T0602 - 1
Alexander Christiani:
Motivace, klíč k úspěchu a spokojenosti, 111 tipů

Vydal: Ikar, Praha 2004

Alexander Christiani je jedním z nejúspěšnějších trenérů osobnosti a již více než 10 let školí špičkové manažery, obchodníky a vrcholové sportovce v motivačních technikách. Způsob jeho tréninku je jedinečný, jeho schopnost nadchnout je strhující. Kniha je výběrem z 500 myšlenek. Tip autora: veďte si svůj motivační deník.

Předchozí kniha: Probuď v sobě vítěze. Ve sportu je úspěch motivačních technik měřitelný na stopkách a pomocí metru, v jiných oborech je to zpravidla běh na dlouhé trati.

Myšlenkový koncentrát knihy heslovitě upravil a zpracoval: Jiří Klaban – Kyb:

1. Samotná positivní motivace nestačí: vypište si výhody positivní činnosti a nevýhody lenosti.
2. Nové žádoucí a positivní návyky (software) lze přeprogramovat duševním tréninkem.
3. Přání je předpokladem schopností, koncentrace na zamilované činnosti= úspěch.
4. Recept na štěstí = nadšení pro věc. Lze ho i cvičit.
5. čas jako faktor štěstí: důležitost umění hospodařit s časem (tvorba časových šuplíků).
6. Malé příčiny s velkými následky: dlouhodobě provozovaný špatný směr=katastrofa.
7. Budoucnost patří majitelům a uživatelům informací: celoživotní sebevzdělávání.
8. Smích je nelepší lékař: zjistil to i výzkum.
9. Pocit zodpovědnosti: silná osobnost nehledá výmluvu v okolí.
10. Že firemní úspěch závisí na plánování, vědí všichni. V osobní sféře však pouze 4% lidí.
11. Carpe diem: je až k nevíře, co všechno člověk stihne udělat, nedělá-li nic jiného.
12. Je moudré vědět, že největším naším přítelem i nepřítelem jsme každý sám sobě.
13. Osobnost z člověka dělají pouze úkoly, které vyřešil.
14. Úspěch navštíví každého, kdo je ochoten za něj zaplatit přiměřeným úsilím.
15. Tajemství řešitelů problémů: 10% analýza problému + 90% hledání řešení.
16. Umění rozhodovat se: sepsat alternativy a přiřadit jim racionální i pocitové + či –.
17. Tajemství nových pocitů: hlava se učí: délka x četnost x intenzita pocitů.
18. Pozitivní emoční koupel: v pozitivní nádherné představě z minulosti = relaxace.
19. Nálada a držení těla vytvoří v hlavě vyhybku pro pozitivní motivaci.
20. Špatné myšlenkové návyky: sami rozhodujeme, s čím spojíme muka a s čím potěšení.
21. Přemožitelé barier:Messner: Everest sólo a bez kyslíku: najdi svoje osobní bariéry.
22. Sebepřeceňování je nejlepším způsobem k dosažení nejvyšších výkonů.
23. Nové otázky jsou klíčem k získání nových odpovědí.
24. Zdolání pasti zvané frustrace: nahradit pasivitu akcí.
25. Využití dnešních překážek k dosažení zítřejšího úspěchu: vzít to jako trénink
26. Síla zvyku má velký vliv, je možné postupně vytvářet potřebné zvyky
27. Lehkomyslné opomenutí na cestě do pekla: které zvyky zavést, které odstranit ?
28. Učení napodobováním je nejsnazší: význam osobního vzoru a jeho know –how
29. Profesionální stimulace nálady: rozhoduje obsah a positivita myšlének
30. Stát se pánem vlastního času: co je důležité, jaké mám priority?
31. Vděčnost jako klíč ke štěstí: udělat seznam věcí, za které může být člověk vděčný
32. Cesta k lepším rozhodnutím vede přes lépe formulované otázky
33. Přeměna negativních pocitů : vzít je na vědomí jako komunikační signál našeho těla
34. Jsme sami strůjci svého štěstí pomocí malých krůčků
35. Lupiči energie jsou: ve vašem okolí (říkat ne) ve vás: musíš je sám odhalit

36. Jak zvládnout denně o 30% činností víc: předem pomocí tužky a papíru a časové tísně
37. Hledáním obětního beránka se zbavuji své svéprávnosti
38. Konstruktivní řízení pocitů: positivní pocit představuje stimulaci naší aktivity
39. „Úspěch je náhoda“ je tvrzení všech nul a prohrávajících. Náhoda přeje připraveným.
40. Malé věci bývají začátkem velkých akcí.
41. Hlupák a mudrc: moudrý využívá příležitosti učit se i u „hloupých“.
42. Uvědomění si hodnoty peněz: schopnost stát se finančně nezávislým vyděláváním penězi.
43. Výjimky jsou zabijáci návyků, které jsou našimi nejlepšími přáteli.
44. Odkládání úkolů: promptní řešení =dobrý pocit, odklad = špatný pocit + únava.
45. Umění říkat „ne“ v situaci přetížení. Neumí-li někdo“ ne“, pak ani jeho „ano“ nemá váhu.
46. Každý začátek je těžký.
47. Před každým důležitým krokem si položit otázku: jaký je v tomto případě můj cíl?
48. Lidé, u kterých panuje shoda mezi slovy a skutky, vyzařují vnitřní sílu a jsou uznáváni.
49. Nejvyšší umění stimulace nálady je být bez zjevného důvodu šťastný.
50. Jsou různí sběratelé: Začněte sbírat zkušenosti – má to positivní vliv na činnost mozku.
51. Tajemství šťastných a úspěšných: uvedli život do souladu se svými silnými stránkami.
52. Oslava úspěchů: motivace pro úspěchy další. Založit tradici oslavy úspěchů nejen v rodině.
53. Pravidla, která rozhodují o našem štěstí, si každý formuluje sám a je důležitý sebeodhad.
54. Vězení vlastních myšlének: „nemohu…“, „nemám….“ zavírá dveře před možnostmi.
55. Překonání hranic: každá „berlínská zeď“ stojící v naší hlavě nás stojí energii.
56. Síla positivního očekávání má schopnost přinést positivní den.
57. Závěr studia 300 geniů: vedli si zápisky o průběhu svých dnů, úspěších a poznatcích.
58. Od myšlení „kdyby“ k myšlení „jak“. „Kdyby „ je pro snílky, „Jak“ pro realizátory.
59. Neztrácej energii závistí, začni tvrdě makat a získáš respekt.
60. Televizní závislost je nejjistější způsob neplodného utrácení času. Program vol pečlivě.
61. Překonání domnělých hranic: umění popostrčit se přes bariéru pomocí vlastní hlavy.
62. Když víš, co chceš, pak tě trknou všechny šance, které potkáš.
63. Za jak dlouho by zkrachovala firma, používající tvého způsobu řízení života?
64. Většina úspěšných překonala daleko více překážek než průměr: jejich trénink pro úspěch.
65. Každý problém je tréninková šance pro úspěch. Čím větší problém, tím větší šance.
66. Umíš být vděčný za to, co máš? Porovnej se světovým průměrem a patříš mezi vyvolené.
67. Kdo nedokáže řídit sebe, nedokáže řídit vůbec nic. Nauč se řídit svoji hlavu.
68. Čemu jsme se dnes naučili? Každý den je šance zvýšit si sebevědomí.
69. Myšlenková past dosaženého cíle: kdo nemá další cíl, ztratí chuť do života.
70. Největší a nejobtížnější vrchol, který musíš zdolat, jsi ty sám, tvoje osobnost.
71. Životní sen je nejlepší motivační faktor.
72. Inovační myšlení je nezbytné pro úspěch: kombinací známých informací lze dělat objevy.
73. Klíčem je trénink, což neplatí jen ve sportu, ale ve všech oborech.
74. Jakmile poznáš, čemu se vyhýbáš, dosáhneš východiska pro realizaci změny (např. obezita).
75. Rozhodující není, kolikrát spadneme, ale kolikrát se zvedneme: poučení z chyb a omylů.
76. 5 miliard ze šesti by bylo rádo, kdyby se mělo jako ty.

77. Úspěšný: počet mých úspěchů je úměrný počtu negativních pokusů, po nichž to nevzdám.
78. Situaci: „proč právě já?“, ber jako výzvu osudu: máš šanci ji překonat: perfektní trénink.
79. Positivní síla rituálů a obřadů: ukládají se v mozku a poskytují emoční jistotu.
80. Kvalitativní standard je součástí tvé osobnosti i tvého úspěchu.
81. Ať pracujeme pro kohokoliv, vždy pracujeme i pro sebe: příležitost k vlastnímu rozvoji.
82. Hlavním klíčem ke šťastnému životu nejsou věci, ale vztahy k jiným lidem.
83. Štěstí se nenachází mimo nás, ale pouze v nás samotných, pakliže se pro něj rozhodneme.
84. Vítězové:“ je to těžké, ale zvládnu to“. Poražení: „je to příliš těžké“. Probuď v sobě vítěze.
85. Magie nevšedních emočních zážitků: umíš je realizovat? Posilují vztahy.
86. Na cestě za úspěchem se musí jít pěšky, krok za krokem a neexistují žádné zkratky.
87. Rutinním opakováním horovýstupů se posléze nedostaví ani napětí ani dobrodružství.
88. Ten kdo přemýšlí především nad tím, co bude dělat, když prohraje, ten již prohrál.
89. Lincoln: mám malé mínění o tom, kdo není dnes chytřejší, než byl včera (deník poznatků).
90. Umění vychutnat si malé věci (zpěv ptáků, západ slunce, vůně květin), realizuj pravidelně.
91. Vyjadřuj se srozumitelně a rozhodně (udělám co bude v mých silách= nechci nic slibovat).
92. Ochranná značka profesionálů: vytrvalost a trvalé cvičení. Jsi profesionál?.
93. Dávej si pozor na slova. Jsou totiž počátkem tvých činů. Pomocí slov obelháváš sebe i jiné.
94. Sebedisciplína, je schopnost převzít kontrolu (pakliže funguje) nad svými pocity.
95. Vydávat ze sebe maximum ve směru hlavního zaměření je cesta k perfektnímu výsledku.
96. Žít přítomnost podle budoucnosti je jedna z úspěšných strategií.
97. Ve světle globálního stavu světa má celá řada věcí pro nás běžných, punc vyjímečnosti.
98. Značkou úspěšných lidí je efektivní zacházení s časem.
99. Dokážeš se vymanit ze zajetí vlastního přesvědčení tím, že připustíš i jiný náhled na věc?
100. Kdo se přestane zlepšovat brzy přestane být dobrý Postupné zlepšování = úspěch.
101. Kvalita otázek rozhoduje o kvalitě odpovědí. Správně položená otázka vede k inovaci.
102. Štěstí = příprava + příležitost. Štěstí přeje připraveným.
103. Běžný ideální den: představ si jeho průběh a začni makat na realizaci.
104. Pohled na problém může být amatérský (emoce) nebo profesionální (racionalita).
105. Aby bylo možno zvítězit, je třeba vůbec začít. Jen iniciativa vede k úspěchu.
106. Očekávej jen to nejlepší, buď připraven na nejhorší a pružně využívej všeho možného.
107. Cítíš-li se vyzván k akci myslíš na své dovednosti nebo na svůj potenciál?
108. Čím více něco milujeme, tím méně to vnímáme jako práci a tím méně nás to unavuje.
109. Patříš k lidem, kteří stereotypně opakují nefungující jednání, aniž by ses poučil?
110. Tajemství úspěchu potvrdil i výzkum: utkvělé přání a touha udělat něco ze svého života.
111. Naplněný život patří těm, kteří svůj život řídí s ohledem na své silné i slabé stránky.