

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

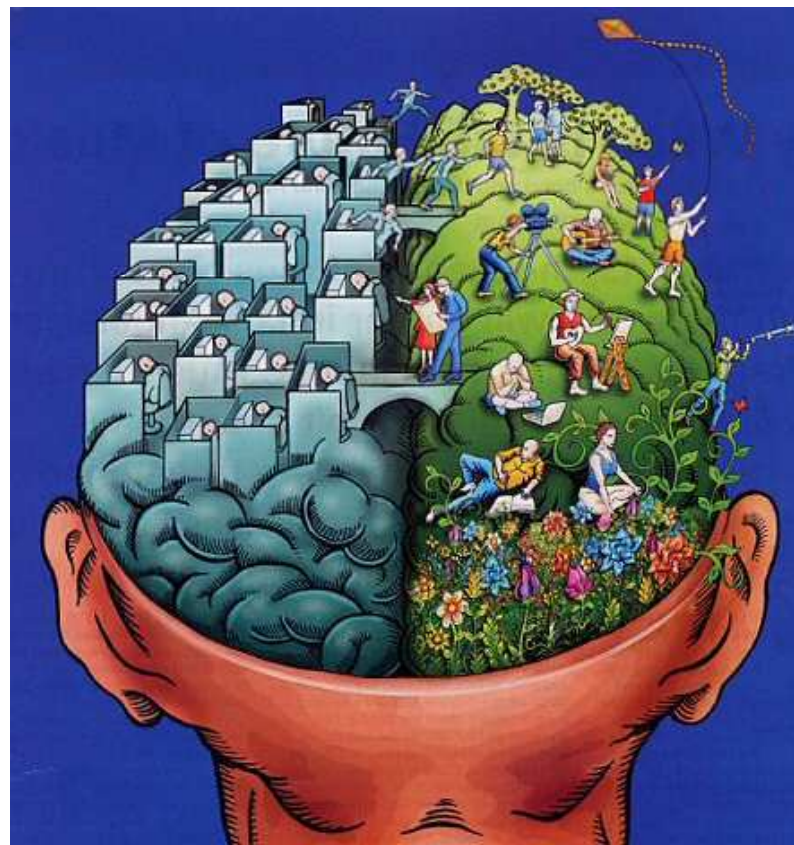
Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés I.

STRESSZKEZELÉS

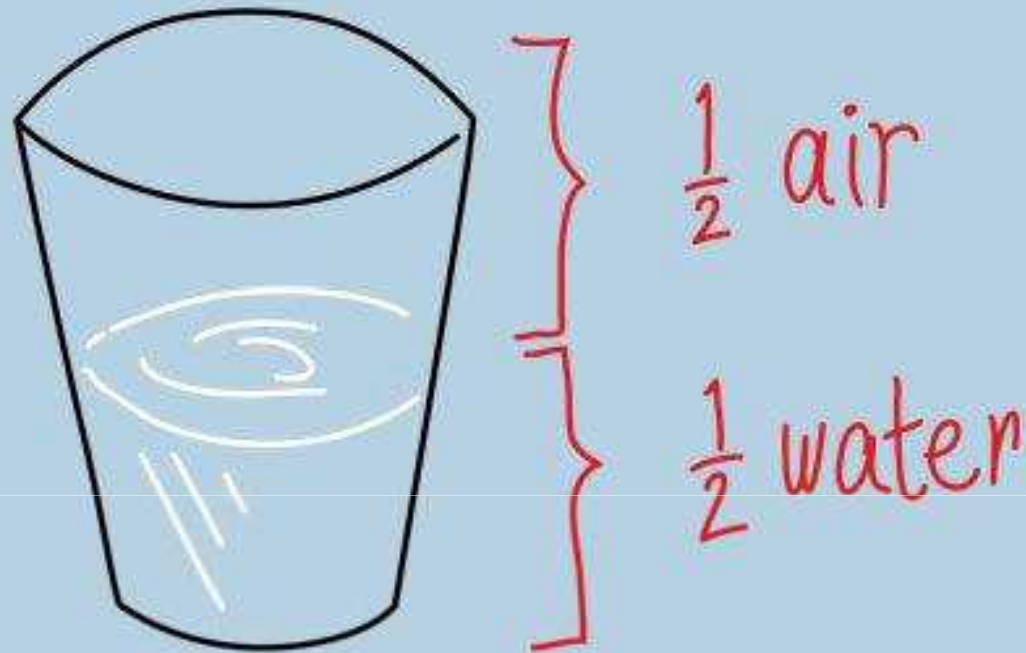
Személyiségfejlesztés

...avagy:
hogyan
legyünk
sikeresek...?



Mit lát a képen?





**technically, the glass
is always full.**

Attitűd

Az egyes emberek között kicsi különbség van...



A pozitív gondolkodás alappillérei

- Cselekedjünk, járjunk, beszéljünk és gondolkodjunk úgy, mint az a személy, akivé válni szeretnénk!
 - Sikeres, pozitív gondolatok járjanak a fejünkben!
 - Árasszuk magunkból az önbizalmat és a határozottságot!
 - Bárkivel találkozunk, éreztessük vele, hogy szükség van rá, hogy fontos nekünk és értékes ember!
 - Mindenki a legjobbat keressük!
 - Akkor beszéljünk az egészségi állapotunkról, ha az jó!
-
- Óvakodjunk a kisstílűségtől!



Hogyan váljunk pozitívvá

- Minden héten válasszunk egy pozitív idézetet!
- Válasszunk valakit ismerőseink köréből, akivel kapcsolatban rendszerint negatív gondolataink vannak és keressünk benne pozitív tulajdonságokat!
- Minden héten legyen tíz pontos napunk!
- Jelöljük ki a hét egy napját „pozitív gondolkodás napjának”!
- Legalább egyszer egy héten keressünk alkalmat arra, hogy másokon segíthessünk!

A leglényegesebb különbség

Murphy szerint

Semmi sem olyan könnyű,
mint amilyennek látszik:
minden sokkal tovább tart,
mint várnád; és ha valami
elromolhat, az el is romlik,
még hozzá a lehető
legrosszabb pillanatban.”



Maxwell szerint

Semmi sem olyan nehéz,
mint amilyennek látszik:
minden sokkal
kifizetődőbb, mint várnád;
és ha bármi jó történhet,
az meg is fog történni,
még hozzá a legjobb
pillanatban.”



A hozzáállás törvényei

Ahogy mi viszonyulunk az élethez, az élet is úgy fog viszonyulni hozzánk.

Ahogy mi viszonyulunk másokhoz, mások is úgy fognak viszonyulni hozzánk.

Az, ahogy hozzálátunk egy feladat megoldásához, az bármi másnál jobban meghatározza az eredmény sikerességét.

A pozitív hozzáállás önmagában még nem garantálja a sikert. Negatív hozzáállással viszont biztos, hogy nem leszünk sikeresek!

Hozzáállás az üzlethez

Ha azért nem dolgozunk teljes erőbedobással a munkahelyünkön, mert úgy gondoljuk, hogy azzal csak a tulajdonosok hasznát gyarapítjuk, az olyan, mintha azért nem szeretkeznénk, mert az a partnerünknek is jó!



Hozzáállás a problémához

Minden probléma megoldható!

Az egyetlen kérdés, hogy
akarjuk-e?

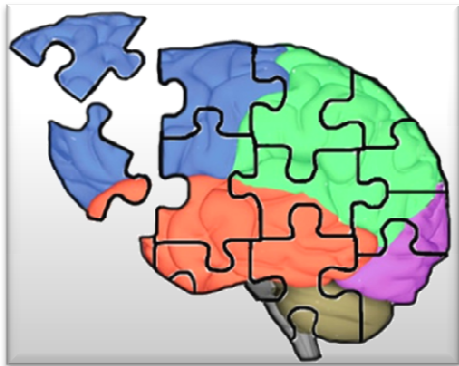
Fogalmak, mint:

„nem megy”, „nem tudom”,
„nem lehetséges” –

Egyszerűen nem léteznek!

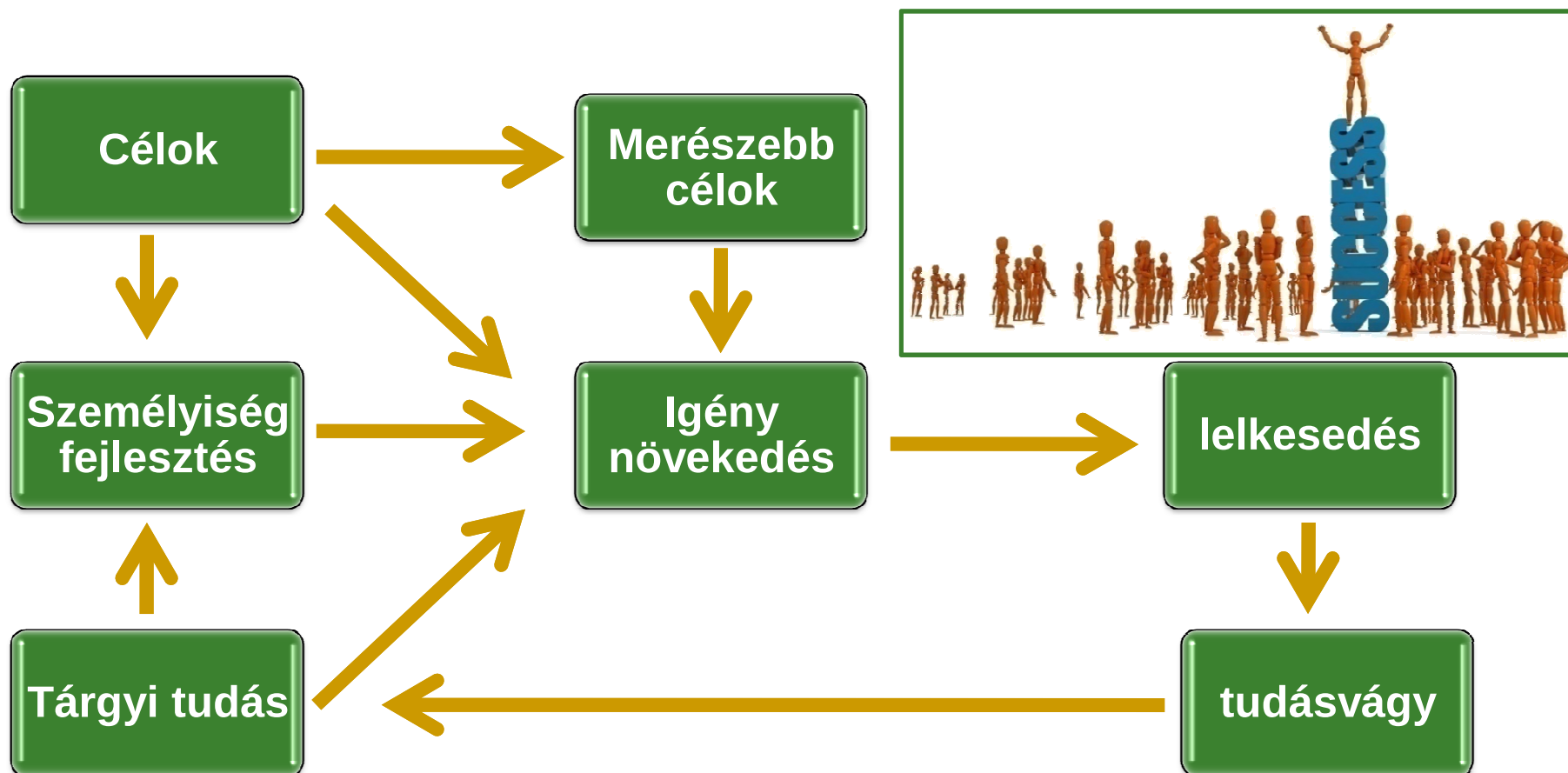


Hozzáállás a fejlődéshez



- A tudás az igazi hatalom, nem a pozíció!
- Szakmai fejlődésünk nem a munkaadónk kötelessége, hanem saját magunk elemi érdeke!
- Minden sikernek meg kell fizetni az árát!

A siker ciklusa



Stresszhelyzetek



Nem a legkeményebb ütés
küldi az embert a padlóra,

hanem az, amelyik
váratlanul
éri.

A sok stressz szükségtelen

-
- 30% már megváltoztathatatlan
- 12% lényegtelen kritika
- 10% az egészséggel kapcsolatos



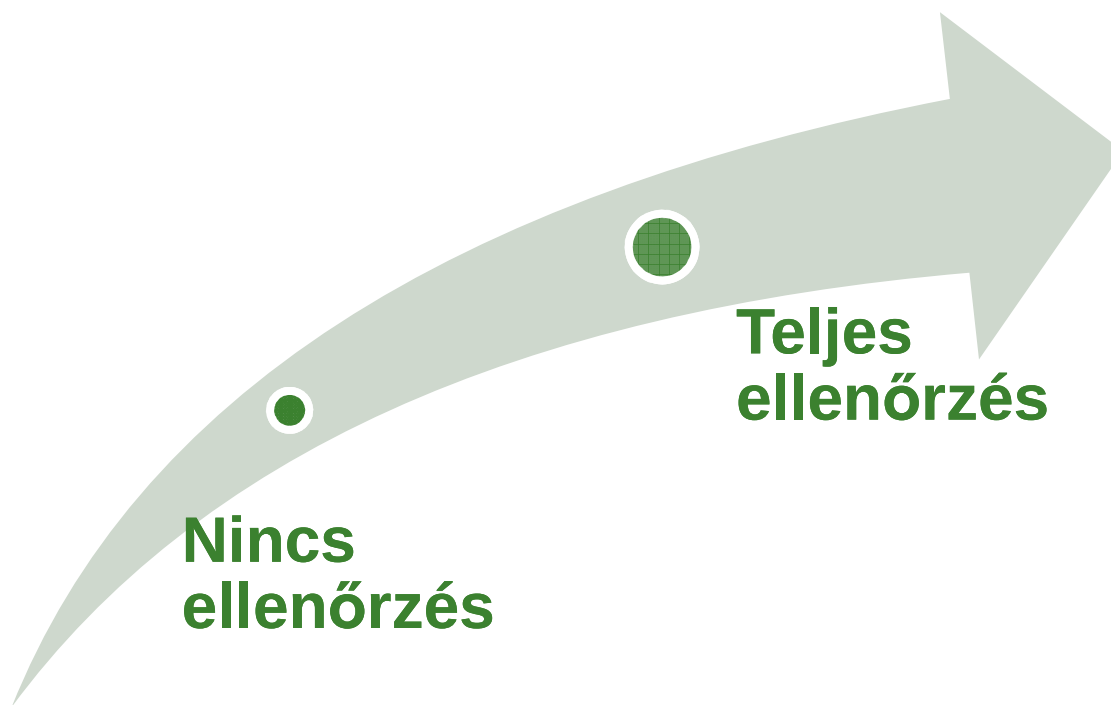
Csupán az esetek 8%-ára mondhatjuk, hogy „jogos ok” volt az aggodalomra!

A stressz leküzdése

- Ne meneküljünk a kockázatok előtt!
- Ne versenyezzünk állandóan!
- Higgyünk! (Ha tudjuk miért, megteesszük bárhogyan...)
- Ne a részletekkel törődünk, vizsgáljuk az összefüggéseket!
- Kérdezzük meg önmagunktól:
„Mi lehet a legrosszabb, ami velem történhet...?”



Az események ellenőrzési folyamata



A lényeges kérdés
nem az, hogy
életünkben vannak-e
olyan események,
amelyek
irányíthatatlanok
számunkra.

**A kérdés az, hogyan
reagálunk azokra!**

Kondicionálás

Vannak
események, melyek
irányítására nincs
lehetőségünk, de
mi azt hisszük,
hogy van.

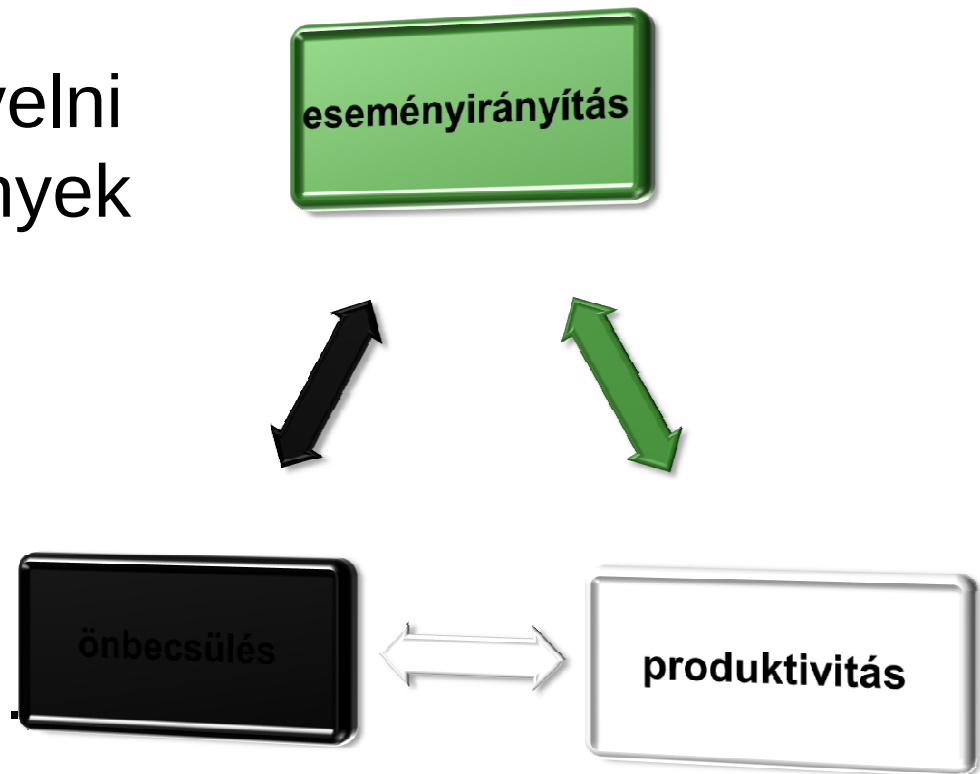


Ezzel szemben
vannak események,
amelyeket képesek
lennénk irányítani, mi
azonban azt hisszük,
erre nincs
lehetőségünk.



Produktivitási ciklus

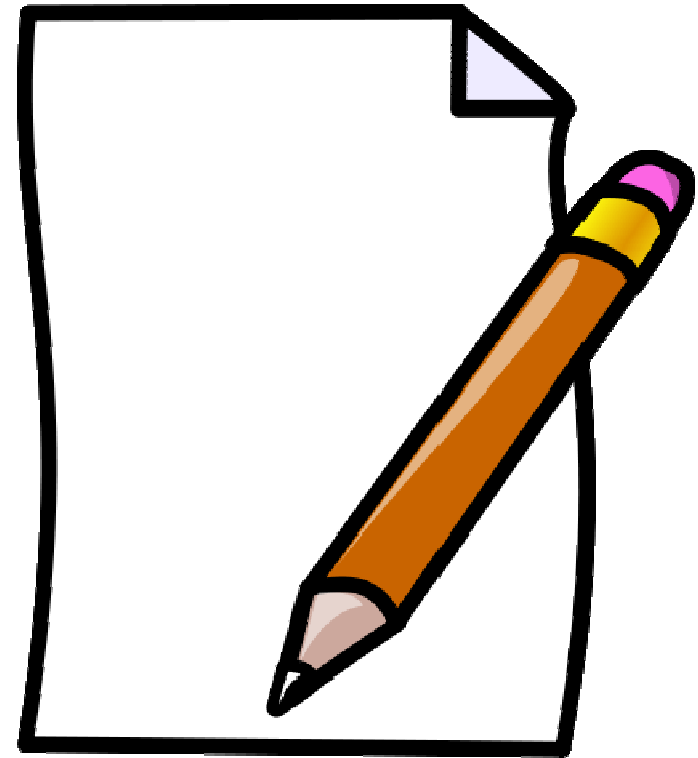
Ha képesek vagyunk növelni irányításunkat az események fölött, az növeli produktivitásunkat, ami pedig önbecsülésünk növekedését eredményezi.



Célkitűzések

Mindenkinek vannak
célkitűzései, de csak
kevesen írják le azokat!

A le nem írt célok a
kifogások és a feledés
hamvába hullanak!



Az okos cél

Specifikus (konkrét)

Measurable (mérhető)

Achievable (megvalósítható)

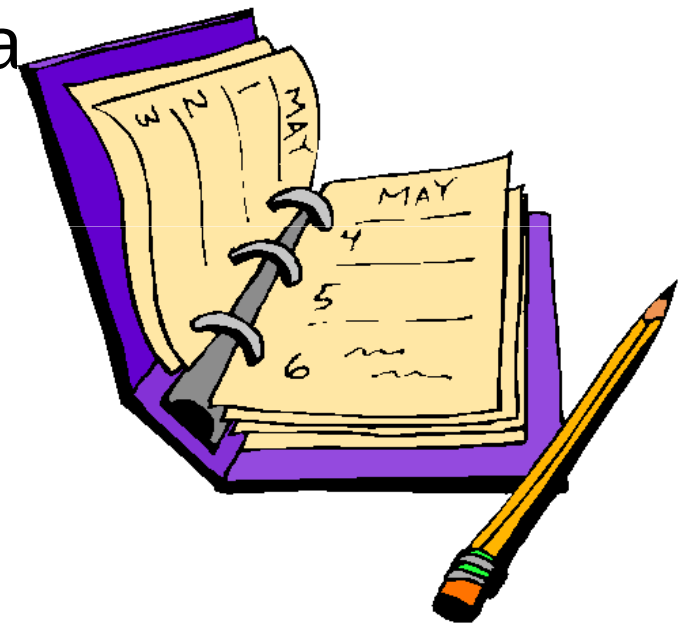
Realistic (reális)

Timebound(időzített)



Napi tervezés

- Feladatlista
- Hosszú és középtávú célokka való összevetés
- Konkretizálás
- Időlista
- Prioritások
- „mi van akkor, ha...” effektus
- Tervezési időszak



Elkötelezettség



- Ahogy munkánk iránt érzünk határozza meg, hogy hogyan érzünk önmagunkról.
- Ahogy önmagunkról vélekedünk, határozza meg, hogy hogyan fogunk dolgozni.
- Hogy milyen hatékonyan dolgozunk határozza meg, **hogy mennyit fogunk keresni!**

Az aranyigazság

Ha a profizmust tűzzük
ki célul magunk elé,
egyetlen dolgot vessünk
jól az eszünkbe:

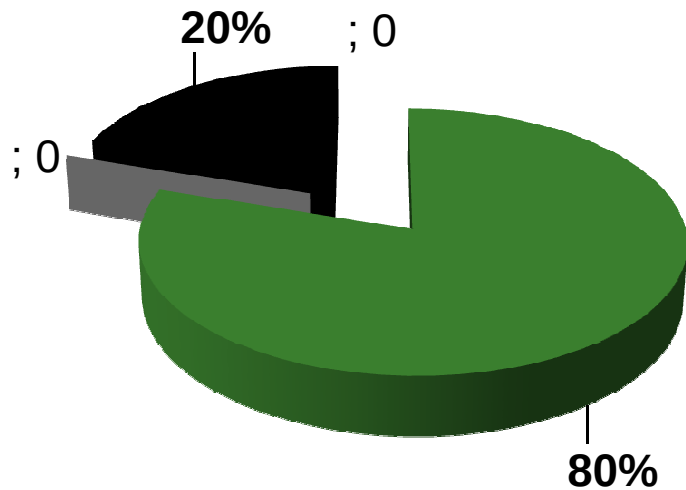


Minden számít!

A személyes front



A 80:20-as szabály



- Eredményeink **80%-át** tevékenységünk **20 %-ával** produkáljuk.
- Eladásaink **80%-a** vevőink **20%-ától** származik.
- A megkötött üzletek **80%-át** az üzletkötők **20%-a** produkálja

A csodálatos paradoxon



Nagyobb örömet és élvezetet
lelek munkámban és
sikeresebb leszek anyagilag,
ha felhagyok azzal, hogy
megkapjam, amit én akarok...
és segíteni kezdek másokat,
hogy
megkapják, amit ők akarnak!