

15 zakone për të qenë të suksesshëm

Suksesi nuk është rezultat, është një proces që e zhvillon çdo ditë dhe që në fund do të ketë shpërblimin e tij.

Pra, nëse doni të mësoni se si të jeni të suksesshëm në jetë, duhet të rishikoni sjelljet tuaja të përditshme dhe të vlerësoni nëse ato janë në përputhje me qëllimet tuaja.

Nëse jo, ftesa është të rishikoni zakonet e mëposhtme të suksesit që jo vetëm që do t'ju ndihmojnë të përmirësoheni çdo ditë, por gjithashtu do t'ju vendosin në rrugën drejt arritjes së qëllimeve tuaja dhe përfundimisht arritjes së suksesit.

Suksesi, si shumë aspekte të tjera në jetë, përfundon të jetë një çështje perspektive ku secili ka përkufizimin e vet.

Dhe ju, çfarë imagjinoni kur mendoni për një person të suksesshëm? Ju me siguri keni imazhin e një personi të lumtur, të sigurt, të qetë dhe të fortë mendërisht.

Për disa, suksesi mund të varet nga numri i zerave në llogarinë e tyre bankare, ndërsa të tjerë e lidhin atë me tejkalimin e një vështirësie ose sëmundjeje, ose thjesht gjetjen e një pune të re.

Si të jeni të suksesshëm në jetë përmes zakoneve tuaja:

Përtej të gjitha përkufizimeve të mundshme, ka diçka të qartë dhe ajo është se ne të gjithë kërkojmë të jemi më të mirë çdo ditë, dhe këtu qëndron përkufizimi ynë se si të jemi të suksesshëm

1. Zhvilloni zakonin e të lexuarit

Nuk ka të bëjë me blerjen e një libri në vit, duke e shfletuar dhe duke e lënë të mbledhë pluhur në bibliotekën tuaj. Zakoni i të lexuarit konsiston në kushtimin e të paktën 30 minutave në ditë lexim

Për këtë ju mund të kërkoni një libër për një temë që ju intereson, që ju stërvit në një farë mënyre ose që ju ndihmon të zhvilloni zakonet e leximit.

2. Rëndësia e ushtrimeve

Si të keni më shumë ushtrime energjie

Në jetë duhet të kesh një ekuilibër. Nëse do të punoni 15 orë në ditë sepse mendoni se kjo do t'ju mësojë se si të jeni të suksesshëm, sigurohuni që të çlironi energjinë tuaj dhe të argëtoni mendjen tuaj me stërvitje.

Këto lloj zakonesh të shëndetshme jo vetëm që do t'ju ndihmojnë të jeni fizikisht të aftë, por gjithashtu do të çlironi endorfinë, do të reduktoni stresin dhe do të shpërqendroni mendjen tuaj.

3. Zhvilloni inteligjencën tuaj emocionale

Sipas shkencës, tiparet e personalitetit parashikojnë më saktë nëse do të jeni të suksesshëm në jetë sesa niveli juaj i inteligjencës.

Ndërsa IQ-ja juaj është e rëndësishme për të mësuar se si të arrini sukses, si personalisht ashtu edhe profesionalisht, Instituti i Teknologjisë Carnegie argumenton se 85% e suksesit financiar i atribuohet tipareve të personalitetit, domethënë aftësive të njerëzve dhe jo fuqisë së trurit.

Të kesh inteligjencën emocionale për t'u marrë me veten, kolegët dhe klientët tuaj është baza për një zhvillim efektiv profesional. Dhe për ta arritur këtë, duhet të veproni si më poshtë:

Dini ju:

Dini si të menaxhoni emocionet tuaja, identifikoni fushat në të cilat mund të përmirësoheni përmes studimit dhe kërkimit dhe merrni gabimet dhe dështimet si mundësi për rritje.

Njihuni me të tjerët:

Ju duhet të dëgjoni idetë dhe nevojat e të tjerëve dhe pavarësisht se nuk jeni gjithmonë dakord, tregoni se kujdeseni dhe respektoni idetë e tyre.

Ose ekziston një formulë magjike që të mëson se si të jesh i suksesshëm në jetë dhe që mund të zbatohet në të gjithë skenarët.

4. Mësoni të pushoni

Si të flemë mirë

Gjëja e parë që bën të qartë është se nuk ka akt heroizmi kur e privon veten nga një pushim i mirë.

Pjesën më të madhe të ditës e kaloni duke parë ekranet; kompjuteri juaj, televizori, telefoni, ndër të tjera, gjë që bën që hormoni i stresit, kortizoli, të arrijë në tru në sasi të mbinatyrshe.

Trupat tanë nuk e dinë kurrë se kur është koha për të shkuar në shtrat dhe duke qenë se nuk ndihemi të lodhur, ndihemi sikur nuk është ende koha për të pushuar.

Pra, është e rëndësishme që të mësoni të pushoni dhe të zhvilloni zakone të gjumit që janë në përputhje me këtë qëllim. Për ta bërë këtë, përcaktoni se cilat janë periudhat më produktive të ditës dhe përshtatni rutinën tuaj me këtë orar.

Nëse e keni të lehtë të punoni në mëngjes, mësoni të zgjoheni herët dhe të shfrytëzoni sa më shumë mëngjeset tuaja. Nëse e keni më të lehtë të përqendrohni gjatë natës, atëherë gjeni një mënyrë për të pushuar vonë në mënyrë që të rikuperoni, të rimbushni energjinë tuaj dhe të bëni një gjumë të mirë.

5. Mësoni të thoni jo shpesh

Strategjitë për të thënë jo

Të gjithë kanë kufij, dhe të thuash jo i bën ata të qëndrojnë dhe të kenë kuptim për ty. Nëse doni të merrni seriozisht qëllimet tuaja të ardhshme dhe të mësoni se si të jeni të suksesshëm në jetë, do të duhet të mësoni të thoni jo.

Tani, ekzistojnë dy lloje jo:

Jo-ja e brendshme është ajo që na pengon, për shembull, të blejmë gjëra që nuk na duhen.

Jo e jashtme që nuk na lejon të qëndrojmë më vonë duke bërë një punë, ose të bëjmë diçka që nuk duam.

Të dy llojet janë thelbësore për një jetë të shëndetshme dhe produktive, pasi kjo përgjigje mund të na mbajë të qartë në parimet tona, të fokusuar në qëllimet tona dhe na jep forcën për të bërë ndryshimet që janë të nevojshme.

6. Shijoni momentet e qetësisë dhe të kënaqësisë

Në mes të kaq shumë angazhimeve, detyrave në pritje dhe kërkimit për të qenë më produktiv, është shumë e lehtë të biesh në rutinën e të bërit pa menduar se çfarë po bëjmë, pse dhe ku po shkojmë.

Nëse vërtet dëshironi të mësoni se si të jeni të suksesshëm, hiqni dorë nga ideja se të bësh më shumë është sinonim i suksesit. Mos harroni se për të realizuar projektet tuaja duhet të punoni me inteligjencë, të përcaktoni objektivat dhe të përqendroheni në to.

Shijoni një moment heshtjeje dhe pyesni veten sinqerisht se çfarë po bëni dhe pse po e bëni. Bëni një listë të pikave tuaja të forta, të dobëta, vendimeve të mira, jo aq të mira dhe mbani gjurmët. Kjo është e vetmja mënyrë për të përmirësuar.

7. Keni një mentalitet rritjeje

Karakteristikat e një sipërmarrësi të suksesshëm

Ka fuqi të madhe pas injorancës dhe mentalitetit fillestar. Siç shkruan Shunryu Suzuki në Zen Mind, Beginner's Mind, "në mendësinë e fillestarit ka shumë mundësi, në mendjen e një eksperti ka pak."

Si të jesh i suksesshëm në jetë kërkon që të kesh një mentalitet fillestar ose rritjeje, i cili të lejon të jetosh pa paragjykime, të jetosh përvoja të ndryshme dhe të përvetësosh mësimet e reja.

Njerëzit me një mentalitet rritjeje i mirëpresin sfidat dhe vështirësitë me krahë hapur. Ata besojnë në aftësinë e tyre për të kapërcyer këto situata.

Mësoni diçka të re çdo ditë:

Shumica dërrmuese e njerëzve që duan të mësojnë se si të jenë të suksesshëm dhe ëndërrojnë të jenë sipërmarrës të suksesshëm janë shumë të zënë në jetën e tyre të përditshme për të mësuar diçka të re.

Megjithatë, nëse doni të dalloni veten dhe të arrini qëllimet tuaja, do t'ju duhet të investoni kohë dhe para në trajnimin tuaj. Për ta bërë këtë, merrni kurse online, merrni pjesë në seminare, seminare personalisht ose kurse për tema që ju interesojnë.