

Brian Tracy

Anna Leinberger



ZJEDZ *te* ŻABĘ!

Dla uczniów i studentów

22 metody, by niczego nie odkładać
na później i osiągać świetne wyniki w nauce



ZJEDZ
te
ŻABĘ!

Dla uczniów i studentów

Brian Tracy

Anna Leinberger

ZJEDZ
te
ŻABĘ!

Dla uczniów i studentów

przekład Marian J. Waszkiewicz



Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie: Zjedz tę żabę	15
CZĘŚĆ 1. Trzy filary sukcesu	23
1. Poczucie własnej wartości	25
2. Osobista odpowiedzialność	33
3. Cele	39
CZĘŚĆ 2. Jak organizować własny czas	45
4. Nakryj do stołu	47
5. Planuj każdy dzień z wyprzedzeniem	53
6. Ucz się, wykorzystując długie i krótkie przedziały czasowe	59
7. Stosuj ciągle zasadę 80/20	65
8. Plasterki salami i ser szwajcarski	71
CZĘŚĆ 3. Uczysz się czegoś, co cię nie interesuje, a mimo to dobrze sobie radzisz	75
9. Zastanów się nad konsekwencjami	77
10. Krok po kroku, czyli od beczki do beczki	85
11. Zmuś się do działania	89
12. Każde zadanie traktuj indywidualnie	93

CZĘŚĆ 4. Presja osiągnięcia sukcesów	97
13. Stan wyższej konieczności	99
14. Zmobilizuj się	105
15. Naucz się, jak się uczyć	109
16. Rozpoznaj swoje główne ograniczenia	115
17. Koncentruj się na zagadnieniach kluczowych	123
CZĘŚĆ 5. Proaktywne radzenie sobie ze stresem i jego przyczynami	129
18. Dobrze się przygotuj, zanim zaczniesz	131
19. Koncentracja uwagi	135
20. Technika może być okropnym władcą	143
21. Technika może być wspaniałym służącym	149
22. Stosuj zwlekanie kontrolowane	157
Podsumowanie	161
Pomoce edukacyjne	165
Internetowe programy szkoleniowe Briana Tracy: Klucz do pełnego sukcesu w każdej dziedzinie twojego życia	169

ROZDZIAŁ 3

Cele

Być może gdy okazuje się, że pragniemy wszystkiego, dzieje się tak dlatego, że jesteśmy niebezpiecznie blisko pragnienia niczego.

SYLVIA PLATH

Zaraz przedstawię taktykę, która zmieni cały bieg twojego życia, jeśli wdrożysz ją od razu. Poczucie własnej wartości to sposób myślenia, a osobista odpowiedzialność to zarówno umiejętność, jak i sposób myślenia. To one kładą podwaliny i stanowią podstawy sukcesu, ale aby odnieść sukces w życiu, będziesz potrzebować jednej najważniejszej taktyki.

Jednakże nic nie przyspieszy twojej drogi do sukcesu bardziej niż praktyka posiadania jasno określonych celów na piśmie. Posiadanie spisanych celów jest jak podłączenie do swoich życiowych zamierzeń silnika turbo. Pozwoli ci to na osiągnięcie wszystkiego, co zamierzasz osiągnąć, w ułamku czasu, jaki zajęłoby to innym ludziom.

Czym jest cel?

Zadaj pytanie osobie odnoszącej sukcesy, o czym myśli przez cały czas, a najbardziej prawdopodobną odpowiedzią, jaką otrzymasz,

będzie: „Myślę o tym, co chcę osiągnąć!”. Pytanie to zadano tysiącom ludzi sukcesu i tak właśnie brzmiały ich odpowiedzi.

Najbardziej podstawowa definicja celu po prostu brzmi: „coś, czego chcesz”. Gdy ciągle myślisz o swoich celach, zaczynasz przyciągać zasoby, których potrzebujesz, aby je osiągnąć. Gdy twój cel na dobre usadowi się w twoim umyśle, zaczniesz zauważać rzeczy czy sytuacje, które mogą ci pomóc w jego osiągnięciu. Opowiadając ludziom o swoim celu, możesz trafić na kogoś, kto ma potrzebne zasoby, usłyszy cię i zaoferuje ci pomoc.

Cele mogą być długoterminowe lub krótkoterminowe – „dobrze płatna praca” lub „zdanie egzaminu z rachunku różniczkowego”. Jest jednak kilka warunków, których spełnienie zwiększa szanse powodzenia. Dwa najważniejsze warunki to: cel musi być *konkretny* i *zapisany*.

Twoje cele nie powinny być niejasne i ogólne, jak: „Chcę odnieść sukces na studiach”. Jeśli masz cel, który jest zbyt ogólny, nie będziesz w stanie podjąć działań na rzecz jego realizacji, a bez konkretnego planu nie będziesz mieć wystarczającej motywacji. Zamiast tego musi to być coś konkretnego, na przykład dokładna ocena, którą chcesz uzyskać za określony przedmiot lub za określony egzamin. Może to być również opanowanie jakiegoś utworu muzycznego, którego chcesz się nauczyć, liczba goli, które chcesz strzelić do końca sezonu piłkarskiego, lub osobisty rekord czasu, który chcesz pobić w biegach czy pływaniu.

Jak opracowywać dobre cele: formuła APO

Cele idą w parze z naszą naturalną ludzką psychiką. Im więcej będziesz myśleć o swoich celach, tym szybciej je osiągniesz. Ta zdolność twojej podświadomości jest potężna, ale aby ją aktywować, twoje cele muszą być sformułowane w określony sposób.

Kluczem do opisania dobrych celów jest użycie formuły APO: *aktualne, pozytywne i osobiste*.

Cele powinny być zapisane w czasie teraźniejszym, mieć charakter aktualny – tak, jakbyś już je osiągnął. Więc zamiast pisać: „Chcę dostać piątkę z angielskiego”, piszesz: „Mam piątkę z angielskiego” lub „Potrafię zagrać Sonatę F-dur Beethovena z pamięci”.

Po drugie, cele muszą zawsze mieć aspekt pozytywny – koncentrować się na pozytywnym rezultacie, a nie na negatywnym, którego próbujesz uniknąć. Zamiast mówić: „Przestaną zwlekać”, napisz: „Planuję swoje dni z wyprzedzeniem i zawsze uzupełniam moją listę rzeczy do zrobienia”.

Po trzecie, wszystkie cele muszą być podane w pierwszej osobie i natychmiast po niej powinien nastąpić czasownik. To potężny sygnał, który mówi mózgowi, że powinien zacząć działać już teraz. Nie zaczynamy opisu celu w ten sposób: „Moim celem jest zrozumienie, jak napisać twierdzenie o trójkątach równoramiennych”. Zamiast tego piszemy: „Mogę napisać poprawnie twierdzenie o trójkątach równoramiennych”.

Ćwiczenie – dziesięć celów

Jest bardzo proste ćwiczenie, które możesz wykonać, a które pomoże ci zbudować wiarę w potęgę celów. Dzieliłem się tym ćwiczeniem z setkami tysięcy ludzi na całym świecie i już od wielu lat po moich wykładach i warsztatach uczestnicy ustawiają się w kolejce, aby powiedzieć mi, jak to im pomogło.

Weź kartkę i używając formuły APO, wypisz dziesięć celów, które chcesz osiągnąć w ciągu najbliższego roku. Następnie odłóż ją i nie oglądaj przez 12 miesięcy. Po tym okresie możesz ją wyjąć i przeczytać. Prawie w każdym przypadku ludzie mówili mi, że osiągnęli co najmniej osiem z dziesięciu celów! Gdy po wykonaniu

tego prostego zadania osiągniesz sukces, wyda ci się to nieomal magiczne i zaczniesz wierzyć w moc zapisywania swoich celów.

Cele muszą być rozsądne

Potencjał, z którego możesz skorzystać, zapisując swoje cele i systematycznie pracując nad ich osiągnięciem, jest ogromny, jednak ważne jest również, aby wziąć pod uwagę ramy czasowe, w których spodziewasz się je osiągnąć. Aby osiągnąć jakikolwiek cel, musisz naprawdę wierzyć, że jest to możliwe.

Za młodu popełniłem pewien błąd. Postawiłem sobie za cel osiągnięcie dziesięciokrotnie wyższych zarobków niż te, jakie wtedy miałem. Nie podjąłem jednak żadnych działań prowadzących do osiągnięcia tego celu i ostatecznie zdałem sobie sprawę, że posiadanie tego celu mi nie pomaga. To był tak ogromny skok, że mój umysł nie wierzył, że jest to możliwe. Moja podświadomość odrzuciła to, w wyniku czego cel ten mnie nie motywował.

Ważne jest, aby gdy zaczynasz wyznaczać sobie cele, uczciwie ocenić swój punkt wyjścia. Jeśli twoim celem jest opanowanie koncertu Mozarta, ale grasz na pianinie dopiero od sześciu miesięcy, będziesz musiał określić realistyczne ramy czasowe dla tego celu. Jeśli spodziewasz się, że osiągniesz tak ambitny cel w nierealistycznym czasie, twój mózg zrobi to, co zrobił mój – podświadomie odrzuci cel jako nierealny – i nie zrobisz żadnych postępów.

Jeśli zmagasz się z ocenami, a twoim celem jest „osiągnąć najlepsze stopnie ze wszystkich przedmiotów”, powinieneś przyrzeć się swoim ocenom i rozważyć kilka kroków pośrednich. Na przykład, jeśli masz trzy oceny dostateczne, dwie dobre i jedną bardzo dobrą, to powinieneś poprawianie ocen podzielić na etapy, gdyż poprawianie wszystkich ocen od razu może być zadaniem nierealistycznym i po prostu niewykonalnym.

Działania determinują nasze uczucia

Badania psychologiczne wielokrotnie udowodniły, że nasze działania determinują nasze uczucia, a nie, że nasze uczucia determinują nasze działania. Znaczenie tego wydawałoby się drobnego faktu jest ogromne: to my mamy kontrolę nad tym, jak się czujemy. Możemy sami określić, jak chcemy się czuć, działając w taki sposób, w jaki zachowałby się ktoś, kto czuje to, co my chcemy czuć.

To także dobra wiadomość dla ciebie, gdy zaczynasz nowe zadanie lub przedsięwzięcie. Będąc osobą początkującą, prawdopodobnie napotkasz problemy, a nawet poniesiesz porażkę, na etapie wstępnym. To normalne! Może nie poczujesz się tą pewną siebie osobą, którą chcesz być, a zamiast tego doświadczysz wątpliwości i strachu. Istnieje doskonała metoda, której możesz użyć, aby to zwalczyć. Nazywa się „działaniem jak gdyby”.

Gdy działasz „jak gdybyś” był już tym, do kogo aspirujesz, zaczniesz czuć się „tak jakbyś” był tą osobą. Jeśli chcesz być jednym z najlepszych uczniów czy studentów, przyjrzyj się, jak kole-dzy, którzy mają dobre wyniki, spędzają czas, a potem spędzaj go w ten sam sposób. Jeśli chcesz osiągnąć sukces jako sportowiec, zobacz, jak trenują najlepsi sportowcy w twoim wieku, i trenuj tak jak oni. W mgnieniu oka przejdiesz od zachowywania się „tak jakbyś” odnosił sukcesy, do osiągnięcia realnych sukcesów.

Uparcie dąż do celu

Niesłabnąca wytrwałość i zaangażowanie w swoje cele to przymioty, które zagwarantują, że ostatecznie je osiągniesz. Gdy będziesz pracować nad ich osiągnięciem, bez wątplenia doświad-

czysz niepowodzeń i frustracji. Jest to nieuniknione i nie bez powodu mówi się, że „mistrz poniósł porażkę więcej razy, niż próbował początkujący”.

Wytrwałość jest ważniejsza niż geniusz, ważniejsza niż zasoby, ważniejsza nawet niż talent. To twoja umiejętność wytrwania w obliczu niepowodzenia, spróbowania ponownie, wypróbowania innego podejścia, a przede wszystkim nieustanne dążenie do przodu doprowadzi cię do sukcesu przekraczającego twoje najśmielsze marzenia.

Po spisaniu celów chyba nic nie będzie mogło powstrzymać cię przed ich osiągnięciem.



ZJEDZ TĘ ŻABĘ!

1. Napisz trzy cele, które obecnie chcesz osiągnąć. Nie przejmuj się formatem spraw, po prostu napisz trzy cele, które przychodzą ci na myśl od razu.
2. Skoryguj je teraz, stosując metodę APO. Niech każdy cel będzie *aktualny, pozytywny i osobisty*.
3. Określ czas konieczny do wykonania każdego zapisanego celu. Po-tem połóż te trzy cele obok listy wartości z rozdziału 1. Jeżeli nie zrobisz poprzednich ćwiczeń z tego rozdziału, przynajmniej spróbuj tego teraz.

Poradnik dla młodzieży

Międzynarodowy bestseller, który pomógł milionom ludzi w ustalaniu priorytetów, organizacji zadań i podnoszeniu wydajności w pracy. Teraz pełen rad i narzędzi dostosowanych do potrzeb młodszych czytelników – idealny dla uczniów i studentów!

Nigdy nie jest za późno na zjedzenie żaby!

Książka, którą trzymasz w rękach, to adaptacja międzynarodowego bestsellera Briana Tracy'ego na temat zarządzania czasem, pt. **Zjedz tę żabę!** Jej głównym celem jest pomóc zestresowanym i przytłoczonym nadmiarem zajęć uczniom i studentom osiągnąć życiowy sukces. Bo młodzi ludzie podobnie jak dorośli mają problem z zarządzaniem swoim czasem. Liczne zadania w szkole czy na uczelni, korepetycje, praktyki i staże, obowiązki wobec rodziny, zajęcia pozalekcyjne, np. sportowe czy związane z hobby, powodują, że dzisiejsi uczniowie i studenci nieustannie walczą z czasem, by uporać się z lawiną obowiązków.

Jak osiągać lepsze wyniki w nauce, sprawnie zarządzać zadaniami oraz zwalczyć skłonność do zwlekania?

Książka **Zjedz tę żabę!** pomogła ponad 2 milionom ludzi na całym świecie w lepszym organizowaniu i skróceniu czasu wykonywania swoich zadań. Ten światowy bestseller został teraz dostosowany do potrzeb uczniów i studentów. Brian Tracy przekazuje w nim wskazówki, narzędzia i techniki dotyczące organizacji czasu, wyznaczania zadań i wykonywania ich (nawet jeśli nie są one interesujące). Pokazuje, jak radzić sobie ze stresem i rozwijać umiejętności, które pozwolą młodym ludziom osiągnąć w życiu więcej, niż mogliby się spodziewać.

**To książka, którą zdaniem rodziców i nauczycieli
Brian Tracy powinien być napisać już dawno.**

www.wamex.se
www.mtbiznes.pl



ISBN: 978-83-8231-217-1



9 788382 312171

Cena 42,90 zł
MT23006