť

Každý deň si nájdi čas poďakovať, za všetko čo máš. Poďakuj za všetky situácie, ľudí, vecí, ktoré ti prišli do života, hoc aj maličkosti. To, čo ti bolo v živote dané, nie je samozrejmé. Hodnotu niektorých vecí či často uvedomíme, až keď ich stratíme. Vďačnosť je obrovská sila a energia, ktorá ti nedovolí zísť z cesty a vydať sa nesprávnym smerom.

Odpovedz si na otázku: Za čo si dnes vďačný?

Dotiahni to, čo si začal, až do konca

Práve na tom, že ľudia nedokončujú svoje úlohy, krachuje väčšina ich snov a cieľov.

Ak chceš byť úspešný, dotahuj to, čo si začal dokonca. Nepúšťaj sa do novej úlohy, kým neskončíš s rozpracovanou, inak dôjdeš do momentu, kedy nebudeš vedieť čo skôr. Náš mozog po úspešnom dokončení vylučuje do tela dopamín, hormón šťastia, ktorý nám dáva energiu a motiváciu púšťať sa do ďalších úloh a projektov.

Odpovedz si na otázku: Ako budem vedieť, že som danú úlohu dokončil?



Nikdy sa nevzdávaj svojich snov

Vytrvaj na svojej ceste aj napriek prekážkam. Medzi úspešným a porazeným je len jeden rozdiel. Úspešný vstal o jedenkrát viac, porazený to vzdal! Nikdy nemeň svoje ciele. Zmeň len stratégiu, ako sa k nim dostať. Nevzdávaj sa, ak ti to na prvýkrát nevyjde. Skúšaj ďalej. Určite sa ti to raz podarí. Držím ti palce na tvojej ceste na Next Level.



10

TIPOV AYA SINAY

„Každá prekážka ťa robí silnejším“

V istých životných situáciách sa mi do cesty dostávala jedna prekážka za druhou. Málo čo sa mi podarilo na prvý krát. Každé zdolanie prekážky ma urobilo silnejšou, skúsenejšou a hlavne odolnejšou.



„Hľadaj spôsoby ako dosiahnuť svoje ciele, nie dôvody prečo to neide.....“

Nevzdávam sa a skúšam všetky možné spôsoby ako sa dostať k svojim cieľom, kým si ich nesplním.

Ak sa to aj napriek tomu nepodarí, som spokojná, že som pre to spravila všetko čo bolo v mojich silách.



„Maj v sebe pokoru, správaj sa k ľuďom tak, ako by si chcel, aby sa správali k tebe“

Heslo, ktorým sa riadim celý život a na konci každého dňa sa pozriem spokojne do zrkadla. To čo dávaš ostatným, nakoniec aj väčšinou príjmeš späť.

„Maj vo svojom živote harmóniu, čas pre seba, rodinu a prácu. Ak budeš len pracovať, speje to skôr či neskôr k vyhoreniu“

Nedá sa ísť stále na 110%. Potrebuješ aj vypnúť a pri sebarealizácii, čase s rodinou dobíjať baterky na ďalšie pracovné projekty. Práve vtedy, keď som oddýchnutá som najtvorivejšia. Vyhorenie som si už tiež samozrejme odžila.



„Niekedý menej rozprávaj, viac počúvaj“

Viacej sa tak naučíš, akoby si viedol monológ o vlastných vedomostiach.

„Pripraveným šťastie praje“

Či už v športe alebo živote. Všetko čo robím, robím poriadne a nemám pocit ľútosti, ak niečo nevyšlo práve kvôli mojej zanedbalosti alebo nedôkladnosti. Poviem si, „dala som to 110%, ostatné už nebolo v mojich silách.“

„Cesta k úspechu nikdy, ale nikdy nie je priamočiara“

Nenechávam sa odrádzať prvotnými neúspechmi alebo stagnáciami, vytrvalosť a odhodlanosť mi cestu ukáže. A ten úspech si tak vychutnám oveľa viac.



„Netráp sa nad skutočnosťami, ktoré nemáš pod kontrolou“

Z mojej strany je tam 100% príprava a ak sa to nepodarí kvôli vonkajším faktorom, netrápim sa už, nie je to pod mojou kontrolou.

„Nikdy sa nenechaj odradiť ak ti niekto povie že na to nemáš. Povedz im, „takto sa to robí“

Nedôvera v môj úspech od ostatných ma nikdy neodradila, priam naopak, úplne ma nakopla dokázať opak a ešte viac na sebe zapracovať.

„K úspechu sa skratky nehládajú, poctivosťou ďalej zájdeš“

Neobchádzam pravidlá, hrám fair play a držím si svoju česť.



10

TIPOV

MICHAL KOPECKÝ

Nepodceňovať MINDSET

Môžeš mať tú najlepšiu stratégiu, návod či know-how, ale dokážeš sa dostať len tak ďaleko, ako ťa pustí tvoja "hlava". Preto ti odporúčam pracovať vždy a primárne na svojej osobnosti a nikdy neprestať.



BYŤ-ROBIŤ-MAŤ

Mnoho ľudí túži niečo mať. Bohatstvo, zdravie, lásku... Ale uvažujú v nesprávnom poradí. K tomu, aby si mal, to čo chceš, je potrebné najprv robiť určité činnosti, ktoré ťa k tomu privedú. A k tomu, aby si tie činnosti aj robil, je potrebné byť určitým typom človeka. Nikdy nie naopak.



NEXT
LEVEL

Mať jasnú a veľkú VÍZIU

Ako chceš, aby vyzeral tvoj život o 5-10-15-20 rokov? Napíš si svoju jasnú a veľkú víziu a ideálne si k nej nájdi zodpovedajúce obrázky a daj si ich na nástenku na viditeľné miesto. Pretože pokiaľ nevieš, čo chceš, pravdepodobne budeš mať v živote to, čo nechceš.

Nastaviť si správne CIELE

Keď už máš svoju víziu, potrebuješ si ju rozmeniť na "drobné". Na čiastkové ciele na najbližší rok, ktoré ťa privedú o krok bližšie k tvoju vysnívanému životu. Uisti sa, že sú pozitívne ladené, tebou ovplyvniteľné, konkrétne, lákavé, máš na ich dosiahnutie adekvátne zdroje a sú dosiahnuteľné.

Mať svoje silné PREČO

Môžeš mať to najlepšie auto a aj vedieť, kam chceš ísť. Ale pokiaľ doň nenatankuješ palivo, ďaleko sa nedostaneš. Uisti sa, že máš dostatočne silnú túžbu a svoje prečo, aby si vstával každé ráno motivovaný a nepotreboval si motiváciu zvonku.



Identifikovať potrebné IDENTITY

Kto je hoden tej veľkej vízie a cieľov? Iba určitý typ človeka. Lenivý a pohodlný človek nebude mať nikdy vysnívanú postavu. Ale aktívny a športovec pravdepodobne áno. Aké všetky "identity" si potrebuješ najprv nastaviť, aby boli tvoje ciele nevyhnutným dôsledkom toho, kým si?

Nastaviť si posilňujúce PRESVEDČENIA

Čomu potrebuješ veriť, aby si neustále napredoval k tvojmu vysnívanému životu a nič ti nebránilo - hlavne nie tvoja hlava? Presvedčenie "nikdy nebudem bohatý, lebo ani moji rodičia neboli..." ti bohatstvo určite neprinesie. Ty sám si zodpovedný za to, čomu veríš.

Nastaviť si PRAVIDLÁ

Už vyše dva a pol roka robím každý deň 10.000+ krokov. Nevynechal som ani jeden deň - či bolo horúco, mrzlo, mal som dovolenku, bol večer či "nechcelo sa mi". Ako je to možné? Jednoducho to mám nastavené ako pravidlo. Bodka. Aké pravidlá si potrebuješ nastaviť, aby si robil, čo máš - či sa ti chce alebo nie?



Aktivity premeniť na denné RUTINY

Malými krokmi k veľkým výsledkom. K tomu, aby si mal vysnívanú postavu, nestačí dať si zdravé jedlo raz. Budeš ho musieť jesť pravidelne a ideálne každý jeden deň dostatočne dlhú dobu. Platí to tak aj s kľúčovými aktivitami, ktoré potrebuješ pretaviť na denné rutiny a proste ich robiť. No a následne...

VYTRVAŤ

Úspech je len otázkou času, pokiaľ robíš, čo máš a nikdy sa nevzdáš. Je v poriadku meniť počas cesty stratégiu, ale nikdy nemeň cieľ a nikdy sa nevzdávaj. Môžeš dočasne neuspieť, ale prehráš iba vtedy, keď sa vzdáš.



10

TIPOV MARIÁN NEMEŠ

Najefektívnejšie vedenie, je vedenie vzorom.

Platí to nielen v biznise, ale aj pri výchove detí. Pretože rovnako, ako naši spolupracovníci, tak aj naše deti, nepočúvajú čo im hovoríme, ale pozerajú sa na to, čo robíme!

Práve preto dnes viac ako inokedy je veľmi dôležité vedenie vzorom.



Ked' chceš vybudovať veľký biznis, tak vybuduj najprv seba a pracuj na sebe viac, ako na svojej práci.

Väčšina ľudí sa snaží zdokonaľiť v predaji, či prezentácii produktu. Lenže doba s dynamicky mení a ľudia v súčasnosti nasledujú ľudí, nie produkty a nie systémy. Preto rozhodujúcim faktorom na ceste k úspechu v súčasnosti je Vaša osobnosť, teda podstatne viac rozhoduje o úspechu kto ste, ako čo ponúkate. Preto pracujte najviac na sebe, na budovaní svojej osobnosti

Šťastie praje pripraveným.

Maj veľké vízie, jasne definovanie cieľe, používaj správne stratégie, uč sa od najlepších ale hlavne chod' do akcie! Ak skĺbíte tieto faktory, tak úspech Vás neminie, samozrejme výsledky sú podstatné z hľadiska spätnej väzby, aby ste vedeli vyhodnocovať, či konáte správne. Ale hlavne sa učte od ľudí, ktorí majú reálne výsledky a iba kvalitne naštudovanú teóriu.



Šport vás naučí mať charakter.

Vždy keď sa ma pýtajú na najdôležitejšie faktory, ktoré sú za mojim úspechom, tak medzi tie najrozhodujúcejšie radím šport, preto odporúčam každému športujte priatelia a vedte k športu aj svojich najbližších rodinných, ale aj biznisových priateľov. Šport vás naučí mať charakter, naučí vás hrať podľa pravidiel a dodržiavať systém, naučí vás čo znamená víťaziť a prehrávať, naučí vás, čo je život.

Pomôž čo najväčšiemu počtu ľudí dosiahnuť ich sny a ciele a tvoje sny a ciele sa splnia automaticky.

Práve v dnešnej dobe je tento výrok Tomáša Baťu vysoko aktuálny. Odporúčam prečítať si jeho knižočku "Zámožnosť vsem". Aj mne vždy v živote platilo pravidlo, že ak chcem niečo získať, tak najprv musím dať. Dávajte čas, informácie, pozornosť, pomáhajte a podporujete ostatných na ich ceste k úspechu a čo viac ľuďom pomôžete, tým úspešnejší budete aj VY.



Rodinka je najviac a kľúčom k šťastnému životu a skutočnému úspechu je prosperujúci rodinný biznis.

Väčšina detí totižto dedí “chudobu” a musia vo svojom živote začínať biznisovo úplne od nuly. To čo mňa fascinovalo v zahraničí, bol rodinný funkčný a prosperujúci biznis, ktorý sa dedil z generácie na generáciu. To ma motivovalo k vybudovaniu rodinného biznisu s možnosťou pre ďalších ktorý si chcú tiež vybudovať rodinný biznis.

Neexistuje neúspech, existuje iba skúsenosť.

Hovorí sa, že úspech dosiahne každý, každý kto to nevzdá. Mnohí to vzdajú práve preto, že nezvládnu prijať odmietnutie. NIE je súčasť plánu a neodmysliteľnou súčasťou cesty k úspechu. Preto si odmietnutie nikdy, nikdy a nikdy neberte osobne. Samozrejme je potrebné to vnímať ako spätnú väzbu a niekedy to nieje iba “štatistické” nie, ale môže to byť iba nesprávna aktivita, zručnosť, vedomosť . Teda nie nám poslúži ako spätná väzba , že potrebujeme vzhľadom na náš cieľ niečo zmeniť. Nikdy nemeňte a nevzdávajte sa cieľa, vždy iba pozmeňte či upravte stratégiu alebo aktivitu.



Network marketing v kombinácii s fyzickým investičným zlatom je historickou biznis príležitosťou dnešnej generácie.

Každému v súčasnej dobe odporúčam budovať si vlastný biznis, ktorý používa systém MLM, totižto je to jedna z mála biznisových možností, prístupným väčšine bežných ľudí, ktorá v krízových obdobiach najviac prosperuje a dynamicky rastie. Je príležitosť s minimálnym rizikom, s relatívne veľmi nízkymi vstupnými nákladmi a na strane druhej s relatívne vysokými ziskami. Ale predovšetkým je to jeden z mála biznisových modelov, ktorý bežným ľuďom umožňuje vybudovať si opakovateľný, pasívny príjem. Mnohí odborníci poukazujú na zlato, ako na najväčšiu biznisovú príležitosť dnešnej generácie. A teda kombinácia MLM s fyzickým investičným zlatom je priam jedinečnou zlatou biznisovou príležitosťou pre bežných ľudí, ktorí túžia žiť neobyčajný život v úspechu a prosperite.



V krízových obdobiach sú najväčšie príležitosti.

Paradoxne práve v obdobiach keď má väčšina ľudí a aj podnikateľov finančné a niektorí možno až existenčné problémy, tak práve vtedy prichádzajú historicky najväčšie biznisové príležitosti. Najdôležitejšie je mať správny mind-set, teda nastavenie hlavy, znie to jednoducho, ale naozaj najviac o úspechu rozhoduje tvoj správny postoj, nasadenie, odhodlanie, viera v úspech a samozrejme v konečnom dôsledku rozhodne akcia. Lenže potrebujete mať aj správne informácie, používať funkčné stratégie a systémy, učiť sa od najlepších a byť veľmi flexibilný. Takže práve teraz v tejto Váš svet potrebuje a ponuka Vám množstvo historických príležitostí.



Všetky Vaše sny sa môžu splniť, ak máte odvahu sa im venovať, ale hlavne nikdy, nikdy, ale nikdy sa nevzdávajte!

Podľa vlastnej skúsenosti sa vám reálne naozaj môžu splniť všetky vaše sny a ciele. Ja som reálnym príkladom. Samozrejme niektoré sa mi splnili o 25 rokov neskôr, ale verte mi, že ten pocit sebarealizácia a naplnenia stojí za všetkú tu drinu, nadšenie, odhodlanie a odriekanie. A dnes pomáham ostatným ľuďom, mojim blízkym, priateľom a spolupracovníkom naplniť si ich sny a ciele a ja sa snažím byť pre nich príkladom a inšpiráciou. Takže priatelia makajte, plňte si svoje sny a ciele, nikdy sa nevzdávajte, pretože úspech niekedy iba jednoducho trochu mešká, ale keď mu idete oproti tak vás určite neminie. A hlavne si naplno užívajte tú “cestu” za úspechom, pretože cesta je cieľ. Nech sa vám darí a nech ste šťastní priatelia...



10

TIPOV BARBARA SVIEŽENA

Reálne zhodnotiť svoju aktuálnu situáciu.

Tento postoj mi umožnil prestať si čokoľvek nahovárať a zbytočne skrášľovať to, na čo sa treba pozrieť triezvo. Zhodnotenie situácie mi pomohlo stanoviť bod, od ktorého sa môžem odraziť.



Stanoviť si zámer konania.

Kam kráčam a čo od svojho konania očakávam bolo nevyhnutné pre nastavenie mojej cesty a jej cieľa. Vyjasniť si, čo skutočne CHCEM v svojom živote mať.



Posilniť vnútornú vieru.

Som presvedčená, že naše myšlienky a vnútorná viera určujú, čo sa v našom živote deje. Preto venujem pozornosť svojim myšlienkam, spôsobu uvažovania, cítenia a hovorenia o sebe a svojom živote.

Fokusovať energiu.

Vedome dávam energiu tomu, čo chcem, namiesto toho, čo nechcem. Verím, že energia je najcennejšia komodita, ktorú mám a tak s ňou aj nakladám.

Opustiť mentalitu všetko alebo nič.

Naučila som sa, že nepotrebujem dokonalosť. Mentalita všetko alebo nič kladie podmienky na mňa a na môj život a dáva zbytočnú kontrolu tam, kde nie je potrebná.

Spomaliť.

Spomaľovanie života bolo jednou z mojich najvýznamnejších stratégií, ktoré mi priniesli úspech, silu a vedomý život. Čím viac spomaľujem, tým efektívnejšia som.



Ujasniť motiváciu.

V prvom rade si uvedomujem dôležitosť konania, ktoré som si vybrala a prečo tak konám. Moje prečo je mojou víziou, ktorá mi každý deň uľahčuje rozhodnutia.

Ujasniť si vlastné potreby.

Bez naplnených osobných potrieb neviem kráčať ďalej. Najprv si ich ujasním a definujem – aké potreby na fyzické, psychickej a mentálnej úrovni mám. Prirodzene dávam naplnenie svojich potrieb na prvé miesto.

Ujasniť si vlastné hodnoty.

Pri každom rozhodnutí vnímam, či je v súlade s mojim vnútorným hodnotovým systémom. Ak nie je, v konečnom dôsledku idem proti sebe, a musím sa vrátiť na začiatku. Ujasnenie hodnôt je pre mňa základným meradlom úspechu.

Žiť autenticky.

Opustiť postupne všetky nefunkčné vzorce správania, role, presvedčenia, ktoré už neslúžia – umožňuje oslobodiť sa a vstúpiť do seba. Autenticita je mojou ďalšou podmienkou úspechu.



10

TIPOV PETER STRCULA

Naučte sa predávať

- Každý z nás niečo predáva.
- Seba, svoje myšlienky, svoje projekty.
- Predaj sa dá naučiť a neustále zlepšovať.



Naučte sa vyjednávať

- Vyjednávame každý deň, tak sa to naučte a zlepšujte sa v tom
- Majte jasno v tom, s čím chcete odchádzať
- Nedohoda je lepšia, ako zlá dohoda



Naučte sa prezentovať

- Majitelia a manažéri na vysokých pozíciách vynikajúco prezentujú.
- Zlepšenie komunikácie a prezentovania vám v kariére pomôže.
- Prezentujte pravidelne

Naučte sa pýtať

- Schopnosť klásť správne otázky je kľúčová
- Väčšinu času v rozhovoroch sa pýtajte
- Používajte hlavne otvorené otázky

Naučte sa počúvať

- Častou chybou je pýtať sa a nepočúvať odpoveď
- Aktívne počúvanie vám prinesie viac, ako si myslíte
- Naučte sa techniky aktívneho počúvania a používajte ich

Naučte sa byť produktívny

- Spraviť viac práce za viac času vie každý
- Spraviť viac práce za menej času sa dá naučiť
- Svoju produktivitu by ste mali zlepšovať celý svoj život



Naučte to svojich ľudí

- Keď začnete budovať tím, budujte svojich ľudí viac, ako seba
- Naučte ich všetko tak, aby to vedeli lepšie, ako vy
- Trénujte, opakujte a buďte trpezliví

Naučte sa delegovať

- Vašou úlohou nie je dokonalý výsledok, ale výsledok bez vášho úsilia
- Delegovanie a schopnosť akceptovať nedokonalosť sú kľúčové
- Delegujte takmer všetko

Naučte sa motivovať

- Motivujte a energizujte svoj tím na dennej báze
- Ľudia potrebujú povzbudenie, aby mali dost energie plniť úlohy
- Motivovať znamená mať väčšinu času dobrú náladu

Naučte sa oddychovať

- Cintoríny sú plné nenahraditeľných ľudí
- Naučte sa regenerovať a dobíjať baterky
- Oslavujte malé úspechy



10

TIPOV

EVA LONGOVÁ

Nikdy sa nedaj kúpiť.

Nedaj sa zlákať pekným obalom. Nie všetko krásne na povrchu je krásne aj vnútorne.

Vždy dodrž svoje slovo.

Najdôležitejšie je slovo ktoré dáš sebe. Je to dôkaz Tvojho charakteru.



Nech Tvoj charakter má väčšiu cenu ako bohatstvo.

Najdôležitejšie je slovo ktoré dáš sebe. Je to dôkaz Tvojho charakteru.

Charakter sa ukáže vo veľkých okamihoch, ale formuje sa v maličkostiach. Aj malá trhlina potopí veľkú loď.



NEXT
LEVEL

Maj odvahu realizovať zmeny.

Pýtaj sa na spätnú väzbu. Je Ti inšpiráciou.

Nestráť svoju individualitu.

Si UNIKÁT. Aj Tvoje prsty majú jedinečný odtlačok ktoré nenájdeš u nikoho iného na svete.

Buď čestný v maličkostiach rovnako ako vo veľkých veciach.

Čestnosť rovná sa Poctivosť. V prvom rade voči sebe.Od Teba sa odvíjajú malé kroky,ktoré Ťa dovedú k veľkým veciam.

Nerob kompromisy zo zlom.

Nepodliehaj okolitej spoločnosti, pokiaľ nemáte spoločný cieľ.Aj z jedného pohára vína sa stal nezrealizovaný sen.



Nehanbi sa postaviť za pravdu.

SLOBODA Tvojho svedomia je najdôležitejšia. S ňou odchádzaš na "druhý breh"...

Dokáž povedať nie , aj vtedy keď zvyšok sveta hovorí áno.

Uvedom si svoj ODPOR a vybuduj si HRANICE. Prekonaj strach a otvor dvere SLOBODE.

Buď verný svojim priateľom, či o nich idú dobré alebo zlé správy a bez ohľadu na to, ako sa im darí.

Skutočným majetkom človeka je jeho VERNOSŤ. Byť verný v prvom rade sebe. Je krásne plávať s priateľom, rodinou keď vidíš breh. Ale Tvoja vernosť sa ukáže keď brehu niet.



10

TIPOV

RASTISLAV ŠTALMACH

**Musíš byť
aktívny, samo
nič nepríde**

Vezmi život do vlastných rúk a ukáž svet, čo v tebe drieme! Buď aktívny a dôveruj tomu, že práve ty máš silu meniť svoje okolie i svoj osud.



**Ako hovorí známe motto:
"Carpe diem" - chop sa dňa!**



NEXT
LEVEL

Nájdí si činnosť, ktorá ťa bude baviť iba v nej môžeš byť úspešný

Sleduj príbehy ľudí, ktorí našli svoju životnú misiu v oblastiach, o ktorých si nikdy nepomysleli. Inšpiruj sa ich cestami a urob prvý krok na svojej vlastnej púti za splnením snov.

Prichystaj si finančný rozpočet na rozbeh podnikania na rok dopredu

Vo svete podnikania je tým najdôležitejším nástrojom - finančný rozpočet! Ako sa hovorí, "kto sa pripravuje, neľutuje", takže neváhajte a začnite plánovať svoj biznis úspech vopred a pripravte si finančné prostriedky na rok dopredu.

Vytrvalosť je dôležitá

Vytrvalosť - kľúčová ingrediencia úspechu. Ako základný stavebný kameň charakteru, vytrvalosť nám umožňuje obstáť v nehostinnom svete plnom prekážok a nepredvídateľnosti. V tejto modernej dobe rýchlosti a okamžitého uspokojenia, mnohí stratili pojem o tom, aké cenné je mať pevnú vytrvalosť.



Počúvaj iných ale rozhoduj sa vlastným rozumom

Vo svete plnom názorov a hlasov je dôležité počúvať iných, aby sme rozšírili svoje obzory a získali nové perspektívy. No ešte dôležitejšie je spoliehať sa na vlastný rozum pri rozhodovaní. Nauč sa skladať mozaiku múdrosti zo skúseností druhých, ale nezabudni pridať aj svoje jedinečné myšlienky.

Dôležitá je rovnováha vo vzťahoch

Rovnováha vo vzťahu neznamená len spravodlivé rozdelenie povinností či zdieľanie radosti i starostí. Ide o hlbší koncept, ktorý sa týka vzájomného rešpektu, porozumenia potrebám druhého a schopnosti kompromisu.

Najdôležitejší sú ľudia v tvojom okolí, vyberaj si takých ktorí ťa budú ťahať hore nie dole

Obklopte sa fascinujúcimi, inšpiratívnymi a talentovanými ľuďmi, ktorí vás povznášajú a posúvajú smerom k úspechu namiesto toho, aby vás stiahli do priepasti stagnácie. Vyberajte si svoje spoločenstvo múdro, pretože tí, ktorí sú okolo vás, ovplyvňujú vaše myšlienky, ambície a celkový životný prístup



Neustále inovuj, nespieš zaspáť na vavrínoch

Neustále objavuj nové horizonty, prebud' v sebe zdroj inovácií a nenechaj sa pohltiť vírom stagnácie! Zostaň na vrchole vlny pokroku a nikdy nepodceňuj silu neustáleho zlepšovania. Bud' o krok vpred pred ostatnými a nepoddaj sa spokojnosti so starými úspechmi.

Financie a marketing musíš mať pod kontrolou

Financie sú životnou silou každej firmy - keď zvládnete sledovať príjmy, výdavky a efektívne riadiť svoje peniaze, máte vyhraté. Marketing zasa predstavuje spojenie medzi vaším pod a svetom - ak dokážete oslovovať zákazníkov správnym spôsobom, vaše meno sa bude šíriť ako vírus.

Neustále sa vzdelávaj a buduj svoju osobnosť

Nenechaj svoju myseľ zaspáť v kolíske stereotypu! Venuj sa neustálemu vzdelávaniu a rozvoju svojej osobnosti, aby si objavoval nové obzory a posúval hranice svojho vnímania. Takto môžeš obohatiť nielen svoj život, ale aj životy tých, ktorí ťa obklopujú.



10

TIPOV BILL PIENIAS

Vizionárske myslenie

Efektívni lídri majú jasnú víziu toho, čo chcú vybudovať a vedia to predat' svojmu tímu. Inšpirujú ostatných svojou víziou a sústreďujú úsilie na dosiahnutie spoločných cieľov.



Emocionálna inteligencia

Lídri s vysokou emocionálnou inteligenciou sú si vedomí ich vlastných emócií a dokážu byť empatickí voči ostatným. Používajú túto zručnosť na budovanie silných vzťahov, zvládanie konfliktov a budujú dôveru a lojalitu.



Efektívna komunikácia

Silné komunikačné zručnosti sú pre lídrov kľúčové, aby zrozumiteľne preniesli ich víziu, očakávania a spätné väzby. Lídri, ktorí aktívne počúvajú a efektívne komunikujú, vytvárajú pozitívne prostredie, v ktorom sa zapája celý tím.

Strategické myslenie je prvoradé

Úspešní lídri strategicky vyhodnocujú príležitosti a riziká a robia uvážené rozhodnutia v súlade s cieľmi organizácie.

Rozhodnosť

Lídri potrebujú robiť včasné a uvážené rozhodnutia. Zbierajú relevantné informácie a pýtajú sa „tento krok tím priblíži alebo oddiali od vízie?“. Sebavedomie v rozhodnutiach inšpiruje sebavedomie ostatných.

Prispôsobivosť

Leadership si vyžaduje schopnosť kľučkovať medzi zmenami a neistotou. Prispôsobiví lídri sa nezľaknú nových ideí, nových technológií a podporujú ich tím, aby bol schopný takisto osvojiť si zmeny.



Koučing a mentoring

Efektívni lídri investujú do osobnostného rozvoja. Usmerňujú, dávajú konštruktívnu spätnú väzbu a pomáhajú vytiahnuť z jednotlivcov ich potenciál.

Tímová práca premieňa sny na realitu

Lídri, ktorí podporujú spoluprácu a vytvárajú tímového ducha dosahujú lepšie výsledky. Budujú prostredie, kde zlyhania slúžia k ponaučeniam z chýb. Nikto nie je sám tak silný ako my všetci spolu.

Zodpovednosť

Silní lídri prijímajú zodpovednosť a svoje a tímové aktivity a výsledky. Nastavujú jasné očakávania a dokážu to formulovať každému v tíme.

Neustále učenie sa

Lídri sú oddaní neprestajnému a celoživotnému učeniu sa vo svojom odvetví, novým technológiám a lídrovským zručnostiam. Pýtajú si spätnú väzbu a zistenia aplikujú do ich aktivít a výsledkov.



Rozvoj týchto zručností vyžaduje kombináciu sebapoznania, aplikácie v praxi a neustáleho učenia sa. Ako líder, ktorý sa sústreďuje na tieto oblasti ti môže pomôcť znásobiť tvoju schopnosť viesť efektívne a budovať silný tím.



10 TIPOV JERGUŠ HOLÉČZY

Tvoje sny môžu byť akékoľvek je to len na tebe

Ak máš obrovský sen a dosiahneš hoci len polovicu z neho dostaneš sa omnoho ďalej, ako keď si dáš nejaký malý cieľ. Je to ako keby si dáš cieľ v behu, koľko kilometrov chceš zabehnúť mesačne.



Ak si povieš, že sto a dosiahneš 50 je to stále viac, ako keby tvoj cieľ by bolo zabehnúť 10 kilometrov. A takto je to aj s našimi snami.



Maj odvahu svoje sny a ciele realizovať

Ak už o niečom snívaš je potrebné aby si našiel v sebe odvahu, chuť a energiu pustiť sa do realizácie tvojich snov. Stačí spraviť ten prvý krok a tie následné pôjdu už samé.

K tvojim snom si stanov termín ich naplnenia

Môžeš snívať, ale vízia bez plánu je len sen. Ak k svojim snom stanovíš aj termín ich naplnenia zrazu sa z nich stanú ciele. K cieľom si môžeš pripraviť stratégiu a tým pádom ich z ľahkosťou dosiahneš.

Rozdel' si veľký cieľ na menšie, čiastkové

Ak máš obrovský cieľ a máš pocit, že nie je dosiahnuteľný skús si ho rozdeliť na menšie časti. Keď má rok 365 dní a keď každý jeden deň v roku spravíš o jeden krok dopredu ako ďaleko sa dostaneš pri naplnení tvojho sna? Možno ho dosiahneš už niekde v polovici toho roka. Každý deň urob niečo pre jeho naplnenie. Každý jeden deň máš možnosť sa posunúť v plnení vyššie.



Meraj a vyhodnocuj

Iba to čo vieme merať môžeme aj kontrolovať. Je dôležité na tvojej ceste kontrolovať stav kde sa nachádzaš, ako ďaleko si sa už na svojej ceste dostal a aký má byť ďalší krok na tvojej ceste. Kontroluj si čo ti funguje, čo ti nefunguje, čo ťa posúva dopredu a čo ti bráni na tvojej ceste za cieľmi.

Flexibilne upravuj cestu za tvojim cieľom

Ako náhle si skontroluješ a vyhodnotíš kde sa nachádzaš máš veľmi jednoduchý spôsob ako môžeš pokračovať ďalej. Ak ti to funguje pokračuj ďalej v nastavenej stratégii no ak to nefunguje je to len odpoveď, že to máš skúsiť inak. Tak flexibilne si uprav cestu za tvojim cieľom.

Vytrvaj

Možno na tvojej ceste prídu momenty kedy to budeš mať chuť vzdať, kedy budeš mať málo energie, kedy budeš chcieť skončiť. Spomeň si na to prečo si začal, čo máš za tím, že tvoj cieľ dosiahneš. Čo tým získa spoločnosť? To sú otázky, ktoré si potrebuješ povedať na to aby si vytrval na ceste za cieľmi.



Poznaj tvoje PREČO

Ak budeš vedieť prečo to robíš, akákoľvek prekážka bude pre teba len informáciou. Ak budeš vedieť prečo máš urobiť ten konkrétny daný krok, prečo máš daný sen, prečo máš daný cieľ, tak všetko čo ti bude prichádzať do cesty budú pre teba len informácie, s ktorými pracuješ a získavaš podklady pre to akým smerom máš pokračovať ďalej a aký má byť tvoj ďalší krok.

Bud' kreatívny

Na tvojej ceste budú možno prichádzať rôzne zaujímavé výzvy. Je len na tebe akým spôsobom ich dokážeš uchopiť a či z nich dokážeš spraviť príležitosti. Preto bud' kreatívny a využívaj všetky možné príležitosti na to aby si sa posúval dopredu.

Užívaj si každý jeden deň tvojho života naplno. Držím ti palce na tvojej ceste na vyšší level.



10

TIPOV

TOMÁŠ MASARYK

Nauč sa žiť sám so sebou

Ako sa cítiš vo vnútri tak sa aj prezentuj na vonok. Iba vtedy máš naozaj úspech.

Váž si sám seba

Každý by sa mal naučiť žiť sám so sebou inak to nemá vôbec význam. Toto je základ ako sa dostať na vyšší level.



Ži v realite tu a teraz

Minulosť nezmeníš a budúcnosť nevieš čo sa môže všetko stať. Mňa v tomto vycvičila autonehoda. Tak si užívaj každý jeden deň naplno.



NEXT
LEVEL

Ako sa nastavíš tak budeš fungovať

Ako si ráno nastavíš deň tak taký ho aj budeš mať. To na čo myslíš to budeš priťahovať.

Vystúp zo svojej komfortnej zóny

Ak chceš naozaj niečo zmeniť naber silu na vystúpenie z tvojho stereotypu. Vtedy budeš silný ak dokážeš výjsť z komfortnej zóny aj keď sa nebudeš cítiť v takýchto situáciách dobre.

Dávaj na tvoj vnútorný pocit

Nemal by si bojovať sám so sebou ale počúvať sám seba lebo každý človek má inú silu, iné danosti, iné možnosti ako byť úspešný. Počúvaj hlas svojho srdca.

Čo vyžaruješ to priťahuješ

Je to tvoje zrkadlo 5 ľudí, ktorých máš okolo seba. Sám môžeš vidieť, aký ľudia sa ti motajú v tvojom živote. Ak sú pesimistickí a negatívni, taký budeš aj ty. Nie je chyba v nich, ale v tebe. Treba si vedieť povedať, že to čo bude zo mňa vyžarovať, také okolie sa pri mne vytvorí.



Ver sám v seba

Každý človek je na svete výnimočný. Každý má inú danosť, v ktorej môže byť úspešný. Preto ver sám v seba, že si naozaj výnimočný a že dokážeš sa dostať na vyšší level.

Ked' chceš byť líder musíš byť vzorom

Čím je človek silnejší, tým viac sa dokáže prispôbiť okolie a tvoj tím k tebe. Takisto si dokážeš ty sám prispôbiť svoj tím k sebe presne tak ako potrebuješ.



10

TIPOV

FREDERIK BOLDA

Zisti kto si, v tento moment v týchto dňoch

Vezmi si čistý papier a pero. Vypni všetko okolo seba a napíš na papier KTO SOM.)



Pomenuj a charakterizuj samého seba so všetkými vlastnosťami, dobrými stránkami, zlými stránkami presvedčeniami a čokoľvek čo ti napadne o sebe zo svojho najúprimnejšieho pohľadu. (získaš tak svoj východzí bod, od ktorého sa môžeš odraziť na svojej ceste



NEXT
LEVEL

Zisti, akým človekom sa chceš stať.

Vezmi si druhý čistý papier a napíš si KÝM SA CHCEM STAŤ. Tento papier píšeš v prvej osobe prítomného času a začínaš vetou: "Je 30.máj 2024 a ja som..." (rok od dátumu kedy si to píšeš.) Napíš tam svoju idealistickú archetypálnu predstavu seba ako muža/ženy, akým sa chceš stať. Všetky svoje vlastnosti, dobré stránky presvedčenia.

Založ si Emočný denník

Počas obdobia MINIMÁLNE 30 DNÍ, si každý deň zapisuj čo sa ti v daný deň stalo a čo som zažil. Ako som sa pri tom cítil. Čo je príčina toho, ako som sa cítil. (príčina je vždy nejaký pocit, ktorý nedostávam, chýba mi alebo si ho neviem dať sám. Je dôležité pomenovávať čo a kedy cítim.

Zvedomovať si vďaka denníku svoje emócie a pocity

Zisťovať v každodenných situáciach, kto a akou vlastnosťou vo mne vzbudzuje hnev a kto ma naopak akou vlastnosťou inšpiruje a prečo. Ako sa pri tom človeku cítim a prečo



Napĺňať si svoje pocity sám

Ked' už viem, kto a čím ma v živote inšpiruje alebo vo mne vzbudzuje hnev, vrátiť sa späť do seba a položiť si otázku, kde ja si danú vlastnosť, alebo daný pocit nedávam alebo nedokážem dať ja sám. Nájsť spôsob ako si ho dať sám. (Pocit rešpektu, lásky, uznanie, prijatia, pokoja, bezpečia...)

Pretvárať seba na svoj ideálny obraz

V každej situácii, najskôr to môže byť po nej a postupne to posúvať do predstihu situácie, sa pýtať sám seba. AKO BY SA ZACHOVAL TEN ČLOVEK NA TOM PAPIERI. Vziať si svoju predstavu kým sa chcem stať a začať konať tak, ako by sa zachovala osoba na mojom papieri KÝM SA CHCEM STAŤ

Vytvoriť si denné rutiny

Moje odporúčanie sú ranné rutiny, ale každý nech si vytvorí to, čo mu najviac vyhovuje. Ranné rutiny slúžia na návyk disciplíny a vytvárajú konzistentnosť. Je dôležité ČO je daná rutina, aký konkrétny krok idem robiť a PREČO robím danú rutinu. Čo mi daná činnosť dáva a napĺňa.



Vyhradiť si čas pre seba

Ideálne každý deň si vyhradiť 30-60 minút pre seba, kedy si sám sadnem a vypnem všetko okolo seba. Položím si otázku, ČO TERAZ POTREBUJEM. Nie čo potrebujem urobiť, čo potrebujem sám pre seba ako človek a dopriať si to. Keď chcem spať, idem sa vyspať. Keď chcem niečo napísať, idem písať. Keď sa chcem hýbať, zacvičím si atď.

Písať si každý deň hrdosti

Každý z nás v živote zažil pády aj vzostupy. A práve to, čo robíme každý deň, robíme pretože sme v minulosti niečo zažili. Nájdi si čas oceniť sa za veci, ktoré si dokázal každý deň. Či už je to niekoľko tisícový biznis, alebo obyčajné umytie zubov. HRDOSTI NIE SÚ VĎAČNOSTI! Vďačný môžem byť za slnko, vodu, kvety, počasie. Hrdý som za to, že som JA niečo vykonal, vytvoril alebo dosiahol.



Rob v živote rozhodnutia

Je obrovská sila v tom rozhodnúť sa pre niečo. V momente ako tápam medzi 2 možnosťami, môj mozog a moja energia sa stráca niekoľkonásobne. Preto je dôležité nahlas sám pre seba robiť rozhodnutia. Rozhodnúť sa môžem že to urobím, alebo že to neurobím. AVŠAK. Rozhodnúť sa môžem aj tak, že počkám pokým nebudem mať nové informácie. Vedomé rozhodnutie, udáva môjmu mozgu pokyn, čo sa má a nemá stať. Bez neho moja myseľ nemôže pustiť danú myšlienku a problém a pripravujem sa tak o energiu.



Záver

Je náročná a neštandardná doba a mnoho ľudí hľadá cestu a správne riešenia. Dnes obzvlášť je dôležité, aby sme sa nenechali rozptylovať všetkým vôkol nás a udržali si svoj focus.

Mojím cieľom bolo ti ukázať, ako si môžeš nastaviť svoju myseľ a pracovať na tom, aby si zlepšil svoj príjem, biznis a kvalitu života. Ukázať ti, ako jednoducho sa dá začať podnikáť a rozvíjať sa v osobnom a profesnom živote, napredovať a bez strachu sa pustiť do činností, ktoré ti robia radosť a podporujú tvoje sny.

Preto som sa rozhodol spolu s expertami ti odovzdať naše ďalšie know how v tomto e-booku. Každý z nich ti v rozhovoroch odovzdal svoje tipy a práve tu ich máš od každého ďalších 10.

Na záver mojich TOP 5 tipov ako sa dostať na Next LEVEL.

Zadefinuj si svoje hodnoty

Najprv si zadefinuj jasné hodnoty (napríklad svoje desatoro), ktorým veríš, ktoré ťa charakterizujú a ktoré ťa naplňajú. Začni podľa nich žiť a ak sa budeš musieť v živote v akejkoľvek situácii o čomkoľvek rozhodovať, pozri sa, ako to rozhodnutie súvisí s tvojimi hodnotami. Uľahčí ti to tvoje napredovanie v živote.

Maj jasné ciele

Mať vízie nestačí. Rovnako nestačí len snívať. Je potrebné premeniť svoje sny na ciele. Vtedy začína mať život zmysel. Tvoje ciele musia byť dostatočne veľké, vizualizované, jasne naplánované, aby ti mozog prinášal nové poznania a inšpirácie pre ich naplnenie. Čím máš väčšie ciele, tým aj veľké prekážky sa zdajú byť menšie.

Každý dosiahnutý (aj malý) cieľ ti dodá väčšie sebavedomie, sebaúctu a schopnosť prekonávať aj náročnejšie prekážky.

Pre to správne zadefinovanie a vizualizovanie si cieľov využij Knihu cieľov.

www.knihacielov.sk

Malý darček – ak si ju objednáš do 10 dní, získaš 20% zľavu.

Kód zľavy: NEXTLEVEL

Konaj

Stáť na mieste a čakať na správnu chvíľu nikomu nepomáha. Naopak, začať správnymi aktivitami nás dostáva do pohybu a pohyb je život. Ako vieš, že robíš tie správne aktivity? Jednoducho. Ak to, čo denne robíš ťa vedie k tvojim cieľom v jednotlivých oblastiach, si na správnej ceste.

Obklop sa správnymi ľuďmi

Nie je jedno, s kým tráviš najviac času a koho rady alebo tipy počúvaš. Obklop sa ľuďmi, ktorí majú rovnaké alebo podobné hodnoty ako ty. Prijímaj rady a tipy od tých, ktorí nielen o tom hovoria, ale ktorí v tých oblastiach, ktorými sa inšpiruješ, majú želatelné a dokázateľné výsledky.

Neustále na sebe pracuj

Sebarozvoj nech je od dnes súčasťou tvojho života. Ak chceš priťahovať do budúcnosti šikovných a ambiciózných ľudí, nestačí pracovať len na svojej odbornosti, ale hlavne na svojej osobnosti.

Maj v sebe dostatok sebavedomia, ale zároveň aj dostatočnú pokoru pred ľuďmi, tým, čo sa ti v živote deje a pred Bohom.

NIKDY SA NEVZDÁVAJ!

Nikdy neprestaň veriť sebe, svojim schopnostiam, svojej intuícii a hlavne svojim snom. Každý jeden deň stojí za to, aby si ho prežil v láske, s ľuďmi, ktorých máš rád, s nadšením, úsmevom a pozitívnou energiou. Buď svojim najbližším, svojmu okoliu, svojej firme a celému svetu stále pridanou hodnotou.

Ďakujem za tvoju dôveru. Som rád, že si si stiahol tento e-book a verím, že ti aj tieto ďalšie praktické tipy pomohli dostať sa na vyšší level.

Pre ďalšie inšpirácie sa pripoj do FB skupiny Next STEP, kde pridávame ďalšie rozhovory a tipy od inšpiratívnych a zaujímavých ľudí.

<https://www.facebook.com/groups/nextstepmb>

Sleduj nás na sociálnych sieťach



marianbiesik



marianbiesik



Marián Biesik



marianbiesik

