

TŪLĪTĒJA PAŠAPZIŅA!

SPĒJA TIEKTIES PĒC VISA,
KO VĒLATIES

POLS MAKENNA, Dr. psih.



Instant confidence
The Power to Go for Anything You Want
Paul McKenna, Ph.D.
Hay House, Inc.

No angļu valodas tulkojusi
Māra Rūmniece

Plašāka informācija par **Polu Makenu** un viņa
grāmatām iegūstama: www.paulmckenna.com

**For more information on Paul McKenna and his books, see his
website at:**

Instant confidence
Copyright © Paul McKenna, 2006
Translation copyright © 2021, by Izdevniecība Avots, SIA

ISBN 978-9934-590-29-0

© «Izdevniecība Avots», literārā apdare, māksl. nof., izdevums
© M. Rūmniece, tulk. no angļu val.

*Manam draugam Ričardam Bandleram,
kurš vairāk nekā jebkurš cits, ko pazīstu,
licis cilvēkiem justies labi ar sevi.*

BRĪDINĀJUMS

**NEKLAUSĪTIES HIPNOTISKO TRANSU
BRĪDĪ, KAD VADĀT AUTO VAI
SMAGO TEHNIKU, VAI
JA CIEŠAT NO EPILEPSIJAS.
ŠAUBU GADĪJUMĀ KONSULTĒJIETIES
AR ĀRSTU.**

Lejuplādējiet un klausieties hipnotisko transu
«Izdevniecība Avots» mājaslapā:

Šajā vietnē meklējiet arī video, kas palīdzēs
nostiprināt grāmatā iegūtās zināšanas.

SATURS

Svarīgi: Hipnotiskā transa lejuplāde	5
Sagatavojieties panākumiem!	7

Pirmā daļa

PAŠAPZIŅAS IERADUMA ATTĪSTĪŠANA	15
1. Gatavojiet sevi panākumiem.....	17
2. Kas pašapziņa nav	25
3. Jūsu pārsteidzošais prāts.....	33
4. Pozitīvas iekšējās sarunas spēks	41
5. Filmas jūsu prātā.....	49
6. Izmantojiet savu ķermeni, lai mainītu dzīvi	57
7. Emocionālā inteliģence	65
8. Ticība sev	73
9. Jūs patiesi spējat paveikt jebko!.....	81
10. Ikdienas piecminūšu pašapziņas treniņš	87

Otrā daļa

MOTIVĒJIET SEVI PANĀKUMIEM	95
11. Kas jūs motivē?	97
12. Mērķi, mērķi, mērķi!	105
13. Lai rīcība kļūtu par ieradumu.....	113
14. Dievu valūta	121
15. Nepieņemiet "nē" par atbildi.....	127
16. Pārvariet nepārvaramo	137
17. Radiet neatvairāmu pozitīvu nākotni	143
18. Jūsu ikdienas darbības plāns panākumu gūšanai	151

Trešā daļa

PAŠAPZIŅA REĀLAJĀ PASAULĒ	157
19. Publiska uzstāšanās	159
20. Panākumi biznesā.....	169
21. Randiņi un sekss	181
22. Aiziet no sliktas situācijas	191

Ceturtā daļa

PAŠAPZIŅAS SEMINĀRS	199
Bieži uzdoti jautājumi par tūlītēju pašapziņu.....	201
Noslēguma pārdomas	209

SVARĪGI: HIPNOTISKĀ TRANSA LEJUPLĀDE

Jūs konstatēsiet, ka līdzī šai grāmatai nāk spēcīgs hipnotisks transs, ko atradīsiet

. Pat tad, ja neizlasījāt nevienu pašu vārdu šajā grāmatā un tikai izmantojāt hipnotisko transu, jūs tik un tā pamanīsiet pārsteidzošus uzlabojumus.

Tomēr šo grāmatu esmu uzrakstījis tā, lai iesētu sēklas jūsu nezināmajā prātā, – lai dziedētu pašapziņu, ticību sev un motivāciju dzīvē. Šīs sēklas tiek “aktivizētas”, kad jūs klausāties hipnotisko transu. Vislabāk to klausīties, kad jūsu rīcībā ir aptuveni stunda, kuras laikā varat droši pilnībā atslābināties. Klausoties transu regulāri, jūs nostiprināsiet visas notiekošās izmaiņas.

Pats svarīgākais, kas jāatceras:

**JUMS NAV JĀTIC NEVIENAM MANIS
TEIKTAJAM VĀRDAM.**

Sekojiēt maniem norādījumiem un lietojiēt hipnotisko transu katru dienu vismaz nedēļu, un jūsu dzīve krasi uzlabosies!

“Nāciet pie kraujas malas,” viņš teica.

Viņi atbildēja: “Mums bail.”

“Nāciet pie kraujas malas,” viņš teica.

Viņi pienāca.

Viņš tos pagrūda, un viņi aizlidoja.

GIJOMS APOLINĒRS

SAGATAVOJĒTIES PANĀKUMIEM!

Vai jūs dzīvojat, pilnībā izmantojot savu potenciālu?

Neviens no simtiem tūkstošiem ļaužu, ar kuriem gadu gaitā esmu strādājis, tā neuzskata – un viņiem ir taisnība. Pat biznesa līderi, Holivudas zvaigznes un Olimpiskie čempioni, ar kuriem esmu strādājis un kuri savā jomā atradās virsotnē, apzinājās, ka viņi tikai pasmeļ daļu no tā, kas mēs visi patiesībā spējam būt, ko spējam paveikt un iemantot.

Pētījumi cits pēc cita atklājuši, ka atšķirība starp čempionu un cita atlēta sniegumu sacensībās ir tikai viens procents, – un es domāju, ka šo atšķirību rada pašapziņa.

“Tūlītēja pašapziņa” nav tikai grāmata – tā ir sistēma, kas paredzēta, lai piešķirtu jums asumu ikvienā dzīves jomā. Veicot vingrinājumus un ievērojot manus norādījumus šajā grāmatā un klāt pievienotajā hipnotiskajā transā, jūtam uzlabosies it viss, ko jūs darīsiet. Jūs sāksiet ievērot, ka vairāk

izbaudāt dzīvi, un pārlicināsities, ka izaicinājumi, kas reiz šķituši nepārvarami, kļūst nenozīmīgi jūsu jaunās pašapziņas priekšā. Mēs kopīgi ieprogrammēsim jūsu prātu uz panākumiem un tādu stāvokli, lai jūs būtu viss, par ko jebkad esat vēlējušies kļūt.

Lūk, ko es jums varu droši teikt – nav nozīmes tam, kāda patlaban ir jūsu dzīve, cik ilgi esat bijis tādā situācijā kā pašlaik vai pat tad, ja izturaties skeptiski attiecībā par to, cik labi darbosies šī sistēma. Viss var mainīties vienā dienā. Un tā diena ir šodien!

Kā darbojas šī grāmata

Lietot šo sistēmu ir kā piedalīties virknē personīgu seansu ar mani. Viss, kas jums vajadzīgs, lai gūtu panākumus, ir šajā grāmatā. Tajā skaitā hipnotiskais transs, kas jums palīdzēs pārprogrammēt savu prātu uz lielāku pašapziņu un motivāciju ikkatrā jūsu dzīves dienā. Drīz vien jūs pilnībā izmantosiet savu potenciālu un dabisko pašapziņu, lai veidotu dzīvi, kādu tiešām gribat dzīvot.

Katra no četrām galvenajām daļām šajā grāmatā soli pa solim aizvedīs jūs no turienes, kur esat, uz turieni, kur gribat atrasties. Pirmā daļa

“Pašapziņas ieraduma attīstīšana” ir kā sēdēt pie manis birojā. Kopā mēs aizvadīsim virkni seansu, kas iecerēti, lai sistemātiski palielinātu jūsu pašapziņu, līdz bezrūpība un labsajūta būs jūsu dabiskā reakcija uz lietām, kas parasti sagādāja raizes.

Līdz tam laikam, kad būsiet tikuši galā ar pirmo daļu, jums dzīve jau šķitīs citāda. Tagad jūs saskatīsiet jaunas iespējas tur, kur agrāk bija tikai šķēršļi. Jūs būsiet iemācījušies lietot savu apbrīnojamo prātu, lai radītu spēcīgas pašapziņas un intensīvas motivācijas stāvokļus ar psiholoģiska slēdža palīdzību. Jūs savā ādā jutīsieties ērtāk nekā jebkad agrāk.

Otrajā daļā “Motivējiet sevi panākumiem” es dalīšos ar augsti motivētu cilvēku noslēpumiem. Pirms vēl būsim tikuši līdz šīs daļas beigām, jūs pārņems vēlēšanās doties pasaulē un ķerties pie apjomīgas rīcības, lai īstenotu savus sapņus. Vēl vairāk – to darot, jūs jutīsities atbrīvoti un enerģijas pārpilni, zinot, ka esat sagatavojušies, cik vien labi iespējams, un esat gatavi pārbaudīt sevi vienīgajā arēnā, kam ir nozīme, – savā vienīgajā dzīvē.

Trešā daļa “Pašapziņa reālajā pasaulē” ir kā atrasties vienā no maniem panākumu semināriem. Kaut gan ir vēlams, lai jūs izlasītu trešo daļu no sākuma līdz beigām, esmu to iecerējis kā rokasgrāmatu panākumu gūšanai reālā pasaulē. Varat to

izšķirstīt un sākt ar tām sadaļām, kuras visvairāk gribat apgūt, neatkarīgi no tā, vai vēlaties panākt izmaiņas biznesā, sabiedriskās situācijās, sakarā ar publisku uzstāšanos vai pat intīmās attiecībās.

Visbeidzot, ceturtajā daļā “Pašapziņas seminārs” es aplūkošu dažus visbiežāk uzdotos jautājumus, kas rodas, kad cilvēki pirmoreiz mācās pārvaldīt savu iekšējo pasauli, ļaut vaļu dabiskai pašapziņai un ķerties pie rīcības.

Kas jums jāzina, pirms sākam

Iedomājieties, ka nupat esat nolīguši mani palīdzēt jums iegūt lielāku pašapziņu un motivāciju, lai sasniegtu jebko, ko dzīvē vēlaties. Ko jūs visvairāk gribētu mainīt? Ko jūs gribētu sasniegt un izdarīt, izmantojot mani?

Tā kā jūs, iegādājoties šo grāmatu, jau esat nolīguši mani par panākumu kouču, jums vēl jāzina dažas lietas, pirms mēs sākam.

1. Es esmu ārkārtīgi čakls darbinieks

Kad strādāju ar saviem klientiem, es nerimstoši gādāju, lai mūsu kopā pavadītajā laikā viņi saņemtu visu nepieciešamo un vēl vairāk. Lai palīdzētu

jums īstenot savu potenciālu, es ne tikai vienkārši strādāšu ar jums – es nepastarpināti runāšu ar jūsu neapzināto prātu, to jūsu daļu, kas galu galā pārvalda visus jūsu uzvedības aspektus. Tā liek jūsu sirdij pukstēt, jūsu smadzenēm domāt un jūsu organismam atjaunoties.

Viscaur šajā grāmatā es došu norādījumus jūsu neapzinātajam prātam, lai jūs dotos laukā un darītu kaut ko jaunu. Ja sākumā tas skan mazliet biedējoši, tad tikai tāpēc, ka jūs zināt – ir pienācis laiks pārmaiņas pēc darīt ko citu. Kā teicis Einšteins, neprāta definīcija ir atkal un atkal darīt vienu un to pašu un gaidīt atšķirīgu rezultātu.

Var būt pat reizes, kad mani ieteikumi, iespējams, radīs neērtas sajūtas vai izaicinās jūsu veco domāšanas veidu. Ja ar jums tā notiek, tā ir ļoti laba zīme. Galu galā tieši vecā domāšanas veida dēļ jūs bijāt iestrēguši daudzās dzīves jomās. Un, ja jums šķiet, ka jūsu pasaules uzskatu apdraud kaut kas, ko nupat teicu, tas nozīmē tikai to, ka neapziņāts pārmaiņu process jau ir sācies.

2. Šī grāmata ir citāda

Katra nodaļa šajā grāmatā ir destilāts no tā, ko esmu uzzinājis un praktizējis tūkstošiem darba stundu, strādājot ar tādiem cilvēkiem kā jūs. Man

bija vajadzīgi gadi, lai savāktu šo informāciju, un vēl ilgāks laiks pagāja, līdz ietēru to iespējami kodolīgā formā. Katra nodaļa ir ar nodomu rakstīta īsa, asa un trāpīga.

Tādēļ jums vajadzēs tikai dažas minūtes, lai gūtu labumu no katras nodaļas, un, ja vēlaties, varat iziet cauri visai grāmatai dažās stundās.

Tomēr, kaut arī jūs, iespējams, jutīsieties pārsteigti, cik ātri viss mainās uz labu, kamēr jūs lasāt, turpiniet lietot hipnotisko transu vēl dažas nedēļas pēc grāmatas izlasīšanas, lai nostiprinātu jaunizveidojušos pašapziņas un motivācijas līmeņus. Iecerēts, ka visus ieteikumus šajās lappusēs un vingrinājumus, kurus pildīsiet, nepieciešams aktivizēt ar hipnotisko transu. Grāmata, vingrinājumi un hipnotiskais transs kopā veido nobeigtu sistēmu, lai ļautu vaļu dabiskai pašapziņai un pamudinātu jūs uz rīcību.

3. Šajā ceļā būšu kopā ar jums ikkatrā solī

Kad jūsu attieksme pret sevi un savu dzīvi kļūs pašpārliecinātāka, apkārtējie sāks citādi uztvert jūs un izturēties pret jums. Dažreiz jūs apzināsieties, ka izstarojat vairāk pozitīvas enerģijas, turpretim citreiz vienkārši ievērosiet, ka cilvēki izsaka piezīmes par to, ka šķietat brīvāki,

laimīgāki, pašapzinīgāki, vai arī pamanīs to, ka jūs esat kļuvis citādāks.

Bet mūsu kopīgais ceļojums nebeigsies, kad jūs beigsiet lasīt šo grāmatu. Katru dienu klausoties hipnotisko transu un vēlreiz ieskatoties grāmatas nodaļās, jūs spēsiet acumirkli pastiprināt pašapziņu un labsajūtu katrā savas dzīves dienā.

Par ko jūs kļūstat?

Varbūt pats svarīgākais princips, ko jūs apgūsit šajā grāmatā, ir šāds:

JŪS KĻŪSTAT PAR TO, AR KO NODARBOJATIES.

Vairākums cilvēku dzīvē nodarbojas ar to, ka attur sevi no tiekšanās pretī tam, ko viņi grib, un pēc tam šausta sevi par to, ka tas viņiem tik labi izdevies. Viņi ir kļuvuši par ekspertiem tajā ziņā, kā neko nedarīt un pēc tam savu acīmredzamo neveiksmi attaisnot, iegalvojot sev, ka viņiem noteikti ir kaut kāda vaina. Taču tā nepavisam nav patiesība.

Iemesls, kāpēc cilvēkiem kaut kas neizdodas, nav tas, ka ar viņiem kaut kas nebūtu pareizi, – tas

ir tāpēc, ka neveiksme ir daļa no panākumu gūšanas procesa.

Tiem, kuri tiecas pēc sasniegumiem, neveiksme nenozīmē, ka “pienācis laiks padoties”, – tas nozīmē, ka ir laiks pakāpties atpakaļ, mācīties no notikušā un atzīt, ka tagad esat pat labāk nekā agrāk sagatavojušies gūt panākumus. Mels Gibsons neveiksmi dēvē par “skolas naudu” – cenu, ko maksājat par tādu dzīvi, kādu gribat.

Bet, kaut arī kļūdas un neveiksmes ir vienmēr klātesoši akmeņi, uz kuriem pakāpties ceļā preti panākumiem, tām nav jāattur jūs no sākšanas. Kā mēdz teikt ķīnieši, “Tūkstoš jūdžu garš ceļojums sākas ar vienu soli.” Un jūsu pirmais solis sākas mirklī, kad jūs pāršķirat šo lappusi...

PIRMĀ DAĻA

PAŠAPZIŅAS
IERADUMA
ATTĪSTĪŠANA

PIRMĀ nodaļa



Gatavojiet sevi panākumiem

Dabiska pašapziņa

*“Nekompromitē sevi –
tu esi viss, kas tev
pieder.”*

DŽENISA DŽOPLINA

Vai esat kādreiz dzirdējuši par kādu sakām, ka “viņš jūtas ērti savā ādā”?

Tā ir dabiskas pašapziņas būtība – just sevī tāda līmeņa atbalstu, kas spēj

paciest ļaunā likteņa raidītās bultas un vest jūs pretī izsapņotajai dzīvei.

Šāda tipa pašapziņa nav kaut kas tāds, ar ko daži cilvēki piedzimst un ko citi nemūžam neiemantos, – tā ir konsekventi īstenotu dažu ikdienas darbību nenovēršamais rezultāts. Tas ir process, ko jūs jau esat iesākuši, vienkārši paņemot rokās šo grāmatu.

Uz brīdi apstājieties un spilgti iztēlojieties, kāda būtu jūsu dzīve, ja jūs jau tagad būtu dabiski pašapzinīgi, – justos brīvi ar sevi un visu apkārt notiekošo:

Kāda būtu jūsu stāja?

Kā skanētu jūsu balss?

Ko jūs sev teiktu?

Ko jūs iztēlotos savā prātā?

Ja jūs patiesi veltījāt laiku, lai jebko no tā iztēlotos, pastāv iespēja, ka jūs jau jūtaties pašapzinīgāki nekā pirms dažiem īsiem mirkļiem.

Bet, kā jūs drīz vien uzzināsiet, pašapziņa ir daudz kas vairāk nekā tikai pozitīva sajūta ķermeņī – tā ir tāda attieksme un pieeja dzīvei, kas ved uz panākumiem, motivāciju un jaunām iespējām!

Jūs jau zināt, kas darāms

Es nebeidzu brīnīties par to, cik daudz cilvēku nāk pie manis un saka: “Es vienkārši neesmu pašapzinīgs cilvēks.” Kad es jautāju, vai viņi ir pārliecināti par to, viņi drosmīgi paziņo: “Protams, jā!”

“Mēs esam tas, ko atkārtoti darām. Tādā gadījumā izcilība ir nevis akts, bet gan ieradums.”

ARISTOTELIS

Problēma nav tā, ka viņiem trūkst pašapziņas, – īstenībā viņiem piemīt pašapziņa attiecībā uz nepareizajām lietām. Patiesībā viņi ir augstākajā mērā pārliecināti, ka viņiem nav pašapziņas.

Vai tas nebūtu lieliski – automātiski nonākt savā vispašapzinīgākajā un atjautīgākajā emocionālajā stāvoklī, kad tas jums vajadzīgs visvairāk?

Iedomājieties, ka jūs spējat nostāties grupas priekšā vai kāpt uz skatuves un justies pašapzinīgāki nekā tad, kad sēdējāt kaut kur maliņā. Vai arī apjaušat, ka kļūstat jūtami pašapzinīgāki ar katru soli, kad tuvojaties pievilcīgai personai, lai uzaicinātu viņu uz satikšanos.

Ja jums tas šķiet neiespējami vai pārāk skaisti, lai būtu patiesība, jūs gaida patikams pārsteigums. Jums jau piemīt prasmes, kuras jūs lietosiet, lai atbilstītu pašapziņas ieradumu.

Padomājiet par to – vai jūs jebkad aizmirstat sākt nervozēt, pirms tuvoties kādam, kurš jums šķiet pievilcīgs? Vai ir kādreiz gadījies kļūdīties un nejusties neērti pirms prezentācijas rīkošanas vai svarīga telefona zvana sakarā ar darbu?

Ielāgojiet, mūsu centrālais princips ir šāds:

JŪS KĻŪSTAT PAR TO, AR KO NODARBOJATIES.

Daži cilvēki tik daudz reižu zaudējuši pēdējās attapības paliekas, pirms vadīt prezentāciju vai uzaicināt kādu uz satikšanos, ka tagad viņi automātiski jūtas nobijušies, kad kaut kas tāds jādara. Iespējams, viņi pat sākuši uzskatīt sevi par ārkārtīgi nepārlicinātiem cilvēkiem.

Turpretim tie, kuri tiecas pēc sasniegumiem, bieži saskārušies ar situācijām, kas saistītas ar

risku un nenoteiktību. Tā kā viņi ierasti nonākuši situācijās, kad nepieciešams būt attapīgiem, rīkoties un riskēt, tas viņiem ir kļuvis par ieradumu. Viņi savā ādā jūtas pavisam ērti – un arī jūs to varat!

Panākumu vibrācija

Iedomājieties, ka man ir divas vijoles. Kad es uz vienas no tām spēlēju noti, vibrē arī otras vijoles atbilstošā stīga. Zinātnieki to sauc par “rezonances likumu” – parādību, kad diviem priekšmetiem ir vienāda svārstību frekvence, enerģija automātiski pāriet no viena objekta uz otru.

*“Enerģijas līmenī
nenotiek ne došana, ne
saņemšana – enerģija
tikai pārvietojas pati
sevi.”*

STJUARTS VAILDS

Tā kā cilvēka organismu veido sarežģīta elektrisko strāvu un elektromagnētisko lauku sistēma, ar cilvēkiem notiek tas pats. Patiesībā tādas frāzes kā, piemēram, “saskanēt”, “just saikni” un “būt uz tā paša viļņa” ir mēģinājumi raksturot, kā enerģija dabiski pārvietojas šurpu turpu divu vai vairāku ķermeņu starpā.

Trenējot šīs metodes, jūs maināt savu rezonansi un vibrējat atšķirīgā frekvencē. Jūs kļūstat pievilcīgāks cilvēkiem un lietām, ko patiesi gribat savā dzīvē. Un, tā kā jūs piesaistāt vairāk laimes un panākumu savā dzīvē, jūsu enerģija arī turpmāk mainīsies uz labu.

Pakāpeniskais pašapziņas pastiprinātājs

*“Krūka piepildās
pilienu pa pilienam.”*

BUDA

Vai jūs gribētu justies ievērojami pašapzinīgāki turpmākajās dažās minūtēs?

Katru gadu tūkstošiem cilvēku kaut kur pasaulē skrien maratonu pirmo reizi. Taču, ja vien neesat pārsteidzoši labā fiziskā formā, jūs nedomāsi, ka spētu apņemties un noskriet vairāk nekā 42 kilometrus 195 metrus ar pirmo mēģinājumu. Ja neesat regulāri trenējušies, jums, iespējams, būtu grūti sākumā noskriet pat vienu kilometru.

Tā nu jums nāktos tuvoties mērķim pakāpeniski, soli pa solim. Pirmajā nedēļā jūs varētu apņemties noskriet vienu kilometru dienā. Nākamajā nedēļā jūs pieveiktu vairāk kilometru. Galu galā jūs spētu

noskriet desmit kilometrus. Jūsu nākamais ceļa stabs būtu pusmaratons – aptuveni 21 kilometrs.

Tad kādu dienu jūs pēkšņi apjaustu, ka spējat noskriet pilnu 42 kilometru maratonu tāpat, kā to dara dižākie skrējēji pasaulē – kilometru pēc kilometra.

Tā jūs attīstīsiet pašapziņas ieradumu. Ja es tieši tagad lūgtu jūs iztēloties sevi pašapzinīgāku, jūs to varētu izdarīt tikai līdz šim paveiktā robežās – ar jūsu iepriekš noteikto ierasto pašapziņu. Bet, darot to pa posmiem, soli pa solim, jūs būsit pārsteigti par savu spēju iziet ārpus agrākajiem ierobežojumiem un justies fantastiski...

PAKĀPENISKAIS PAŠAPZIŅAS PASTIPRINĀTĀJS

Izlasiet vingrinājumu, iekams to pildīsiet pirmo reizi...

1. Iztēlojieties mazliet pašapzinīgāku sevi sēžam vai stāvam jūsu priekšā.
2. Tagad es gribu, lai jūs iztēlotos, ka iekāpjat šajā pašapzinīgākajā sevī. Redzētu ar viņa acīm, dzirdētu ar viņa ausīm un sajustu sevi pašapzinīgāku. Un ievērojiet, ka jūsu priekšā šis pašapzinīgākais

jūs – sēž vai stāv, mazliet garāks, acīs mazliet vairāk ticības sev un izstaro mazliet harizmas.

3. Iekāpiet šajā pašapzinīgākajā sevī un ievērojiet, ka jūsu priekšā atrodas vēl pašapzinīgāks jūs – vairāk kaismes, vairāk spēka, vairāk viegluma, vairāk mierinājuma.
4. Atkātojiet trešo soli, ieejot aizvien pašapzinīgākā sevī, līdz esat pārpilni ar pašapziņu. Noteikti ievērojiet, kā lietojat savu ķermeni, – kā jūs elpojat, sejas izteiksmi un gaismu savās acīs.

Tas ir viss, kas jums jādara!

Lai iegūtu labāku rezultātu, atskaņojiet video* “Pakāpeniska pārlicības paaugstināšana”.

* Video, atskaņots angļu valodā, atrodams

Turpinot trenēt šajā grāmatā aprakstītās metodes un klausīties hipnotiskā transa pavadījumā, jūs apzināti ieprogrammēsiet savu prātu reaģēt uz izaicinājumiem un šķēršļiem, raisot pašapziņas, viegluma un attapības sajūtas.

ASTONPADSMITĀ nodaļa



Jūsu ikdienas
darbības plāns
panākumu
gūšanai

Visi tā dara

“Ja jūs darītu tik vien kā ik dienas stāstītu apgaismes stabam par saviem mērķiem, tik un tā pastāvētu lielāka varbūtība, ka tie piepildīsies.”

MAIKLS NĪLS

Pirms vairākiem gadiem ar Olimpisko spēļu zelta medaļas ieguvēju desmitcīņā Deiliju Tomsonu runāju par sporta psiholoģiju. Es vaicāju, vai viņš jebkad ar to nodarbojies. Viņš atbildēja, ka īsti nesaskata jēgu, jo

netic tam. Tad nu es jautāju, vai viņš kādreiz domā par skriešanas sacensībām, pirms skrien. Viņš paskatījās uz mani un ar stingru pārlicību teica: “Es atkal un atkal domāju par ikkatru soli. Es precīzi zinu, ko darīšu, un tad es eju un daru!”

Tā ir taisnība attiecībā uz ikvienu čempionu vai augsta līmeņa darbinieku, ar ko esmu strādājis, – vienalga, vai viņi šīs metodes lieto apzināti vai neapzināti, viņi tās lieliski praktizē, līdz kļūst par to, ko ir praktizējuši.

Ja gribat pacelt savu dzīvi nākamajā līmenī, tas ir viss, kas jums jādara. Īstenībā, uzsākot sevis pilnveidošanas programmu, jūsu dzīve sāks uzlaboties.

20. gadsimta 30. gados tika veikts slavens pētījums par efektivitāti veicinošiem faktoriem darba

vietā. Sociālo zinātnieku komanda Hārvarda biznesa skolas profesora Eltona Majo vadībā devās uz fabrikām, lai novērtētu pastiprināta apgaismojuma ietekmi uz darba ražīgumu montāžas līnijās. Saskaņā ar tolaik tipisku metodi tika novērotas trīs grupas.

Pirmā grupa saņēma pastiprinātu apgaismojumu, kad viņi pildīja atkārtotus montāžas uzdevumus; otrā saņēma pavājinātu apgaismojumu; trešā jeb kontrolgrupa vienkārši tika novērota savā ierastajā darbā. Tas, kas notika pēc tam, samulsināja novērotājus...

Kā jau tika gaidīts, grupai pastiprinātā apgaismojumā jūtami pieauga darba ražīgums un labbūtība darba vietā. Taču efektivitātes un labsajūtas pieaugums bija gandrīz identisks abās pārējās novērotajās grupās.

Pēc turpmākiem eksperimentiem profesors Majo ar kolēģiem nonāca pie secinājuma, ka vienīgais vissvarīgākais faktors, kas pozitīvi ietekmē darbinieku efektivitāti un labbūtību, ir sajūta, ka viņu pūliņiem tiek veltīta uzmanība.

Kas izmērīts, tas padarīts

*“Panākumi ir summa,
ko veido mazi
sasniegumi, kas tiek
atkārtoti diendienā.”*

ROBERTS KOLJERS

Saskaņā ar Amerikas Apmācību un attīstības biedrības datiem, varbūtība, ka jūs kaut ko paveiksiet, ja piekrītat kādam atskaitīties, no nieka 40 procentiem pieaug līdz ļoti augstajiem 95 procentiem!

Līdzīgā kārtā, atlicinot papildu minūti dienā, lai sekotu savām darbībām preti DIŽAJIEM mērķiem, jūs ievērojami palielināt savu panākumu iespējamību.

Lūk, shēma paraugam, kuru varat izmantot, lai sekotu savai izaugsmei. Ja esat neizpratnē, kāpēc esmu atstājis vietu tikai pieciem mērķiem, tas ir tāpēc, ka, ja jums ir pietiekami daudz laika, lai ik dienu nodarbotos ar vairāk nekā pieciem mērķiem, tie gandrīz noteikti nav gana DIŽI!

Izveidojiet tabulas kopiju un ierakstiet tajā savus DIŽOS mērķus. Katru dienu vienkārši ielieciet ķeksīti atbilstošajā lodziņā, ja tajā dienā esat veikuši vismaz vienu darbību ceļā uz mērķi.

Kaut gan tas var šķist pārāk vienkārši, lai būtu patiesi iedarbīgi, es nevaru neuzsvērt, cik liels ir

tā dzinuļa spēks, ko esmu redzējis cilvēkus radām savā dzīvē, pateicoties šim vingrinājumam. Krāsas pozitīvas izmaiņas bieži vien sākas tikai dažās īsās nedēļās!

DIŽAIS mērķis	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1							
2							
3							
4							
5							

TREŠĀ DAĻA

PAŠAPZIŅA
REĀLAJĀ
PASAUĻĒ

DEVIŅPADSMITĀ nodaļa



Publiska
uzstāšanās

Iespaidīgu prezentāciju veidošana

*“Pavaicājiet sev: ja manā
rīcībā būtu tikai sešdesmit
sekundes uz skatuves,
kas man būtu katrā
ziņā jāpasaka, lai mans
vēstījums taptu sadzirdēts?”*

DŽEFS DJUARS

Bailes no publiskas uzstāšanās tagad ir vislielākā fobija rietumu pasaulē. Tās parasti tiek iedibinātas skolā, kur mums liek lasīt klases priekšā un skolotājs norāda uz visām mūsu

klūdām tā vietā, lai uzsvērtu, cik labi mums izdodas. Citi bērni, smiedamies un rādīdami ar pirkstiem, palīdz veidot šīs bailes un nodrošina, ka mēs jūtamies pietiekami negatīvi, lai saikne starp bailēm, kaunu, apjukumu un publisku uzstāšanos mums būtu saglabājusies līdz pat šim laikam, kaut arī ne vienmēr atturējusi mūs no uzstāšanās.

Tomēr ir tikai trīs lietas, kas jums jādara, lai justos viegli un ērti, veicot iespaidīgas prezentācijas pat vislielākās grupas priekšā:

1. Pārvaldiet savu stāvokli.
2. Pārziniet saturu.
3. Runājiet ar kaismi.

1. Pārvaldiet savu stāvokli

Pirms daudziem gadiem mani apmeklēja viena no Lielbritānijas atpazīstamākajām aktrisēm. Kad viņa man stāstīja, ka ciešot no lampu drudža, es biju pārsteigts.

Es teicu: “Pagaidiet, jūs esat viena no vislabākajām, – kā jums varētu būt lampu drudzis?”

Viņa atbildēja: “Kad nonāksiet līdz tādai atpazīstamībai kā man, spriedze, lai gūtu panākumus, kļūs vēl lielāka.”

Tobrīd mani pārsteidza tas, cik mazs sakars pašapziņai ir ar pieredzi un cik liela nozīme ir tam, kā mēs lietojam savu prātu. Kāds cits varēja būt izmantotais milzīgo pieredzi un pagātnes panākumus, lai veidotu nesatricināmu viegluma un ērtuma sajūtu; viņa savējo bija izmantojusi, lai vairotu bailes.

Lai palīdzētu viņai, es lūdzu iztēloties, ka viņa gatavojas paņemt brīvdienu no lampu drudža. Viņas bailes uz šo dienu pārņēmsu es. Jautāju, kas man jādara, lai uz skatuves justos pārbijusies kā viņa.

Lūk, kāda bija viņas stratēģija:

1. Pirmkārt, viņa uzkāpa uz skatuves un iedomājās, ka skatītāju vidū bija daži kritiķi, kuriem prātā bija nejauki izteikumi par viņas sniegumu, piemēram, “Šo teikumu viņa nepateica sevišķi labi, vai ne?”