

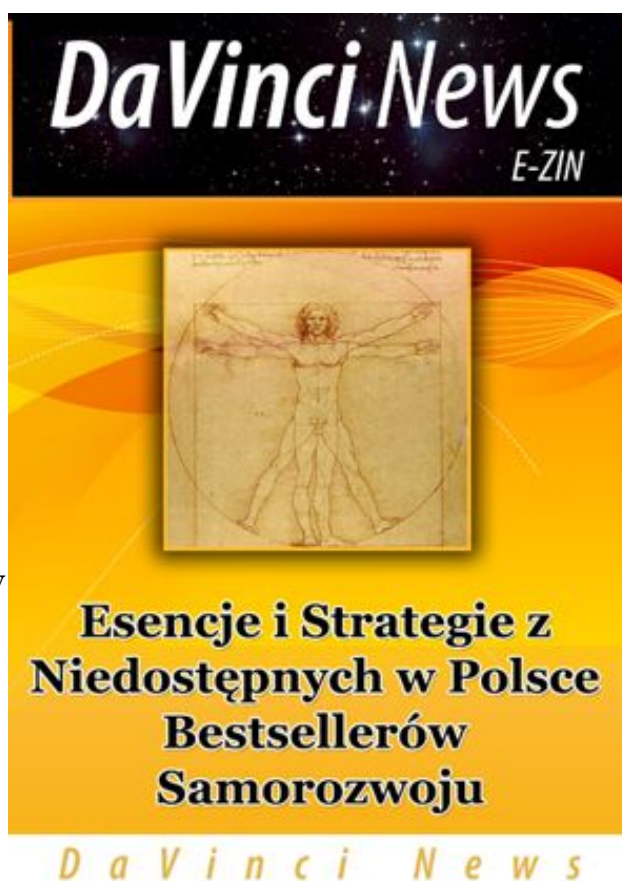
OD: Katarzyna Szafranowska

Witaj Przyjacielu,

Drugi numer „DaVinci News” niesie ze sobą wyjątkową dawkę motywacji od inspiratora, mentora, mówcy motywacyjnego, który za pomocą prostych, konkretnych ale dosadnych słów zbudował w mojej głowie autostradę do zmian.

Mimo że Jim Rohn, któremu poświęcony jest ten numer jest światowej klasy doradcą, w Polsce rzadko gdzie można o nim przeczytać. Nie mówiąc już tłumaczeniach jego książek czy nagrań wideo.

Wypełniając tę lukę spełniam misję tego ezinu i mam nadzieję, że Ty pomożesz mi spełniać ją jeszcze lepiej dzieląc się tym numerem z przyjaciółmi.



Wszelkie opinie i informacje ślij na adres: kasia@synergia.org.pl

Podziel się swoimi spostrzeżeniami na temat tego numeru na [blogu Synergii](#) »

Spis treści:

<u>Jim Rohn. Filozof biznesu i geniusz motywacji</u>	3
<u>Jim Rohn. „Pory roku w Twoim życiu”</u>	4
<u>Mapy myśli z książki Jima Rohna „Seasons Of Life”</u>	9
<u>Czego mrówka i Jim Rohn nauczyli mnie o sukcesie?</u>	10
<u>Odkryj tajemnice szczęścia</u>	14
<u>Tuning notatek tradycyjnych</u>	18
<u>3 najbardziej zabójcze słowa dla Twojego rozwoju</u>	22
<u>Motywujące cytaty Jima Rohna</u>	25

Darmowa publikacja dostarczona przez:
Synergia.org.pl

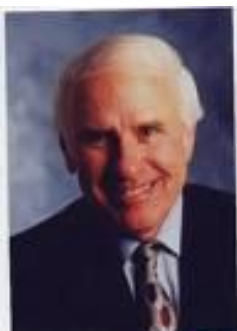
**UWAGA: Masz prawo do rozdawania
i odsprzedaży tego ezina, wyłącznie
w niezmienionej formie i treści!**

© Copyright by SYNERGIA
2006-2008

Wydawnictwo Internetowe Synea
Vision Consulting
Wilkszyńska 13
ul. 54-079 Wrocław

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Jim Rohn. **Filozof biznesu i geniusz motywacji**



Jeden z najbardziej wpływowych myślicieli naszych czasów. Przenikliwy filozof i jeden z najdroższych doradców biznesowych na świecie. Jim Rohn został uznany za najlepszego mówcę motywacyjnego wszech czasów. Autor 17 książek, programów audio i wideo.

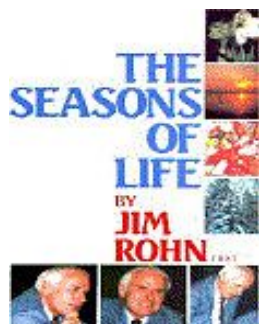
Jako całkowity bankrut Jim w wieku 25 lat spotkał swojego mentora, który powierzył mu swoje sekrety rozwoju osobistego i finansowego. W ciągu kolejnych 4 lat stał się **milionerem** i zaczął dzielić się swoją wiedzą z innymi, prowadząc seminaria na całym świecie.

Przeszkolił i zmotywował już przeszło 4 000 000 osób z całego świata, które wzięły udział w seminariach liczących nawet po 6 tysięcy osób. Uczył także największych trenerów rozwoju osobistego jak Anthony Robbins czy Les Brown.

Poniżej artykuł będący skrótem fascynującego bestsellera Jima Rohna **“Seasons of Life”**. Miłej lektury i owocnych przemyśleń.

Jim Rohn "Pory roku w Twoim życiu"

Autor: Katarzyna Szafranowska



Czy czuleś kiedyś, że mimo, że coś dzieje się po raz pierwszy w Twoim życiu, to sytuacja jest Ci w pewien sposób znajoma?

Ludzie, okoliczności, wydarzenia, myśli, emocje – wszystko to nowe, lecz znajome jednocześnie.

Jak to możliwe?

Ktoś kiedyś powiedział, że **jedyną stałą rzeczą na ziemi jest zmiana**. Miał rację, ale zapomniał dodać, że zmiany następują cyklicznie.

Najlepszą metaforą wszystkich przemian, które przechodzisz w życiu jest metafora pór roku. Życie, rozwój, biznes, relacje - wszystko podlega przemianom przypominającym zmieniające się pory roku.

Taka jest idea, którą zaszczerpił mi Jim Rohn w swojej książce "Seasons Of Life". Niezwykle prosta, a jednocześnie bardzo trafna metafora. Doskonale oddaje życie we wszystkich jego przejawach.

Filozofia płynąca z natury, łatwe do zastosowania porady i dobitny styl Jima Rohna zafascynowały mnie i zmieniły sposób patrzenia na życie.

Aby skutecznie działać i osiągać sukcesy, nie potrzebujesz żadnych skomplikowanych systemów czy schematów. To, co genialne jest proste. Taka jest książka Jima Rohna.

Oto najważniejsze dla mnie idee, które i Ty możesz wykorzystać w swoim życiu już teraz.

Nie możesz zmienić pór roku. To, że nie lubisz zimy, nie pomoże Ci jej uniknąć. To jest niemożliwe. Jest tylko jedna rzecz, którą możesz zrobić – zmienić swoje nastawienie.

To, że nie lubisz, gdy coś idzie nie po Twojej myśli to jedno. Podczas nauki popełniasz błędy. Popełnianie błędów i nauka to po prostu synonimy. Jedyne co możesz zmienić to swoje nastawienie do nauki i błędów.

To najważniejsza lekcja na drodze do sukcesu w życiu. Zmieniaj siebie, bo na to masz największy wpływ. Jak przeczytałam kiedyś:

**“Łatwiej założyć buty na nogi niż
okryć dywanem cały świat”**

Mentor Jima Rohna zdradził mu kiedyś swoją tajemnicę sukcesu:

“Pracuj intensywniej nad sobą niż nad swoją pracą. Jeśli będziesz ciężko pracował nad swoim zajęciem, zarobisz na życie. Jeśli będziesz ciężko pracował nad sobą, zarobisz fortunę.”

Twoje pieniądze zależą przede wszystkim od Twojego sposobu myślenia. Nie od aktualnej sytuacji ekonomicznej czy rynku.

To wspinała wiadomość, nie sądzisz?

Tylko od Ciebie zależy to jak żyjesz i ile zarabiasz. To wspinałe, gdyż nie jesteś w stanie zmienić ekonomii, lecz z pewnością możesz zmienić swoje myślenie.

To właśnie klucz filozofii pór roku. Nie możesz zmienić pór roku, lecz możesz zmienić swoje reakcje na to co przynoszą zmiany.

Oto jak przedstawia Jim Rohn charakterystykę poszczególnych pór roku:

ZIMA. Zawsze przychodzi, więc bądź gotów!

Zima jest czasem, gdy zbierasz owoce swoich nietrafionych decyzji. Jest czasem ponoszenia konsekwencji działań i odpowiedzialności za wcześniejsze decyzje. Musisz wypić piwo, które nawarzyłeś.

Zima zawsze przychodzi, dlatego bądź przygotowany. Ten okres występuje we wszystkich obszarach życia. Są zimy zawodowe, finansowe, osobiste, zdrowotne.

Jeśli źle się odżywasz to choroba będzie Twoją zimą. Jeśli nie dbasz o związek z bliską Ci osobą to rozstanie oznacza początek zimy. Jeśli źle zainwestowałeś pieniądze to długi staną się zimowym okresem.

Wszystkie problemy to konsekwencje wcześniejszych decyzji, które podjąłeś w przeszłości. W zależności od tego jakie decyzje podejmiesz dzisiaj, taka zima Cię czeka. Obyś jak najczęściej był dobrze przygotowany na zimę!

Trzymaj się, zima zawsze mija!

Niektóre zimy trwają dłużej niż inne i w mniejszym stopniu zależą od Ciebie. Zima II wojny światowej, czasy komunizmu to tylko przykłady uwikłania w polityczne zimy świata.

Jest jednak dobra wiadomość. **Zima zawsze mija.** Tak jak w przyrodzie po nocy nastaje dzień, a po burzy wychodzi słońce, tak czas problemów i gorzkich owoców przechodzi w czas możliwości i nowych szans.

WIOSNA. Czas szansy. Wykorzystaj ją jak najlepiej!

Wiosna otwiera nowe możliwości i daje szansę na sukces. Nie masz żadnej gwarancji. **Jest tylko szansa.**

Wiosna trwa jednak bardzo krótko, więc gdy szansa jest tuż przed Tobą działaj szybko i zdecydowanie. Każda wątpliwość i zawahanie będzie Cię kosztowała okrągłe sumy! Wykorzystaj szansę i weź ją teraz, bo za chwilę już jej nie będzie.

W astronautyce jest taki termin “okno możliwości”. Tylko raz na jakiś czas są odpowiednie warunki do tego, aby odpalić raketę i polecieć w kosmos. Jeśli to okno możliwości zostanie przeoczone trzeba czekać nawet kilkanaście miesięcy. A to strata czasu, energii i pieniędzy.

Jeśli więc okno szansy otwiera się dla Ciebie, to wykorzystaj je jak najszybciej.

Wykorzystaj szansę poznania kogoś kto może być pomocny w Twojej karierze. Wykorzystaj szansę przedstawionej Ci korzystnej propozycji. Wykorzystaj szansę wyjazdu i poznania nowych ludzi. Wykorzystaj szansę przeczytania motywującej książki.

Chwytaj szansę i podejmij decyzję teraz.

To są krótkie chwile wiosny.

LATO. Czas działania.

Troszcz się jak matka, ochraniaj jak ojciec.

Decyzje, które podjąłeś wymagają działania i nieustannego wysiłku. Zasadzone ziarno potrzebuje opieki i wsparcia.

Troszcz się o nie jak matka. Kochaj, pielęgnuj i doceniaj swoje działania i cel. Bądź blisko i odżywiaj je swoją uwagą, energią i czasem.

Z drugiej strony ochraniaj działania i cel jak ojciec. Jeśli ktoś będzie chciał zniweczyć Twoje wysiłki, powstrzymaj go.

Bardzo często ludzie nie dają wsparcia, gdy chcesz zrobić coś swojego, coś innego niż reszta. Próbuja swoim gadaniem czy działaniami odwieść Cię od celu i powstrzymać Cię. **Wtedy bądź jak ojciec, który chroni swoją rodzinę za wszelką cenę.**

Tylko gdy będziesz troszczył się i kochał to, co robisz jak matka, a chronił jak ojciec osiągniesz sukces i jesienią zbierzesz owoce.

JESIEŃ. Po owocach poznasz, jaki to był rok.

W zależności jak wykorzystałeś swoją szansę wiosną i czy troszczyłeś się i ochraniałeś swoje działania latem, takie owoce zbierzesz jesienią. Życie nigdy nie daje Ci tego, czego potrzebujesz, lecz daje Ci to na co zapracowałeś.

Jeśli nie wykorzystałeś szansy, nie masz co liczyć na zbiory. Jeśli planowałeś i działałeś niewiele, nie otrzymasz wiele.

Jeśli zaś podjąłeś dobre decyzje, włożyłeś serce i czas w działanie, możesz spodziewać się obfitości i licznych zbiorów.

Cokolwiek zbierasz, zasada jest jedna:

Na jesień nie narzekaj i nie przepraszaj!

Jeśli to fantastyczna jesień, nie przepraszaj. A jeśli całkowicie nieudana, nie narzekaj! To są rezultaty Twoich wcześniejszych decyzji. Teraz już za późno na przepraszanie czy narzekanie.

Wyciągnij wnioski na przyszłość i działaj inaczej kolejnej wiosny. **Nawet jeśli ta zima będzie ciężka, to wiosna i tak jest już w drodze.**

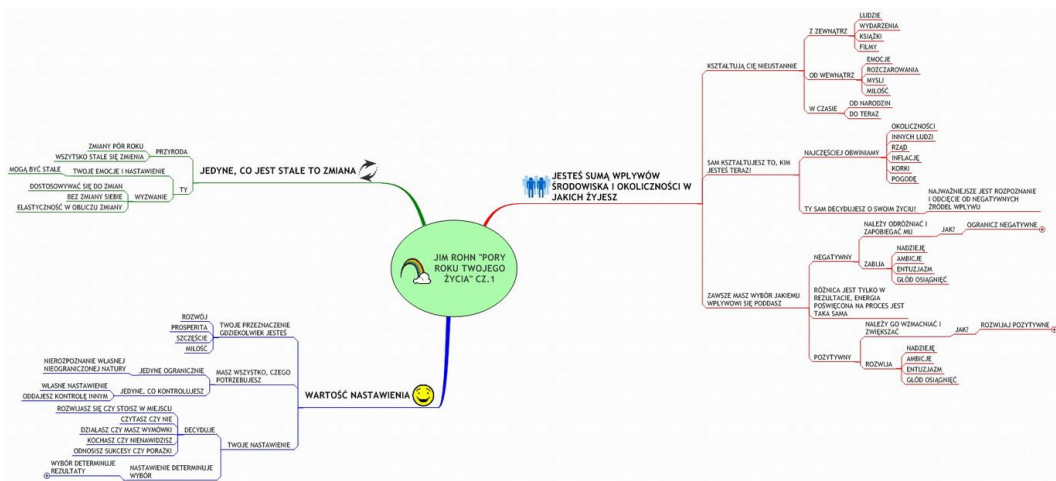
Tym razem podejmiesz lepsze decyzje, wykorzystasz szanse i następna jesień będzie obfita.

I jeszcze najważniejsza zasada: **“Mądrze wykorzystaj owoce jesieni!”**. Główne zasoby: czas, pieniądze i energię inwestuj w siebie, swój rozwój i marzenia. To Twój własny rozwój przyniesie Ci wiedzę, umiejętności i pieniądze, o jakich marzysz.

Zapamiętaj:

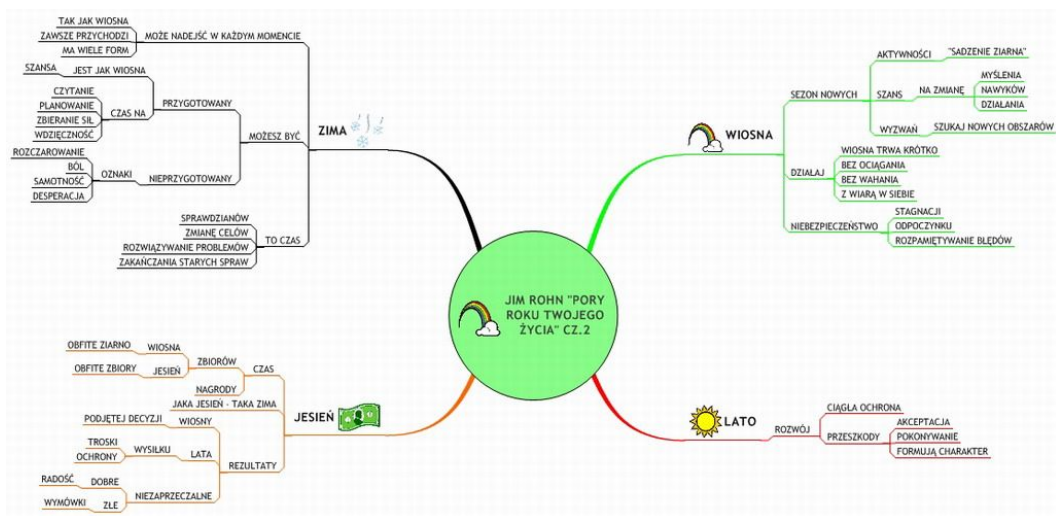
“Pracuj mocniej nad sobą niż nad swoją pracą.”

Poniżej znajdziesz 2 kompletne mapy myśli z książki
Jima Rohna “Seasons of Life”:



Jim Rohn „Seasons Of Life” - MM cz. 1

[Kliknij, aby powiększyć](#) »



Jim Rohn Seasons Of Life – MM cz. 2,

[Kliknij, aby powiększyć](#) »

Z tej strony pobierzesz [mapy do przeglądania w specjalnym programie](#) »

oraz sam [darmowy program do przeglądania](#) »

“Czego mrówka i Jim Rohn nauczyli mnie o sukcesie?”

Autor: Katarzyna Szafranowska



**Poznaj bardzo praktyczne
dopełnienie filozofii pół roku i
zaczynij działać zgodnie z naturą.**

W pewnym królestwie żył mądry władca. Pewnego dnia zwołał wszystkich swoich mędrców i filozofów i dał im zadanie. “Mam wspaniały pierścień, pod którym chcę ukryć treść mądrości, która pomoże mi w nagłej potrzebie. Ten kto wymyśli taką mądrość otrzyma sowitą nagrodę.”

Mędrcy i filozofowie myśleli i głowili się nad tym, lecz nikomu nie udało się wymyśleć nic, co mogłoby zmieścić się w pierścieniu. Potrafili pisać długie traktaty, przemawiać godzinami, ale streścić mądrość w trzech słowach? Nikt tego nie potrafił.

Król miał wiernego sługę, który pomagał mu już w wielu sytuacjach. “Panie – powiedział sługa – ja znam takie przesłanie. Kiedyś na dwór Twojego ojca przyjechał wielki mistyk, który w nagrodę za moją pracę przekazał mi tę mądrość.” Po czym zapisał na karteczce trzy słowa. “Korzystaj z tego tylko wtedy, gdy nie będzie już wyjścia, gdy wszystko inne zawiedzie” - dodał na koniec. A król schował karteczkę do pierścienia. Już wkrótce miał z niej skorzystać...

Zastanawiasz się pewnie, jaki to ma związek z filozofią mrówki? Bardzo duży!

Ostatnio oglądałyśmy z córką w parku wielkie mrowisko i krzątające się mrówki. Opowiadałam Oldze o mrówkach i wtedy podeszła jeszcze

matka z 6 letnim synkiem.

“Mamo? “ - zapytał chłopiec - “A dlaczego te mrówki tak biegają?” “Ach synku!” - odpowiedziała kobieta - “One ciężko pracują, żeby wyżywić swoje dzieci” i poklepała go po głowie.

“One wcale ciężko nie pracują” - powiedziałam do Olgi, aby zmienić to przekonanie. - “Mają po prostu dobrą filozofię.”

Bo widzisz jak masz dobrą filozofię to nie musisz ciężko pracować. Mrówki mają filozofię sukcesu. Zasadza się ona na trzech podstawowych zasadach.

#1. Mrówka nigdy się nie poddaje.

Jeśli zagrodzisz lub odetniesz mrówce drogę, będzie szukać innego przejścia. Będzie sprawdzać wszystkie możliwości. W górę, w dół, dookoła, byle tylko znaleźć rozwiązanie.

Jak długo mrówka będzie szukać wyjścia? Aż je znajdzie.

To jest dobra filozofia. Filozofia sukcesu.

Pewnego dnia królestwo władcy zostało zaatakowane a on sam uciekał konno przed zabójcami. Był sam, a ich było wielu. Uciekając pędził przez las, aż w końcu dotarł na krawędź przepaści. Nie miał gdzie uciec, a za sobą słyszał stukot kopyt koni zabójców. Nie mógł jechać dalej... Nie było innego sposobu...

I gdy wydawało mu się, że to już koniec, przypomniał sobie o pierścieniu. Wyjął małą karteczkę i przeczytał przesłanie, które brzmiało: “To też minie”. Wielka cisza nastała, gdy król przeczytał ponownie zdanie: “To też minie”. Stukot kopyt ucichł i zabójcy zgubili ślad króla. Zagrożenie minęło, Był uratowany.

Król wrócił do swoich ludzi, zebrał wojska i wyruszył na wojnę, aby odzyskać królestwo. Zwyciężył wrogów i wrócił do stolicy w chwale.

Gdy wjeżdżał do miasta tłumy wiwatowały, ludzie świętowali, tańczyli i ucztowali. Król był dumny z siebie. Podczas uczyty zobaczył śpieszącego do niego sługę.

#2 Mrówka myśli o zimie całe lato

Zawsze dziwiło mnie, gdy mój partner po zamknięciu jednego cyklu cisnął, aby jednocześnie świętując brać się za kolejne rzeczy. Bardziej do mnie przemawiała filozofia “na wszystko jest odpowiedni czas” i również byłam zaskoczona, że ciśnienie wzrastało szczególnie pod koniec miesiąca. I trzeba było w pośpiechu zrobić bardzo dużo w krótkim czasie.

Pamiętasz na pewno chociażby z przeszłości przed sprawdzianami czy egzaminami strategię “o kurcze jeszcze tylko 2 dni!”.

Mrówki całe lato gromadzą zapasy. Każdego dnia wyruszają na poszukiwanie jedzenia, znoszą je do mrowiska i ruszają ponownie. Wiedzą, że zima jest nieuchronna i zbliża się wielkimi krokami.

Wyobraź sobie w środku lata jak jedna mrówka mówi do drugiej “Szybko, szybko, zima, zima, pokarm, pokarm, szybko, szybko”.

Ludzie często postępują zgoła odmiennie. Zamiast myśleć o szukaniu nowych rozwiązań, poświęcać czas na działania i planować z wyprzedzeniem, mówią: “Teraz jest dobrze. Cieszymy się i dajmy na luz”.

Zawieszają działania i nic nie robią. Aż zaczyna się źle dziać, brakuje zasobów, pieniędzy, czasu i wtedy... Szaleńcza praca, zarwane noce, stres.

Aby tego uniknąć myśl jak mrówka. Gdy jest dobrze, ciesz się tym i jednocześnie działaj z myślą o przyszłości.

#2 Mrówka myśli o lecie całą zimę

Kiedy nadchodzi zima mrówki korzystają z zapasów i koncentrują się na tym, że już wkrótce zaświeci słońce i będzie lato. To pomaga przetrwać

nawet najtrudniejszy okres.

Wcześniej, gdy wszystko szło nie po mojej myśli, wydawało się mi się, że to już nigdy się nie skończy. Jedna przeszkoda goniła drugą w szaleńczym tempie. Czy zawsze już tak będzie? - pytałam siebie zdolowana.

Teraz, gdy znam filozofię mrówki jest inaczej. Wiem, że nawet najsroźsza zima minie i wszystko wróci do normy. Zachowuję spokój i działam, wiedząc, że kiedy przyjdzie wiosenna szansa muszę być gotowa.

Sługa podszedł do króla i powiedział: "Panie, wyjmij mądrość z pierścienia i przeczytaj ją teraz." "Jak to?" - zdziwił się władca - "przecież jestem zwycięzcą, a nie przegranym bez wyjścia". "Ten mistyk powiedział mi, że ta mądrość jest nie tylko na czas klęski, lecz także na czas przyjemności" - odparł stary sługa.

Król wyjął karteczkę i przeczytał: "To też minie". Patrzył ze spokojem na cieszących się ludzi, na śmiechy, taniec i radość.

“Odkryj tajemnice szczęścia”

Autor: Katarzyna Szafranowska

Źródło: Mysteries Of The Mind, Scientific American 1997



**Czy szczęście zależy od pieniędzy,
rasy, religii, płci, a może
wychowania?**

**Dowiedz się, co odkryli naukowcy
badając 170 tysięcy ludzi z 16
krajów i bądź szczęśliwy już teraz!**

Oglądasz telewizję, słuchasz radia czy ludzi w tramwaju. Prawie wszyscy narzekają, zrzędzą i marudzą. Masz takie wrażenie? Ja czasem mam. Dlatego nie oglądam telewizji i nie słucham radia, choć często jeżdżę pociągiem czy tramwajem. Skąd więc ten artykuł? Czy w Polsce można w ogóle mówić o szczęściu i szczęśliwych ludziach?

Znam jedną szczęśliwą osobę. Zawsze, gdy ją widzę uśmiecham się szeroko, a jej oczy błyszczą i kiedy pytam ją “ Jak rozwiązać ten problem?”, niezmiennie odpowiada: “A co jest w tym dobrego?”

Z tą osobą przebywam codziennie i widzę ją stale. Gdzie? W lustrze :)

Dla niektórych jest to trudne do zniesienia. Ciągłe słyszę komentarze i pytania: “Czy Ty się kiedyś nie uśmiechasz?”, “Ale miewasz czasem ciężkie dni, prawda?” Wtedy uśmiecham się jeszcze szerzej.

Idę ostatnio z przyjacielem, rozmawiamy swobodnie i on mówi: “Ty to Kaśka masz szczęście, bo Ciebie kręci tylko jedna rzecz”. “Tak? To ciekawe, ale raczej się mylisz” - odpowiadam, choć zaraz dodaję “Masz rację kręci mnie jedno - że mogę wszystko!” i wybuchamy śmiechem. Za chwilę on mówi: “Ale nie można być tak cały czas szczęśliwym!”

A ja na to “Jak to nie? Można!”

I wtedy widzę, jak w jego głowie pojawia się obraz, że przecież idziemy piechotą, a nie jedziemy Mercedesem klasy E. Przecież jest zimno. Jutro trzeba iść do pracy i „ciężko” zarabiać pieniądze. Jak można być szczęśliwym?

Wiele osób koncentruje się na tym, co w życiu nie wychodzi, czego jeszcze nie mają i na tej podstawie podejmują decyzję, że nie można być szczęśliwym.

Widać to jak na dłoni także w świecie nauki. Między rokiem 1967, a 1994 napisano aż **46 380** artykułów o depresji i 36 851 artykułów o lękach. Tylko 2389 traktowało o szczęściu, 2340 o zadowoleniu z życia, a niespełna 405 o radości.

Czy szczęście zależy od czynników zewnętrznych?

Wyniki dziesięcioletnich badań przeprowadzonych przez prof. **D. Myersa** z Hope Collage w Michigan oraz prof. **Eda Dienera** z Uniwersytetu w Illinois ukazują bardzo interesujące fakty. Badania te przeprowadzono w wielu krajach na całym świecie.

Na 10 ludzi tylko 1 osoba określała siebie jako nieszczęśliwego, a aż 3 uważało się za wyjątkowo szczęśliwą osobę.

Ludzie są szczęśliwsi, niż ktokolwiek mógłby przypuszczać i co ciekawsze nie jest to zależne od **ŻADNYCH** zewnętrznych okoliczności.

Przysłowie “pieniądze szczęścia nie dają” znalazło wreszcie naukowe uzasadnienie. Każdy ze 100 najbogatszych Amerykanów magazynu “Forbes” okazał się tylko nieznacznie szczęśliwszy niż przeciętny Amerykanin. Ci, których dochody rosły cały czas w ciągu 10 lat byli tak samo szczęśliwi, co ci, których dochody nie wzrastały.

Oznacza to, że pieniądze nie są czynnikiem decydującym o szczęściu.

Jaki więc jest to czynnik?

Zanim odpowiem na to pytanie, przyjrzyj się faktom:

- Nie wyodrębniono żadnego **okresu w życiu**, który byłby bardziej szczęśliwy lub mniej szczęśliwy. Oznacza to, że w każdym okresie życia możesz być tak samo szczęśliwy!
- Mężczyzny i kobiety deklarowali **na równi** swoje poczucie szczęścia, tu równouprawnienie zadziałało doskonale!
- Szczęście **nie zależy od rasy** ani koloru skóry
- Jesteśmy bardziej szczęśliwi będąc **w związkach**, niż jako single czy rozwodnicy

Badania przeprowadzono na 18 tysiącach studentów z 36 krajów oraz 170 tysiącach osób dorosłych z 16 krajów na świecie.

Jakie są cechy ludzi szczęśliwych?

Jest kilka wspólnych cech łączących szczęśliwych ludzi. Badania Myersa i Dienera obalają w części twierdzenia Martina Seligmana, który opisuje osoby szczęśliwe jako chodzące ideały. Posiadanie wielkiej wiedzy, ogromna inteligencja, męstwo, dobroć i sprawiedliwość, opanowanie, miłosierdzie i umiłowanie transcendencji nie są czynnikami koniecznymi do poczucia szczęścia.

Myers i Diener podkreślają, że osoby szczęśliwe:

- ✓ lubią siebie
- ✓ mają wysokie poczucie własnej wartości
- ✓ wierzą że są inteligentni, mniej uprzedzeni do innych, zdrowsi niż przeciętni ludzie
- ✓ mają poczucie kierowania własnym życiem

- ✓ są optymistami
- ✓ są często aktywni religijnie
- ✓ są ekstrawertyczni (nastawieni na kontakty z ludźmi)
- ✓ mają udane związki

Tyle mówią badania.

Według mnie szczęście to cieszenie się z tego, co masz i wdzięczność za wszystko, co Cię otacza. Zawsze bowiem masz za co dziękować i z czego się cieszyć.

Zauważ jak cudowne jest siedzieć teraz przed komputerem, móc czytać i uczyć się nowych rzeczy. Poczuj wdzięczność za to, a poczujesz jak ciepła fala ogarnie całe Twoje ciało. Szczęście jest w Tobie cały czas. Wystarczy, że je obudzisz.

„Tuning notatek tradycyjnych”

Autor: Katarzyna Szafranowska



Poznaj 10 skutecznych sposobów na podniesienie efektywności własnych notatek od zaraz!

Notowanie to wymierająca już dziś sztuka. Mało kto robi notatki, a jeśli już to tak jak ten student. Gdy profesor mówi:

“Najwspanialszą cechą poezji Wiliama Blake, urodzonego w 1757 roku było to, że stworzył własną mitologię, której bohaterom nadawał fizyczny kształt w licznych obrazach i grafikach.”

Student notuje:

“Wiliam Blake – urodzony 1757 “

Śmieszne, ale prawdziwe.

Nic dziwnego, że większość ludzi nie notuje w ogóle, gdy stworzenie nawet prostej notatki zajmuje tyle czasu i energii. Poza tym nikt z nas nie dostał wiedzy i umiejętności efektywnego notowania. Każdy wytworzył własną technikę w ogniu doświadczeń i jest ona bardziej lub mniej skuteczna, ale jest.

Jeśli chcesz poprawić jakość swojego notowania, zwiększyć jego szybkość i efektywność, przeczytaj i sprawdź w praktyce 10 skutecznych sposobów na tuning Twoich notatek.

1. Notując zawsze miej cel.

Przygotowując się do notowania pomyśl o swoim celu. Co chcesz osiągnąć? Czego się nauczyć? Jaką wiedzę czy umiejętności opanować? To sprawi, że Twoja koncentracja będzie przypominała wiązkę lasera i wyłapiesz z tekstu, wykładu czy szkolenia tylko to, co najważniejsze.

2. Notuj tylko kluczowe fakty i informacje.

Większość ludzi ma tendencje do zapisywania wszystkiego, co słyszą czy czytają. To zawięsza chaos, wydłuża czas notowania i powoduje frustrację. Notuj mądrze. Jeśli masz konkretny cel to notuj tylko to, co bezpośrednio wiąże się z Twoim celem. Całą resztę niepotrzebnych informacji pomijaj.

3. Notatki niech zawierają słowa kluczowe.

Skracaj najważniejsze informacje do słów kluczowych, krótkich fraz lub zadań. To właśnie one budzą skojarzenia i są wędkami do wyciągania informacji z pamięci. Gdy masz czas, bo wykładowca robi dygresję albo możesz przerwać czytanie, uzupełnij szczegóły. Pilnuj zwięzłości notatki i tego, co najważniejsze.

4. Pisz własnymi słowami.

To największy sprawdzian zrozumienia treści. Jeśli możesz coś napisać za pomocą własnych słów, oznacza to, że doskonale rozumiesz informacje i łatwiej będzie Ci je zapamiętać. Jeśli dodajesz cytaty, to zapisz go poprawnie.

5. Myśl podczas notowania.

Zanim zaczniesz notować pomyśl przez chwilę nad tematem. Pozwól, aby wiedza, którą już masz na ten temat zaktywizowała się, to pozwoli Ci szybciej łączyć nowe informacje z już posiadanymi. Pamiętaj, lepiej tworzyć notatkę niż ją pisać. Z notatki dla notatki niewiele będziesz miał potem pożytku. Rób ją z głową.

6. Stosuj przejrzysty system edycji.

Używaj takiego sposobu zapisu, aby zachować przejrzystość i czytelność notatek. Stosuj ujednolicony system wypunktowań, skrótów i znaków umownych (na przykład wykrzykników, kształtów czy kolorów). Zostaw dużo pustej przestrzeni na późniejsze komentarze i aby zachować przejrzystość.

7. Oprócz słów używaj rysunków.

Jeśli chcesz uatrakcyjnić swoje notatki, jednocześnie podnosząc ich skuteczność – dodawaj do tekstu rysunki. Proste i schematyczne piktogramy uruchomią Twoją prawą półkulę i zwiększą zapamiętanie. Rysunki są dla Ciebie, więc mogą mieć znaczenie tylko dla Ciebie.

8. Akcentuj najważniejsze treści.

Używaj różnego rodzaju akcentowania dla najważniejszych informacji. Możesz używać gwiazdek (*) lub zakreślać elipsą najważniejsze fakty. Stosuj zakreślacze lub podkreślanie kolorami dla informacji zgodnie z własnym systemem (np. czerwony – najważniejsze, żółty – cytaty itd.)

9. Regularnie przeglądaj informacje w notatkach.

Aby zapobiegać procesowi zapomnienia, który następuje już po 10 minutach od nauczania, stosuj system powtórek. Przeglądaj i uzupełnij notatkę jak najszybciej po jej zrobieniu, a potem po 24 godzinach i po tygodniu. To zapewni Ci pełny dostęp do tych informacji zawsze wtedy, gdy będziesz ich potrzebował.

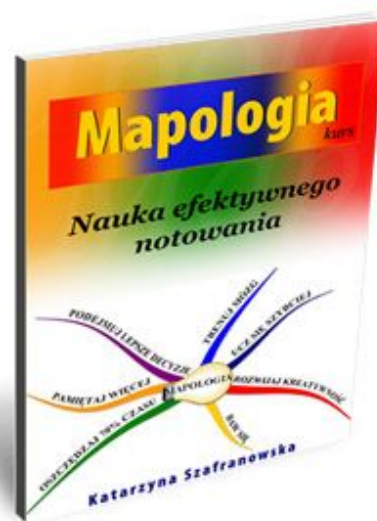
10. Poznaj i sprawdź różne systemy notowania.

Bądź otwarty na zmiany i eksperymentuj do woli. Sprawdzaj różne metody i systemy notowania. Testuj, łącz i baw się tym, w końcu

najważniejszy jest Twój efekt. Aby pokazać Ci jeszcze więcej nowych możliwości przygotowałam specjalny darmowy raport „5 Najlepszych Metod Notowania” [dostępny tutaj](#)» oraz ekurs „Mapologia – Nauka Efektywnego Notowania”. Jak w 7 dni poznać magię map myśli i stać się profesjonalnym [Mapologiem](#) »

Jak zacząć oszczędzać 50% - 90% czasu podczas nauki, planowania, zarządzania i kreowania dzięki legendarnym mapom myśli?

[Kliknij teraz i sprawdź](#) »



“3 najbardziej zabójcze słowa dla Twojego rozwoju”

Autor: Daniel Rydel



**Młody trener oraz organizator
szkoleń zdradza kulisy
własnego rozwoju.**

Gdy spotykam się z ludźmi na szkoleniach, czasami występując w roli uczestnika, a czasami w roli prowadzącego, organizatora lub asystenta, spotykam się również ze zdziwieniem. "Jak osoba w tak młodym wieku może interesować się rozwojem osobistym?"

No właśnie. Sam się czasami zastanawiam jak to się stało... na początku interesowałem się biznesami i zarabianiem. Wiedziałem, że do tego potrzebne są umiejętności i wiedza, a nie znajomości czy kasa. Dlatego zacząłem rozwijać się w zakresie inteligencji finansowej, zdobywałem wiedzę o marketingu, perswazji i...

Zacząłem współpracować z Arturem Zygmuntem (managerem Synergii), gościem, który zajmuje się NLP. Nasze rozmowy nie dotyczyły tylko biznesów, ale także poruszaliśmy w nich tematy rozwoju osobistego, życia, problemów, rozwiązań...

Po namowie Artura poszedłem na swoje pierwsze szkolenie, drugie, trzecie i kolejne... Zmieniłem się w dużym stopniu, zacząłem inaczej patrzeć na świat, poprawiły się moje kontakty z rówieśnikami, stałem się jeszcze bardziej pewny siebie.

Jestem zadowolony z tego, gdzie dotarłem, co osiągnąłem, jednak jest w tym jedno "ale". Pamiętam jak na pierwszym szkoleniu trener mówił

o tym, by zawsze zostawiać sobie niedosyt, by **nigdy nie stwierdzać, że się coś umie, bo to zamyka drogę do rozwoju.**

Aż jakiś czas temu, gdy o wiele więcej rozumiałem, wiedziałem i potrafiłem nabrałem tak dużej pewności co do mojej wiedzy, że popełniłem błąd. Pamiętam jakie wymówki znajdowałem *"to było na szkoleniu, za pomocą metafor, loopów (narzędzie - historie, za pomocą których można instalować podświadomie strategie i przekonania), to już tak siedzi w podświadomości, już to umiem"*.

I to była dobra wymówka, by przestać się rozwijać, ale zła do tego, by żyć. Było to wytłumaczenie, jakże głupiej rzeczy - zaprzestania nauki.

Mogę umieć na pewnym poziomie, ale cały czas chcę się rozwijać, dlatego głupio byłoby zamykać proces nauki mówiąc umiem to. Tak niektórzy robią. Lekarze, psychologowie, nauczyciele, ale nie wszyscy.

Wiele osób zastanawia się jak to możliwe, że można te wszystkie problemy tak łatwo rozwiązać. Dlaczego psychologowie z tego nie korzystają. Męczą się z fobiami przynajmniej 3 lata. Psychiatrzy ładują w swoich pacjentów ogłupiające leki. Taka jest cena zamknięcia się na wiedzę, na rozwój. Powiedzenia, że mamy już rozwiązanie, gdy można znaleźć szybsze, efektywniejsze i bezpieczniejsze.

Zatem w jaki sposób przestać umieć i uniknąć 3 zabójczych słów „już to umiem”?

Oczywiście to może nie być miłe będąc ekspertem, przyznać się do czegoś, że się "nie umie", że się nie wie.

Od każdego można się czegoś nauczyć. Kiedyś myślałem, że wiedzę najlepiej zdobywać przez uczestniczenie w szkoleniach. "Szkolenie zaczyna się dnia ostatniego, gdy wrócisz do domu"- te słowa usłyszałem na Praktyku NLP.

Można oczywiście sięść na laurach i powiedzieć „jestem Praktykiem NLP”.

Jednak to do czegoś zobowiązuje. To, że uczyć innych, wymaga ode mnie bym sam się rozwijał. Nie tylko na szkoleniach, ale w życiu. Szkolenie nie jest po to, aby spędzić mile czas, tylko żeby z niego skorzystać i wkorporować do własnego życia. Pomyłka: Korzystać wielokrotnie!

W tym momencie piszę o mojej niekompetencji, wiem, że jest wiele rzeczy, na które jeszcze "nie miałem czasu". Których nie chciałem ćwiczyć, a chciałem umieć. I widzę np. poziom innych trenerów. Ja dopiero zaczynam i na początku porównywałem się do nich.

Ale nie o to chodzi... Możesz porównywać się do siebie z przeszłości. Jeśli jesteś lepszy to dobrze, jeśli nie to czas coś z tym zrobić. Ja też czegoś nie potrafię, ale się uczę. Następnym razem, gdy będziesz czytał mój artykuł będę lepszy, niż teraz, w momencie pisania tego.

Zapomnij o wstydzie, że czegoś nie wiesz czy nie umiesz. Nie umiesz, ale się uczysz. Teraz krótkie ćwiczenie dla Ciebie:

1. Znajdź kontekst, sytuację lub rzecz, którą myślisz, że już "umiesz".
2. Wypisz minimum 5 rzeczy, które zyskasz w momencie, gdy będziesz się cały czas uczył danej umiejętności.
3. Wypisz minimum 3 rzeczy, jakie mógłbyś stracić, gdybyś zaprzestał procesu nauki.
4. Odpowiedz na pytanie: czy możesz daną rzecz robić jeszcze lepiej? Co możesz dopracować, poprawić?
5. Nie mów, że już umiesz. Po prostu działaj i ucz się dalej.

PS. Zapraszam Cię po niespodziankę dostępną wyłącznie dla czytelników „DaVinci News” i wartą **130 zł**, [kliknij tutaj po szczegóły](#) »

PPS. A teraz poznaj 4 najważniejsze słowa Twojego rozwoju:
„Jak to opanować lepiej?”

Daniel Rydel
Założyciel Lubelskiego Klubu NLP Polska
www.nlpublin.pl

Motywujące cytaty Jima Rohna

Tłumaczenie: Katarzyna Szafranowska

Źródło: Helene Malmsio „Professional Development Coaching for Your Success”



**Poznaj 15 zmieniających
rzeczywistość cytatów Jima Rohna -
jednego z największych mentorów
na świecie**

“Wahanie jest złodziejem szansy i możliwości”

“Kiedyś mawiałem: “Mam nadzieję, że wszystko się zmieni”. Potem nauczyłem się, że jedyną szansą, aby się wszystko zmieniło jest to, że ja się zmienię”.

**“Ludzie generalnie zmieniają się z dwóch powodów: inspiracji
lub desperacji.”**

Najlepszą motywacją jest wewnętrzna motywacja. Gość mówi: “Chciałbym, aby ktoś przyszedł i mnie odmienił.” A jeśli nie przyjdzie? Musisz mieć lepszy plan na własne życie”

“Opuść posiłek jeśli musisz, lecz nigdy nie opuszczaj książki”.

Większość domów wartych 250 000 \$ lub więcej ma bibliotekę.
To powinno Ci coś mówić.”

“Książki, których nie przeczytasz, nie pomogą Ci.

”Jeśli nie masz dobrego planu na życie to zgadnij, co się stanie? Staniesz się częścią czyjegoś planu. I zgadnij, co dla Ciebie zaplanował? Niewiele.”

**“Główną wartością w życiu, nie jest to, co osiągasz. Główną
wartością w życiu jest to, kim się stajesz”**

“Aby rozwiązać każdy problem, zadaj sobie trzy pytania. Pierwsze “Co mogę zrobić?”. Drugie: “Co mogę przeczytać na ten temat?”.

Trzecie: “Kogo mogę o to zapytać?”

“Jeśli wiesz czego pragniesz i pragniesz tego wystarczająco mocno to znajdziesz sposób, aby to zdobyć”

“Nie życz sobie, aby było Ci łatwiej, tylko abyś był lepszy”

“Motywacja pozwala Ci wystartować, nawyk utrzymuje Cię w działaniu”

“Aby mieć więcej niż masz, stań się kimś więcej niż jesteś teraz”

“Wszystko, czego potrzebujesz do sukcesu i lepszej przyszłości zostało już opisane w książkach. I zgadnij co? Wystarczy tylko pójść do biblioteki.”

Terminarz najbliższych szkoleń Synergii:

Terminarz szkoleń		
Szkolenie/warsztat	Termin/prowadzący	Szczegóły
„Magia Czytania Exclusive”	15.06.08 Wrocław Katarzyna Szafranowska	Ile możesz zyskać szkoląc się w zdeterminowanej 5-osobowej grupie zapalonych czytelników? Kliknij po więcej »
„Business Mindset”	21.06.08 Warszawa Maciej Wieczorek	Myślisz o własnej firmie? To szkolenie pozwoli Ci zacząć działać z nowego poziomu efektywności, pasji i luzu. Kliknij po więcej »
„Magia Czytania”	22.06.08 Poznań Katarzyna Szafranowska	Jak uczyć się i czytać 3 razy szybciej i skuteczniej? Kliknij po więcej »

