

TO JEST TEN MOMENT!

21 STRATEGII, DZIĘKI KTÓRYM ODNIESIESZ SUKCES,
GDY NAJBARDZIEJ GO POTRZEBUJESZ

BRIAN
AUTOR BESTSELLERA NAWYKI WARTY MILIONY
TRACY

onepress

Tytuł oryginału: Crunch Point: The 21 Secrets to Succeeding
When It Matters Most

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

ISBN: 978-83-8322-918-8

© 2007 Brian Tracy

Published by arrangement with HarperCollins Focus, LLC.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/tojete>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Zachowaj spokój	15
Rozdział 2. Bądź pewny swoich umiejętności	21
Rozdział 3. Odważ się iść do przodu	25
Rozdział 4. Zbierz fakty	29
Rozdział 5. Przejmij kontrolę	34
Rozdział 6. Ogranicz straty	40
Rozdział 7. Zarządzaj sytuacją kryzysową	45
Rozdział 8. Nieustannie się komunikuj	50
Rozdział 9. Poznaj swoje ograniczenia	57
Rozdział 10. Uwolnij swoją kreatywność	62
Rozdział 11. Skoncentruj się na kluczowych obszarach wyników	69

Rozdział 12. Skoncentruj się na priorytetach	75
Rozdział 13. Kontratakuj!	80
Rozdział 14. Generuj przepływy pieniężne	85
Rozdział 15. Dbaj o swoich klientów	91
Rozdział 16. Zamykaj więcej transakcji	98
Rozdział 17. Zachowaj prostotę	106
Rozdział 18. Oszczędzaj swoją energię	115
Rozdział 19. Zaufaj sile wyższej	121
Rozdział 20. Charakter jest królem	127
Rozdział 21. Zbierz wszystkie elementy układanki razem	134
O autorze	140

1

ZACHOWAJ SPOKÓJ

Ten, kto chce zapanować nad wpływami zewnętrznymi, musi najpierw zapanować nad swoimi własnymi namiętnościami.

— BENJAMIN DISRAELI

DYSPONUJESZ PEWNYM NIESAMOWITYM URZĄDZENIEM — mózgiem ze 100 miliardami komórek, potężniejszym niż jakikolwiek i kiedykolwiek zbudowany superkomputer. Jest on w stanie przez całe Twoje życie przechowywać obszerne biblioteki informacji, do których dostęp uzyskujesz w ułamku sekundy za pomocą mechanizmu pamięci. Masz do dyspozycji całą wiedzę i wszelkie zasoby umysłowe, jakich kiedykolwiek możesz potrzebować, by poradzić sobie z każdym kryzysem, przed którym możesz w swoim życiu stanąć.

Do tego masz jeszcze myśli — niezwykle potężny mechanizm, który może sprawić, że będziesz wściekły lub zadowolony, nastawiony pozytywnie lub negatywnie, podekscytowany lub spokojny. Twoje myśli kształtują odczuwane emocje. Kiedy znajdziesz się w krytycznym punkcie, doświadczając nieoczeki-

wanej komplikacji lub trudności, Twoim pierwszym zadaniem jest przejęcie pełnej kontroli nad swoimi myślami i emocjami, aby mieć pewność, że działają one na najwyższych obrotach.

Natychmiast przejmij kontrolę

Na ścianie jednej z klas w mojej szkole wisiał plakat przedstawiający niezwykle wzburzonego mężczyznę. Podpis głosił: „Kiedy jesteś podekscytowany lub masz wątpliwości, biegnij w kółko i krzycz”. Niestety, tak właśnie postępuje wiele osób w sytuacji kryzysowej.

Gdy sprawy przybierają zły obrót, naszym naturalnym odruchem jest reagowanie lub *przesadne reagowanie* w negatywny sposób. Możesz zrobić się zły, zdenerwowany, rozczarowany lub przestraszony. Wszystkie te stresujące myśli i negatywne emocje wyłączają ważne ośrodki w Twoim mózgu, w tym także *korę nową*, odpowiedzialną za myślenie i z której korzystasz, gdy analizujesz, oceniasz i rozwiązujesz problemy oraz podejmujesz decyzje.

Jeśli w krytycznym momencie nie przejmiesz natychmiast — świadomie i zdecydowanie — kontroli nad swoimi emocjami i myślami, to automatycznie wpadniesz w tryb reakcji „walka lub ucieczka”. Kiedy sprawy idą źle, nasz organizm chce albo kontratakować, albo wycofać się na bezpieczne pozycje, a czasem żadna z tych reakcji nie jest właściwą strategią.

Weź głęboki oddech

Punktem wyjścia dla zachowania spokoju w sytuacji kryzysowej jest odrzucenie tej automatycznej, nieprzemyślanej reakcji. Zamiast ulegać emocjom, weź głęboki wdech, aby uspokoić umysł, a następnie gruntownie przemyśl swoje kolejne słowa i działania.

Wyobraź sobie, że wszyscy na Ciebie patrzą. Przyjmij, że ta sytuacja jest *sprawdzianem*, który ma wszystkim pokazać, z jakiej gliny tak naprawdę jesteś ulepiony. Postrzegaj siebie jako lidera — to Ty nadajesz ton tym, którzy patrzą w Twoim kierunku. Wyobraź sobie, że wszyscy czekają na Twoją reakcję. Postanów sobie, że dasz dobry przykład, że będziesz wzorem dla innych i pokażesz właściwy sposób radzenia sobie z tym istotnym problemem. Wyobraź sobie, że jesteś nauczycielem, który chce dać wszystkim wartościową lekcję.

Głównym źródłem negatywnych emocji są zawiedzione oczekiwania. Oczekiwałeś, że coś wydarzy się w ściśle określony sposób, a stało się coś zupełnie innego. Natychmiast reagujesz frustracją. To naturalna reakcja. Ty jednak musisz ją stłumić.

Rozpoznaj swoich dwóch największych wrogów

Dwie główne formy negatywnych emocji wywołanych przez kryzys lub napotkaną trudność to lęk przed *porażką* i lęk przed *odrzućeniem*. Obie mogą wywołać gniew, depresję lub prowadzić do paraliżu decyzyjnego.

Lęku przed porażką doświadczasz wtedy, gdy grozi Ci utrata pieniędzy, klientów, pozycji lub reputacji, a w skrajnym przypadku życia lub zdrowia innej osoby. Potencjalna możliwość poniesienia porażki lub straty, zwłaszcza w odniesieniu do pieniędzy, wywołuje niepokój, stres, a czasem nawet panikę.

Lęk przed odrzuceniem jest ściśle związany z obawą przed krytyką, dezaprobatą albo niespełnieniem oczekiwań innych. Kiedy coś idzie źle, możesz mieć wrażenie, że to wynik Twojego braku umiejętności lub niekompetencji. Czujesz się zawstydzony i niedostatecznie przygotowany. Tracisz twarz. Twoje ego jest

zagrożone. Te reakcje są normalne i naturalne. Liczy się tylko to, jak sobie z tymi lękami poradzisz.

Pamiętaj, że najważniejsza jest Twoja *odpowiedź* na sytuację kryzysową. To jest prawdziwy test. Zamiast więc przesadnie reagować, weź głęboki oddech, rozluźnij się i podejmij decyzję, że do problemu podejdziesz spokojnie i efektywnie.

Twój wewnętrzny dialog kształtuje Twoje emocje

Psycholog Martin Seligman ustalił, że *styl, w jaki wyjaśniasz przyczyny zdarzeń*, ma zasadniczy wpływ na Twoje myśli, emocje i dalsze działania. Stylem nazywamy „sposób, w jaki sam sobie wyjaśniasz rzeczy, które Cię spotykają”.

Aż 95 procent Twoich emocji — czy to pozytywnych, czy negatywnych — jest determinowanych przez sposób, w jaki interpretujesz wydarzenia w swoim życiu oraz w jaki do siebie mówisz. Jeśli zinterpretujesz niespodziewaną przeszkodę w sposób konstruktywny — zachowasz spokój i kontrolę.

Chociaż Twój umysł może zawierać tysiące myśli, to w danym momencie może on pomieścić tylko jedną myśl i to Ty możesz wybrać, która myśl to będzie. A to, którą myśl wybierzesz, zadecyduje o tym, czy wpadniesz w gniew i stracisz głowę, czy zachowasz spokój i rozsądek.

Pamiętaj, że w życiu większość rzeczy nie idzie po naszej myśli — przynajmniej na początku. Przypomnij sobie, że problemy i trudności są normalną i naturalną częścią życia. Są nieuniknione. Jedynym, nad czym masz pełną kontrolę, jest sposób, w jaki sobie z nimi radzisz.

Staraj się zachować spokój, odrzucając skłonność do *katastrofizowania*. Nie postrzegaj problemu jako przytłaczającego i wyłącznie negatywnego. Naprawdę bardzo niewiele rzeczy

jest faktycznie tak złych, jak to się początkowo wydaje. Dwa najważniejsze słowa, które powinieneś powtarzać sobie przy okazji każdego kryzysu i zawirowania losu, brzmią: „To minie”.

Przeanalizuj problem, zanim podejmiesz jakiekolwiek działanie

Zamiast przesadzać z reakcją, zachowaj spokój i zacznij od zadawania pytań innym osobom zaangażowanym w daną kwestię. Cierpliwie wysłuchaj ich odpowiedzi. Jeśli istnieje jakieś rozwiązanie, Twoim zadaniem jest znalezienie go, a to jest możliwe tylko wtedy, gdy w pełni zrozumiesz, co się stało.

Czasem przegadanie problemu ze współmałżonkiem lub zaufanym przyjacielem jest w stanie pomóc Ci w zachowaniu spokoju i kontrolowaniu emocji. Wybierz się na długi spacer i przeanalizuj sytuację, przyglądając się jej pod każdym kątem i szukając potencjalnych rozwiązań. Bez względu na wszystko zachowaj optymizm. Spróbuj znaleźć coś *dobrego* w danym problemie lub sytuacji. Bardzo często to, co początkowo wydaje się być poważną przeszkodą, ostatecznie okazuje się być ukrytą szansą. Czasem porażka projektu, procesu lub przedsięwzięcia biznesowego może być właśnie tym, czego potrzebujesz najbardziej, zmuszając Cię do zainwestowania swojego czasu i zasobów w coś innego, bardziej dla Ciebie odpowiedniego.

Szukaj cennych wniosków

Bez względu na to, co się stało, staraj się wyciągnąć z każdej trudności i niepowodzenia jakiś konstruktywny wniosek. W każdym problemie, którego doświadczasz, tkwi *ziarno takiej samej lub większej korzyści albo przewagi*. Kiedy skoncentrujesz się na poszu-

kiwaniu czegoś dobrego w każdej trudnej sytuacji i wyciąganiu cennych wniosków, automatycznie zachowasz spokój, pozytywne nastawienie i optymizm. W rezultacie uzyskasz możliwość korzystania ze wszystkich mocy Twojego wspaniałego umysłu, a to niewątpliwie pomoże Ci rozwiązać problem lub zażegnać kryzys.

Kiedy znajdziesz się w podbramkowej sytuacji, spróbuj się od niej zdystansować na kilka minut — zamknij oczy, głęboko oddychaj i zwiualizuj samego siebie jako osobę spokojną, pewną siebie, zrelaksowaną i zachowującą pełną kontrolę. Podejmij świadomą decyzję, że będziesz przed innymi ludźmi pokazywał swoją optymistyczną, pozytywną twarz. Bądź uprzejmy i miły. Zachowuj się tak, jakby nic Cię nie trapiło, a to, co się stało, zupełnie Cię nie rusza.

Działania w punkcie krytycznym

1. W każdym problemie czy kryzysie próbuj znaleźć coś pozytywnego, jakąś korzyść. Często największe problemy okazują się być ukrytą okazją.
2. Staraj się wyciągać cenne wnioski z każdego niepowodzenia lub trudności. Wyobraź sobie, że problem został na Ciebie zesłany po to, by nauczyć Cię czegoś, co będzie Ci potrzebne do odniesienia większego sukcesu w przyszłości.

„Nigdy się nie poddawaj, bo to jest miejsce i czas, w którym odwróci się fala”.

— HARRIET BEECHER STOWE

2

BĄDŹ PEWNY SWOICH UMIEJĘTNOŚCI

*Odwaga jest ceną, której życie żąda
w zamian za udzielenie spokoju.*

— AMELIA EARHART

ZNACZĄCA KOMPLIKACJA MOŻE ZACHWIAĆ Twoją wiarą w siebie i swoje możliwości. Zaskoczenie, szok i gniew są naturalną reakcją na nieoczekiwane odwrócenie losu — to tak, jakbyś otrzymał cios w splot słoneczny. Nagle pojawiające się przeszkody zawsze wywołują rozczarowanie.

Bez względu na to, co się dzieje, pamiętaj, że jesteś z gruntu *dobrą* osobą. Masz charakter, kompetencje i inteligencję. Jesteś w stanie sprostać zadaniu i poradzić sobie z sytuacją, która Cię spotyka.

Mów do siebie pozytywnie, aby odbudować swoją pewność siebie. Powtarzaj sobie: „Lubię siebie! Lubię siebie! Lubię siebie!”.

Możesz to zrobić!

Zawsze, kiedy coś idzie źle, odczuwasz lęk przed porażką. Natychmiast pojawia się ten nieznośny ciężar w dole brzucha. Możesz mieć wrażenie, że nie dasz rady, że brakuje Ci umiejętności. Czasem możesz czuć się tak, jakbyś był nieudacznikiem. Kiedy pomimo Twoich najlepszych starań pojawiają się problemy, może dopaść Cię zwątpienie w siebie.

Na szczęście możesz zneutralizować te negatywne odczucia, mówiąc sobie stanowczo: „Mogę to zrobić! Mogę to zrobić! Mogę to zrobić!”.

Powiedz sobie, że jesteś w stanie zrobić wszystko, co tylko chcesz. Powiedz sobie, że nie ma takiego problemu, którego nie byłbyś w stanie rozwiązać. Spójrz na rozwiązanie problemu lub zażegnanie kryzysu jak na kolejny sprawdzian swojego charakteru i inteligencji. Potraktuj to jako wyzwanie — coś, co zostało Ci zesłane specjalnie po to, by pomóc Ci się rozwijać.

Sposób na odpędzenie zmartwień

Jednym z najlepszych sposobów na oczyszczenie umysłu i zbudowanie wiary w swoje zdolności do rozwiązania problemu jest szybkie zastosowanie czteroczęściowego sposobu na odpędzenie zmartwień. Oto on:

1. Zatrzymaj się i wskaż najgorszy możliwy rezultat problemu lub kryzysu. Bądź całkowicie szczerzy — wobec samego siebie i innych. Zapytaj: „Co najgorszego może się stać w tej sytuacji?”.

2. Postanów, że zaakceptujesz nawet najgorszy możliwy scenariusz. Już to wystarczy, by się uspokoić i oczyścić umysł. Kiedy świadomie podejmiesz decyzję, że jesteś gotów żyć z najgorszym możliwym wynikiem, automatycznie przestaniesz się martwić.
3. Określ, co byś zrobił, gdyby ten najgorszy możliwy scenariusz się ziścił. Jakie konkretne działania byś podjął?
4. Natychmiast zacznij działać, by złagodzić ten najgorszy możliwy rezultat. Zidentyfikuj wszystkie działania, które możesz podjąć, by zminimalizować szkody i ograniczyć straty. Skup cały swój czas i uwagę na osiągnięciu jak najlepszego wyniku.

Antidotum na zmartwienie

Jedynym prawdziwym antidotum na zmartwienie jest *celowe działanie* na rzecz osiągnięcia swoich celów. Zamiast się denerwować lub wątpić w siebie i swoje możliwości, zdecyduj świadomie, że podejmiesz działania — jakiegokolwiek działania — aby rozwiązać problem i łagodniej przejść przez kryzys. Przypomnij sobie, że to nie problem i nie przeszkoda, a okazja do nauki.

I najważniejsze — absolutnie nie bierz tego do siebie. Nie podchodź do problemu osobiście. Siedemdziesiąt procent decyzji biznesowych jest błędnych lub rozczarowujących — bez względu na Twoją inteligencję i doświadczenie. Nie zdziw się więc i nie denerwuj, gdy spotka Cię coś złego. Problemy dotyczą każdego, kto prowadzi firmę lub ma jakiegokolwiek odpowiedzialne stanowisko w jakiegokolwiek organizacji. Każda branża i każda dziedzina ma swój własny zestaw wyzwań.

Źródłem pewności siebie jest poczucie, że Twoje działania przybliżają Cię do celu. Dlatego rzuć się w wir pracy — zacznij rozwiązywać swoje problemy tak intensywnie, aby nie mieć czasu martwić się tym, co się stało, szczególnie tymi rzeczami, których nie możesz zmienić.

Działania w punkcie krytycznym

1. Zacznij natychmiast działać, aby poradzić sobie z problemem. Zrób coś. Rób cokolwiek, ale wystąp śmiało do przodu, aby przejąć kontrolę nad sytuacją i zminimalizować szkody.
2. Nie użalaj się nad sobą i nie wyładowuj swoich frustracji na innych. Problemy są normalną, naturalną częścią życia. Przyjmij odpowiedzialność za sytuację i skoncentruj się na rozwiązaniu.

„Tym, co w sposób uniwersalny odróżnia silnych od słabych, jest to, że ci pierwsi pozostają wytrwali, a ci drudzy się wahają, słabną, potykają, a w końcu załamują i poddają”.

— EDWIN PERCY WHIPPLE

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Wyjdź zwycięsko z każdego kryzysu!

Życie to nie bajka, a kryzys może przyjść w każdej chwili. Niezależnie od tego, w jakiej branży pracujesz i jak doświadczonym jesteś menedżerem, musisz się liczyć z koniecznością stawienia czoła problemom, na które nie sposób się przygotować.

Właśnie w takich kluczowych sytuacjach, w momentach nagłego kryzysu, wszystko zależy od tego, czy staniesz na wysokości zadania i podejmiesz właściwą decyzję we właściwym momencie. Czy wiesz, co robić, gdy los – Twój lub firmy – zawisnie na włosku?

Dzięki tej książce poznasz szereg technik, które pozwolą Ci szybko i skutecznie poradzić sobie z każdą trudnością i nagłym kryzysem. Dowiesz się, jak zachować spokój i przejąć kontrolę nad problemem. Nauczysz się odpowiedniej metody komunikowania, a ta umiejętność doda Ci pewności siebie. Opanujesz własne wewnętrzne rezerwy energii i siły, co przy koncentracji na kluczowych obszarach problemu pozwoli Ci wyeliminować przeszkody i odnieść błyskotliwe zwycięstwo. To rzecz napisana w swobodnym, bezpośrednim stylu, a każdy rozdział zawiera mnóstwo konkretnych wskazówek i porad – znakomita pomoc w nauce skutecznego reagowania i inspiracja, by się rozwijać, a w efekcie zwiększyć poziom swojej sprawczości i dojrzałości. I któregoś dnia zatriumfować!

BRIAN TRACY

jest autorytetem w dziedzinie filozofii sukcesu i wykorzystywania indywidualnego potencjału w rozwoju osobistym. Jest też jednym z najlepszych mówców motywacyjnych na świecie. Wiele jego książek uzyskało status bestsellerów. Mieszka w San Diego w Kalifornii.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-918-8



Cena: 44,90 zł