

JACK CANFIELD
MARK VICTOR HANSEN - LES HEWITT

KANE FOCUS

Πώς θα πετύχετε τους στόχους σας
με αυτοπεποίθηση και απόλυτη βεβαιότητα!

μετάφραση
Χρήστος Μπαρουξής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Jack

Στους δασκάλους που μου έμαθαν τα περισσότερα
για τις αρχές της εστίασης:

Γ. Κλέμεντ Στόουν, Μπίλι Μπ. Σαρπ, Λέισι Χολ, Μπομπ
Ρέονικ, Μάρθα Κράμπτον, Τζακ Γκιμπ, Κεν Μπλάντσαρντ,
Ναθάνιελ Μπράντεν, Στιούαρτ Έμερι, Τιμ Πίρινγκ, Τρέισι
Γκος, Μάρσαλ Θάρμπερ, Ράσελ Μπίσοπ, Μπομπ Πρόκτορ,
Μπέρνχαρντ Ντόρμαν, Μαρκ Βίκτορ Χάνσεν, Λες Χιούιτ,
Πάμελα Μπρούνερ, Λι Πούλος, Νταγκ Κρούσκι, Μάρτιν
Ρουτ, Μάικλ Γκέρμπερ, Τζόνι Γκρέι, Άρμαντ Μπαίτον, Μάρτι
Γκλεν, Ρον Σκολάστικο και Λιν Τουίστ

Mark

Στον Σεθ και στην Κίρα,
τα καλύτερα εγγόνια του κόσμου

Les

Στη Φραν, στην Τζένιφερ και στον Άντριου.
Είστε ακόμα η βασική εστίαση στη ζωή μου.

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Σκοπός Αυτού του Βιβλίου: Τι θα Κερδίσετε	15
Σας ΕΓΓΥΟΜΑΣΤΕ:	17

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #1

Οι Συνήθειες Καθορίζουν το Μέλλον	21
Πώς Επιδρούν οι ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	27
Πώς να ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΕ τις Κακές Συνήθειες	41
Πώς να ΑΛΛΑΞΕΤΕ τις Κακές Συνήθειες	45
Η Συνταγή ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ Επιτυχίας	51
Ενοράσεις	53
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	57
Επιτυχημένα Άτομα που Θέλω να Συμβουλευτώ	57
Συνταγή Συνηθειών Επιτυχίας	58

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #2

Δεν είναι μαγεία, είναι εστίαση	62
Εστίαστε στα Φυσικά ΧΑΡΙΣΜΑΤΑ σας	65
Προτιμάτε να ΞΕΚΙΝΑΤΕ ή να τελειώνετε πράγματα;	74
Αν Κολλήσετε, Βρείτε Κάποιον να σας Βοηθήσει!	76
Η 4-D ΛΥΣΗ	82
Ενοράσεις	89
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	92
Άσκηση Προτεραιοποιημένης Εστίασης	92

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #3

Βλέπετε τη Γενική Εικόνα;	95
Αποκτήστε Απόλυτη ΔΙΑΥΓΕΙΑ	98
Ο Σκοπός των ΣΤΟΧΩΝ	100
ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Οι Δέκα Σημαντικότερες Αρχές Στοχοθεσίας	101
Το Βασικό ΣΧΕΔΙΟ	115
Δείτε το – Πιστέψτε το – Πραγματοποιήστε το!	121
Ενοράσεις	127
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	130
Δέκα Αρχές Στοχοθεσίας	130
Τι Επιθυμείτε και Γιατί	131
Καταγράψτε τις Καλύτερες Ιδέες σας	131

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #4

Πώς να Ξεπεράσετε τα Εμπόδια	133
Αποκτήστε Νοσοτροπία Πρωταθλητή	138
Ξεπερνώντας την Ύφεση	140
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΥΦΕΣΗΣ	143
ΑΝΤΙΔΟΤΑ στην Ύφεση	145
Βρείτε Εναλλακτικό ΤΡΟΠΟ	152
Μέθοδος ΕΠΙΛΥΣΗΣ Προβλημάτων	152
ΠΑΡΑΔΟΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ	153
Έστε Έτοιμοι!	155
ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟ ΑΠΡΟΣΜΕΝΟ	156
Ενοράσεις	161
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	163
Οι Δέκα Καλύτερες Επιλογές	163
Μέθοδος Επίλυσης Προβλημάτων	164

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #5

Δημιουργία Εξαιρετικών Σχέσεων	167
Το Διπλό ΣΠΙΡΑΛ	172
Πείτε «Όχι» στους Τοξικούς Ανθρώπους	180
Τα Τρία Μεγάλα ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	181
Βασικός Πυρήνας Πελατών και ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΩΦΕΛΕΙΑ	183
Η Τεχνική του Παραπάνω	191
Πώς να Βρείτε Σπουδαίους ΜΕΝΤΟΡΕΣ	196
Ενοράσεις	205
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	207
Το Διπλό Σπιράλ	207
Αναπτύσσοντας Σχέσεις με Μέντορες	209

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #6

Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	211
Τακτοποιήστε τις ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ	213
Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ των Είκοσι Πέντε Σεντς	220
Συχωρήστε και ΞΕΧΑΣΤΕ	222
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ Νικητή	225
Έξι Στρατηγικές Απόκτησης Αυτοπεποίθησης	227
Πιστέψτε στις Ικανότητές σας	230
Ξέρετε Ότι Αξίζετε Αγάπη	231
Τι να Κάνετε Αν Κολλήσετε	233
Ενοράσεις	235
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	238
Τακτοποιήστε τις Εκκρεμότητες	238

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #7

Ζητήστε αυτό που θέλετε	242
Ζητήστε και θα Λάβετε	246
Επτά Τρόποι να Αυξήσετε τα Κέρδη ΑΠΛΩΣ ΖΗΤΩΝΤΑΣ	249
Αν θέλετε πωλήσεις, πρέπει πάντα να ζητάτε	254
Πώς να ΖΗΤΑΤΕ	269
Ενοράσεις	273
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	276
Ζητήστε αυτό που θέλετε	276

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #8

Συνεχής Επιμονή	280
Τα Οφέλη της ΣΥΝΕΠΕΙΙΑΣ	282
Αναγνωρίστε τη Μεγαλύτερη ΔΥΝΑΜΗ σας	285
Συνταγή Τήρησης Συμφωνιών και Λογοδοσίας	298
Ο Παράγοντας Αξιοπιστία	304
Ενοράσεις	306
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	309
Ο Παράγοντας Αξιοπιστία	309

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #9

Αποφασιστική Δράση	312
4 Καλοί ΛΟΓΟΙ που Είστε Αναβλητικοί	318
Ενεργητική ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	322
Η ΜΑΓΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ	328
Ας Μιλήσουμε για το ΧΡΗΜΑ	331
Ενοράσεις	341
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	345

Εξάλειψη της Αναβλητικότητας	345
Οικονομική Ασφάλεια	345

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #10

Ζω και Εργάζομαι με Σκοπό	350
Βρίσκοντας ΣΚΟΠΟ στη Ζωή	357
Ο Μαραθώνιος της ΕΛΠΙΔΑΣ	360
Τρία Βασικά ΣΗΜΕΙΑ	362
Ανακαλύψτε τον ΣΚΟΠΟ σας	365
Δήλωση ΣΚΟΠΟΥ	371
Στον Ντέιβ Αλμπάνο Αρέσει να Ζει Φιλόδοξα	374
Ενοράσεις	380
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	383
Ανακαλύψτε και Ζήστε τον Σκοπό σας	383

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ #11

Ιδέες που θα σας Κάνουν Πλούσιους	389
1 ΣΑΜ ΜΠΕΚΦΟΡΝΤ	392
Οι 5 Αποτελεσματικότερες Στρατηγικές Επιτυχίας του Σαμ Μπέκφορντ	397
2 ΚΑΡΕΝ ΣΤΙΟΥΑΡΤ	400
Οι 5 Αποτελεσματικότερες Στρατηγικές Επιτυχίας της Κάρεν Στιούαρτ	405
3 ΦΙΛ ΚΑΡΟΛ	407
Οι 5 Αποτελεσματικότερες Στρατηγικές Επιτυχίας του Φιλ Κάρολ	411
4 ΝΤΕΜΠΙ ΡΟΤΚΒΙΤΣ	414
Οι 5 Αποτελεσματικότερες Στρατηγικές Επιτυχίας της Ντέμπι Ρότκβιτς	419
5 ΝΤΟΝ Ρ. ΚΑΜΠΕΛ	421

Οι 5 Αποτελεσματικότερες Στρατηγικές Επιτυχίας του Ντον Κάμπελ	427
Γενιά Υ και Κοινωνική Επιχειρηματικότητα Ο Δρόμος της ΠΡΟΟΔΟΥ	429
Μην επιτρέψετε να πιαστείτε στον ύπνο, το μέλλον είναι εδώ και τρέχει με ιλιγγιώδη ταχύτητα!	433
ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ Gamechanger	433
Ένα Πολλά Υποσχόμενο ΜΕΛΛΟΝ!	435
Ενοράσεις	436
ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ	438
Είκοσι Πέντε Στρατηγικές Πλουτισμού	438
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	
Αποδεχτείτε την Πρόκληση της Ζωής!	439
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	442
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ	444
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	451

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Σκοπός Αυτού του Βιβλίου: Τι θα Κερδίσετε

«ΔΕΙΣΤΕ ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΟΠΩΣ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΖΩΗ ΣΑΣ.
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ,
ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΣΠΙΘΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΑΣ
ΣΕ ΦΛΟΓΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ».

Foster C. McClellan

Αγαπητέ αναγνώστη (ή πιθανέ αναγνώστη, αν ακόμα κοιτάζεις βιβλία σε κάποιο βιβλιοπωλείο), πριν από μία δεκαετία εκδώσαμε το βιβλίο *Κάνε Focus* χωρίς να ξέρουμε πώς θα το υποδεχόταν η αγορά. Έκτοτε, η τρομερή ανταπόκριση που βρήκε από εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη μας έχει προκαλέσει μεγάλη ικανοποίηση και ευγνωμοσύνη.

Πρόσφατα συνειδητοποιήσαμε ότι όλο και περισσότεροι πελάτες μας μας ζητούσαν μια ανανεωμένη έκδοση. Ορίστε

λοιπόν. Πολλά άλλαξαν την τελευταία δεκαετία, με τις σοβαρότατες οικονομικές προκλήσεις να είναι πρώτες στη λίστα. Η εκπληκτική πρόοδος της τεχνολογίας έχει επιταχύνει ακόμα περισσότερο τον κόσμο μας, με κάθε επιθυμία μας να απέχει μόνο μερικά κλικ στον υπολογιστή.

Τι προκλήσεις αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή;

Αντιμετωπίσαμε και εμείς προκλήσεις που θα σας διηγηθούμε με λεπτομέρειες, δείχνοντάς σας πώς τις ξεπεράσαμε. Η πίεση του χρόνου, η οικονομική εξέλιξη, η επαγγελματική ασφάλεια και ο αγώνας να αποκτήσουμε έναν υγιή, ισορροπημένο τρόπο ζωής συνεχίζουν να αποτελούν τεράστιες προκλήσεις για εκατομμύρια ανθρώπους. Σύμφωνα με τις έρευνές μας, η έλλειψη εστίασης συνεχίζει να είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες που δημιουργούν αυτές τις δυσκολίες. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί που παρά το άγχος και την αβεβαιότητα τα πηγαίνουν εξαιρετικά καλά. Οι επιχειρήσεις τους αναπτύσσονται, γίνονται πιο κερδοφόρες και προσλαμβάνουν περισσότερο προσωπικό. Στην ανανεωμένη αυτή έκδοση θα συναντήσετε πολλά τέτοια παραδείγματα και θα μάθετε πώς τα κατάφεραν – μεταξύ αυτών και ιστορίες επιτυχημένων έφηβων επιχειρηματιών.

Αν ανήκετε σε όσους θεωρούν ότι επλήγησαν από την οικονομική καταιγίδα ή αν είστε στρεσορισμένοι, στα όρια της υπερκόπωσης ή λίγο πριν από τη χρεοκοπία, μην απελπίζεστε. Υπάρχει ελπίδα. Είναι ώρα να επανεστιάσετε, να στοχαστείτε, να ξανασκεφτείτε και να αναγεννηθείτε.

Το *Κάνε Focus* θα σας βοηθήσει από πολλές απόψεις, είτε είστε CEO, αντιπρόεδροι, μάντζερ, προϊστάμενοι, πωλητές, επιχειρηματίες, σύμβουλοι ή επαγγελματίες υγείας, ή ιδιοκτήτες

ατομικής επιχείρησης. Και, όπως θα διαπιστώσετε σε αυτό το βιβλίο, αν τα πηγαίνετε καλά, έχετε πάντοτε πολλά να μάθετε, ακόμα και αν είναι μία μόνο ιδέα που θα μεγιστοποιήσει την επιτυχία σας ή θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε τον εφesusασμό που εμφανίζεται με τον καιρό.

Σας ΕΓΓΥΟΜΑΣΤΕ:

Αν μελετήσετε και εφαρμόσετε σταδιακά τις στρατηγικές που θα μοιραστούμε μαζί σας, όχι μόνο θα πετυχαίνετε συστηματικά τους επιχειρηματικούς, προσωπικούς και οικονομικούς στόχους σας, αλλά θα ξεπεράσετε κατά πολύ τα αποτελέσματα που έχετε τώρα. Συγκεκριμένα, θα σας δείξουμε πώς να εστιάσετε στα δυνατά σημεία σας, ώστε να αυξήσετε σημαντικά το εισόδημά σας και ταυτόχρονα να απολαμβάνετε έναν πιο υγιή και ευτυχισμένο τρόπο ζωής.

Επίσης, θα μάθετε να θέτετε σταθερά θεμέλια για το μέλλον, χρησιμοποιώντας την παραμελημένη τεχνική της Απόλυτης Διαύγειας. Επιπλέον, θα σας παρουσιάσουμε τις δοκιμασμένες μεθόδους διαφόρων πολυεκατομμυριούχων που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε οικονομική ασφάλεια, καθώς και ποικίλες ιδέες για να καλλιεργήσετε και να εμπλουτίσετε τις σημαντικότερες σχέσεις σας.

Ξέρουμε ότι οι ιδέες του βιβλίου θα είναι αποτελεσματικές γιατί υπήρξαν αποτελεσματικές για εμάς, αλλά και για χιλιάδες πελάτες μας

Από την εποχή που πρωτοεκδόθηκε το βιβλίο, οι τρεις μας έχουμε αποκτήσει συνολικά τριάντα χρόνια πείρας. Η συνολική

πείρα μας από όταν πρωτοξεκινήσαμε ξεπερνάει τα 109 χρόνια! Και πρόκειται για πρακτική πείρα που αποκτήσαμε μέσα από πληθώρα λαθών, αλλά και εστιάζοντας και κάνοντας κάποια άλλα πράγματα πολύ καλά. Θα σας παρουσιάσουμε ορισμένες από τις σημαντικότερες, πιο πρόσφατες ανακαλύψεις μας και θα σας δείξουμε τι συμβαίνει στον πραγματικό κόσμο, όχι αόριστες θεωρίες και φιλοσοφίες. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε πολλά λάθη και αχρείαστο άγχος και να εξοικονομήσετε χρόνο, χρήμα και ενέργεια.

Πώς να αξιοποιήσετε καλύτερα αυτό το βιβλίο

Πρέπει να επισημάνουμε ότι αν αναζητάτε κάποια γρήγορη, «μαγική» συνταγή επιτυχίας, δεν θα τη βρείτε εδώ. Εκείρας μπορούμε να σας πούμε με βεβαιότητα πως δεν υπάρχει. Απαιτείται πραγματική αφοσίωση για να δημιουργήσετε θετική αλλαγή. Για αυτό πάνω από 90 τοις εκατό όσων παρακολουθούν μερικά σεμινάρια δεν βλέπουν καμία βελτίωση στη ζωή τους. Δεν αφιερώνουν χρόνο να εφαρμόσουν όσα έμαθαν και οι σημειώσεις που κράτησαν απλώς καταλήγουν να μαζεύουν σκόνη.

Βασικότερος στόχος μας ήταν να κάνουμε τις πληροφορίες που δίνουμε τόσο συναρπαστικές, που να σας ωθήσουν αμέσως σε δράση. **Το βιβλίο είναι ευανάγνωστο, ενώ τα σκίτσα και οι ιστορίες που περιέχει το κάνουν ακόμα πιο ευχάριστο.**

Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει διάφορες στρατηγικές και τεχνικές συνοδευόμενες από ιστορίες που θα σας εμπνεύσουν. Τα τρία πρώτα κεφάλαια βάζουν τα θεμέλια. Το Κεφάλαιο 4 θα σας δείξει πώς να διαπρέψετε σε μια ασταθή οικονομία και να εξαλείψετε τη λέξη «ύφεση» από το λεξιλόγιό σας. Καθένα

από τα κεφάλαια που ακολουθούν εισάγει ένα νέο σύνολο στρατηγικών επικεντρωμένων σε μια συγκεκριμένη συνήθεια, που θα βελτιώσουν την εστίαση και την απόδοσή σας. Τις συνήθειες αυτές είναι εξαιρετικά σημαντικό να τις υιοθετήσετε για να διασφαλίσετε τη μελλοντική επιτυχία. Επίσης, σε κάθε κεφάλαιο θα βρείτε πολλές προσωπικές ιστορίες και ενοράσεις για το τι ήταν αποτελεσματικό για εμάς και τι όχι. Κάθε κεφάλαιο ολοκληρώνεται με τα Βήματα Δράσης, που είναι σχεδιασμένα να επιταχύνουν την πρόοδό σας, και είναι σημαντικό να τα κάνετε, ακόμα και ένα τη φορά, αν επιθυμείτε μεγαλύτερη ευημερία.

Τέλος, έχουμε συμπεριλάβει ένα επιπλέον σημαντικό κεφάλαιο με τις ιστορίες πέντε αυτοδημιούργητων επιχειρηματιών και πελατών μας που έχουν χτίσει επιτυχημένες επιχειρήσεις χρησιμοποιώντας τις αρχές του βιβλίου, και καθένας τους θα σας αποκαλύψει τους πέντε βασικότερους λόγους που πέτυχαν. Επίσης, θα αναφερθούμε στις εταιρείες Gamechanger που αλλάζουν τους όρους του παιχνιδιού στον κλάδο τους, ένα νέο είδος οργανισμών που θέτουν νέα πρότυπα εργοδοτικής κουλτούρας, κοινωνικής συνείδησης και κερδοφορίας. Στην ανανεωμένη αυτή έκδοση έχουμε συνδυάσει τις πιο επίκαιρες πληροφορίες με τις αποδεδειγμένες, θεμελιώδεις στρατηγικές της πρώτης έκδοσης.

Αντιμετωπίστε αυτό το βιβλίο σαν μια εξελισσόμενη διεργασία με συγκεκριμένα στάδια στα οποία μπορείτε να ανατρέχετε

Σας προτείνουμε να έχετε δίπλα σας έναν μαρκαδόρο, ένα σημειωματάριο ή ένα iPad καθώς διαβάζετε. Χρησιμοποιήστε τα για να σημειώνετε τις ιδέες που σας κάνουν μεγαλύτερη εντύπωση. Θυμηθείτε, το βασικό είναι η εστίαση. Η κύρια αιτία που

οι περισσότεροι αντιμετωπίζουν επαγγελματικές και προσωπικές δυσκολίες είναι η έλλειψη εστίασης. Είναι αναβλητικοί ή χάνουν εύκολα την προσοχή τους και επιτρέπουν να τους διακόπουν. Τώρα έχετε την ευκαιρία να διαφοροποιηθείτε. Μοναδικός σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας ωθήσει να δράσετε ακόμα περισσότερο από ό,τι πριν. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν. Χρησιμοποιήστε τη δύναμη της εστίασης για να εξασφαλίσετε ένα καλύτερο μέλλον και στην πορεία η ζωή σας να γίνει ακόμα πιο πλούσια.

Με εκτίμηση,



Mark Victor Hansen



ΥΓ.: Αν είστε ιδιοκτήτης επιχείρησης και σχεδιάζετε να ακολουθήσετε πορεία ταχείας ανάπτυξης τα επόμενα χρόνια, αγοράστε από ένα αντίτυπο στα μέλη της ομάδας σας. Με τη δυναμική που θα δημιουργηθεί όταν εφαρμόσετε όλοι τις ίδιες στρατηγικές εστίασης θα πραγματοποιήσετε τους στόχους σας συντομότερα από το αναμενόμενο.

Οι Συνήθειες Καθορίζουν το Μέλλον

«ΜΙΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΕΝΑ ΣΚΟΙΝΙ ΠΟΥ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΕΝΑ ΝΗΜΑ ΚΑΙ
ΤΕΛΙΚΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΚΟΥΣΟΥΜΕ».

Horace Mann

Η απόφαση της Μαρίας Σόουζα

Δεν ήταν μία από εκείνες τις καθημερινές, μικρές αποφάσεις που παίρνουμε όλοι στη ζωή, αλλά μια δύσκολη απόφαση που θα καθόριζε αν η οικογένειά της θα επιβίωνε τις επόμενες εβδομάδες.

Η ζωή της Μαρίας στην ορεινή, επαρχιακή Κολομβία ήταν απλή και φτωχική. Είχε δικά της κοτόπουλα που τα πουλούσε για λίγα χρήματα και συντηρούσε την οικογένειά της. Ο σύζυγός της ο Χιούγκο δούλευε για έναν γαιοκτήμονα, φρόντιζε τα κοπάδια και τα κτήματα. Το σπίτι τους δεν είχε ηλεκτρικό ρεύμα, μετακινούνταν με άλογο και το ταξίδι μέχρι την κοντινότερη πόλη διαρκούσε πέντε ώρες. Η Μαρία και ο Χιούγκο είχαν τρία

παιδιά – δύο αγόρια, τον Έλβερ (έντεκα) και τον Χουάν (εννιά) και μια κόρη, τη Λουζ (επτά). Η μικρή Λουζ είχε διαγνωστεί με σύνδρομο Reye που εμφανίστηκε μετά από μια ιογενή λοίμωξη. Δυστυχώς, αυτή η σπάνια ασθένεια της προκάλεσε εγκεφαλική βλάβη και αναπηρία, και έτσι κινούνταν με αναπηρικό αμαξίδιο.

Πρόσφατα η Μαρία είχε γεννήσει άλλο ένα αγοράκι. Το βρέφος πέθανε μετά από μόλις τρεις εβδομάδες με την οικογένεια. Ο Χιούγκο έπαθε εγκεφαλικό από τη στενοχώρια του, που τον άφησε παράλυτο και ανίκανο να μιλήσει και να περπατήσει φυσιολογικά. Είχε υποστεί σοβαρή εγκεφαλική βλάβη και δεν μπορούσε να εργαστεί.

Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, η Μαρία είχε και άλλα προβλήματα. Τις ζούγκλες της γύρω περιοχής λυμαινόταν μια τρομοκρατική ομάδα που αγαπημένη τακτική της ήταν να απαγάγουν ξένους και να ζητούν λύτρα. Επίσης απήγαγαν παιδιά και πέρα από τα λύτρα που ζητούσαν από τους ντόπιους τα εκπαίδευαν να γίνουν τρομοκράτες. Συχνά, όταν εμφανίζονταν απρόσμενα, η Μαρία αναγκαζόταν και τους έδινε τα μισά χρήματά της.

Μια μέρα δεν ζήτησαν μόνο χρήματα. Είχαν βάλει στόχο τον νεαρό Έλβερ, που ήταν αρκετά μεγάλος για να τον πάρουν στην ομάδα τους. Η Μαρία φώναζε και τους παρακαλούσε: «Μην τον πάρετε... είναι γιος μου!». Ευτυχώς, άλλαξαν γνώμη. Αυτή ήταν η καθοριστική στιγμή της Μαρίας, η στιγμή που κάποιος εμπιστεύεται τη διαίσθησή του χωρίς

να γνωρίζει ή να τον νοιάζει ποιο θα είναι το αποτέλεσμα. Που απλά ξέρει ότι πρέπει να ενεργήσει αμέσως! Ήταν μια επιλογή που θα άλλαζε το μέλλον της Μαρίας.

Μάζεψε βιαστικά μερικά πράγματα, πήρε την οικογένειά της και υπό το πέπλο της νύχτας και περνώντας μέσα από τα βουνά την οδήγησε σε μια μικρή πόλη. Περιπατούσαν όλη τη νύχτα, αργά και επώδυνα. Έπρεπε να προσέχουν να μην κάνουν φασαρία για να μην τους ακούσουν οι τρομοκράτες. Με τα λιγοστά χρήματα που είχαν, η Μαρία και η ταλαιπωρημένη οικογένειά της επιβίβαστηκαν σε ένα λεωφορείο με προορισμό τα σύνορα με τη Βενεζουέλα. Εκεί υπήρχαν αρκετά σημεία ελέγχου και, μην έχοντας χαρτιά, η Μαρία επιστράτευσε όλη της την πειθώ για να πείσει τους φρουρούς να τους αφήσουν να περάσουν. Επίσης, ο Χιούγκο είχε αρρωστήσει βαριά.

Μια ντόπια, που η κόρη της ήταν από την Κολομβία, συγκινήθηκε από το δράμα της Μαρίας και κανόνισε να μείνουν μαζί της στο Καράκας. Μετά από μήνες που έκαναν αιτήσεις ασύλου σε διάφορες πρεσβείες τους δέχτηκαν τελικά στον Καναδά! Η Μαρία δεν είχε ιδέα πού ήταν ο Καναδάς και δεν είχε ξαναμπεί ποτέ σε αεροπλάνο. Εικοσιτετράωρα αργότερα έφτασε με την οικογένειά της στο Τορόντο, μια παγωμένη μέρα του Ιανουαρίου, αποφασισμένη να ξεκινήσει μια νέα ζωή.

Πλέον οι γιοι της τα πηγαίνουν καλά στο

σχολείο, η Μαρία μαθαίνει σιγά σιγά αγγλικά και η Λουζ, η κόρη τους, περπατάει χάρη στη φροντίδα των εξαιρετικών γιατρών και νοσοκόμων. Η ζωή τους συνεχίζει να είναι γεμάτη προκλήσεις στη νέα τους αυτή περιπέτεια, αλλά η τεράστια ευγνωμοσύνη που αισθάνεται η Μαρία φαίνεται στα μάτια της κάθε φορά που την κοιτάζει κανείς.

Όλοι αντιμετωπίζουμε καθοριστικές στιγμές, ικανές να μεταμορφώσουν θετικά τη ζωή μας, αρκεί να είμαστε έτοιμοι να τρέξουμε προς τον φόβο μας, να εστιάσουμε και να ενεργήσουμε με θάρρος και αποφασιστικότητα.

Μήπως είστε αντιμετώποι με μια καθοριστική στιγμή που απαιτεί να ενεργήσετε αμέσως;

Η κατάσταση σας μπορεί να μην είναι τόσο δραματική όσο της Μαρίας. Ωστόσο, η ουσία είναι πως έχει σημασία για εσάς. Βγείτε στο άγνωστο με θάρρος, δείξτε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και η διαίθησή σας θα σας οδηγήσει. Όταν έχετε ισχυρή πίστη και δεν αφήνετε κανέναν να σας σταματήσει, μια αόρατη δύναμη σας στηρίζει στην προσπάθειά σας –πολλοί την αποκαλούν Θεία Πρόνοια– απομακρύνοντας κάθε εμπόδιο από τον δρόμο σας, που ανοίγει και ξεκαθαρίζει. Ποιος ξέρει τι σπουδαίες ανταμοιβές σας περιμένουν όταν αναπτύξετε τη συνήθεια της εστιασμένης πράξης. Αλλά όπως η Μαρία, μόλις λάβετε την απόφασή σας, δεν υπάρχει γυρισμός. Κοιτάτε μόνο μπροστά!

Εκτός από την έμπνευση που μας δίνει, το δίδαγμα στην ιστορία της Μαρίας είναι το εξής:

Η ζωή δεν είναι κάτι παθητικό· είναι οι επιλογές σας και το πώς αντιδράτε σε κάθε κατάσταση. Αν έχετε τη συνήθεια να κάνετε συνεχώς κακές επιλογές, συχνά τα αποτελέσματα είναι καταστροφικά. Οι καθημερινές επιλογές σας καθορίζουν τελικά αν θα ζήσετε μια ζωή αφθονίας ή πτώχειας. Ωστόσο, η ζωή δεν θα σας κλείσει ποτέ την πόρτα της ευκαιρίας.

Φανταστείτε, για παράδειγμα, ότι κρατάτε μια μακριά, λευκή πλαστική αλυσίδα πέντε μέτρων. Η αλυσίδα αποτελείται από δεκάδες κρίκους που είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους.

Τώρα φανταστείτε πως κάθε κρίκος αντιπροσωπεύει μια κακή επιλογή και κάθε κακή επιλογή συνδέεται με μια άλλη. Η σειρά κακών επιλογών μετατρέπεται τελικά σε συνήθεια. Τώρα φανταστείτε ότι κρατάτε την αλυσίδα και αρχίζετε να την περνάτε από τα χέρια σας κρίκο κρίκο, μέχρι που φτάνετε στη μέση της. Ο τελευταίος κρίκος φαίνεται ολόιδιος με τον πρώτο. Έτσι ακριβώς είναι και οι κακές συνήθειες. Δεν παρατηρούμε κάποια αλλαγή – δεν βλέπουμε αρνητικά αποτελέσματα και αυτό μπορεί να συμβαίνει σε περίοδο εβδομάδων ή μηνών. Συνεχίστε να περνάτε την αλυσίδα κρίκο κρίκο – που αντιπροσωπεύουν χρόνια – μέχρι που φτάνετε σχεδόν στο τέλος. Ξαφνικά βλέπετε έναν τεράστιο κόμπο στην αλυσίδα. Ξέρετε τι αντιπροσωπεύει;

Κάποια κρίση. Ίσως είναι μια καρδιακή ανακοπή, η κατάσχεση του σπιτιού σας ή ένα διαζύγιο – και δεν καταφέρατε να τη διακρίνετε.

Όπως θα δείτε στις σελίδες που ακολουθούν, οι επαναλαμβανόμενες επιλογές βάζουν τα θεμέλια των συνηθειών σας. Και οι συνήθειές σας παίζουν βασικό ρόλο στο πώς εξελίσσεται το μέλλον σας. Σε αυτές περιλαμβάνονται οι συνήθειες που δείχνετε καθημερινά στον επιχειρηματικό κόσμο, αλλά και οι διάφορες συμπεριφορές που προκύπτουν στην προσωπική ζωή σας.

Το βιβλίο είναι γεμάτο στρατηγικές που εφαρμόζονται τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι. Εσείς πρέπει να τις αξιολογήσετε και να εφαρμόσετε εκείνες που έχουν τις μεγαλύτερες ανταμοιβές. Παρεμπιπτόντως, αυτές οι στρατηγικές είναι το ίδιο αποτελεσματικές είτε είστε άντρας είτε γυναίκα. Αν δεν το έχετε παρατηρήσει, μία από τις συναρπαστικότερες εξελίξεις αυτή τη στιγμή στις αγορές είναι η ραγδαία αύξηση της γυναικείας επιχειρηματικότητας.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε στα σημαντικότερα χαρακτηριστικά των συνηθειών. Πρώτα θα ανακαλύψετε πώς λειτουργούν. Ύστερα θα μάθετε πώς να εντοπίζετε τις κακές συνήθειες και να τις αλλάζετε. Έτσι θα μπορέσετε να ελέγξετε τις δικές σας συγκεκριμένες συνήθειες και να διαπιστώσετε ποιες είναι αντιπαραγωγικές. Τέλος, θα σας παρουσιάσουμε μια μοναδική Συνταγή Συνηθειών Επιτυχίας, μια απλή αλλά αποτελεσματική

στρατηγική που θα σας βοηθήσει να μεταμορφώσετε τις κακές συνήθειες σε συνήθειες επιτυχίας. Η τεχνική αυτή διασφαλίζει ότι θα παραμείνετε εστιασμένοι σε ό,τι φέρνει αποτέλεσμα.

ΟΙ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΧΟΥΝ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



Οι Μη Επιτυχημένοι όχι!

Πώς Επιδρούν οι ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ ΘΑ ΚΑΘΟΡΙΣΟΥΝ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΑΣ

Τι είναι συνήθεια; Πολύ απλά, συνήθεια είναι κάτι που κάνετε τόσο συχνά, που γίνεται χωρίς να το σκέφτεστε. Με άλλα λόγια, είναι μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνετε συνεχώς. Αν επιμείνετε σε μία συμπεριφορά, θα γίνει τελικά αυτόματη.

Όταν, για παράδειγμα, μαθαίνετε οδήγηση με χειροκίνητο κιβώτιο ταχυτήτων, συχνά τα πρώτα μαθήματα είναι δύσκολα. Μια από τις μεγαλύτερες δυσκολίες είναι να μάθετε να συγχρονίζετε τα πετάλια του συμπλέκτη και του γκαζιού ώστε να αλλάζετε ταχύτητες ομαλά. Αν αφήσετε νωρίς τον συμπλέκτη, το αυτοκίνητο «κλωτσάει» ή η μηχανή σβήνει. Αν πατήσετε πολύ το γκάζι χωρίς να αφήσετε τον συμπλέκτη, η μηχανή μαρσάρει,

αλλά το αυτοκίνητο μένει ακίνητο. Πολλές φορές το αυτοκίνητο κινείται σπασμωδικά γιατί ο νέος οδηγός δυσκολεύεται με τα πετάλια. Ωστόσο, με την εξάσκηση, οι αλλαγές ταχύτητας γίνονται ομαλές και αυτόματες.

ΛΕΣ:

«Για χρόνια έπαιζα γκολφ, αλλά όχι πολύ σοβαρά, κάτι που φαινόταν και στη βαθμολογία μου. Σε κάθε τρύπα χρειάζομαι οκτώ ή εννιά προσπάθειες και το τελικό σκορ ξεπερνούσε το εκατό. Περιστασιακά έκανα ιδιαίτερα και έβλεπα κάποια μικρή βελτίωση. Ύστερα τα παρατούσα για μήνες, αλλά παρ' όλα αυτά την επόμενη φορά που έπαιζα είχα την απαίτηση να πετύχω ένα λογικό σκορ. Αυτό θα πει τρέφω ψευδαισθήσεις! Τελικά έθεσα συνειδητά έναν στόχο – να μένω πάντοτε κάτω από το ενενήντα. Για να τα καταφέρω, αποφάσισα να δημιουργήσω νέες συνήθειες: να εξασκώμαι λίγο κάθε μέρα, να μελετώ τι κάνουν οι κορυφαιοί του αθλήματος, να κάνω τακτικά ιδιαίτερα και να παίζω κανονικά δύο φορές την εβδομάδα. Και δούλεψε μόλις έκανα ένα 86!»

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να επαναπρογραμματίσετε τον εαυτό σας όποτε θέλετε. Είναι κάτι που πρέπει να συνειδητοποιήσετε, ιδίως αν δυσκολεύεστε οικονομικά.

Ας πούμε ότι θέλετε να γίνετε οικονομικά ανεξάρτητος. Δεν είναι λογικό να εξετάσετε τις οικονομικές συνήθειές σας; Πληρώνετε πρώτα τον εαυτό σας κάθε μήνα; Αποταμιεύετε και επενδύετε συστηματικά τουλάχιστον το 10 τοις εκατό του εισοδήματός σας; Η απάντηση θα είναι είτε «ναι» είτε «όχι». Θα δείτε αμέσως αν είστε προς τη σωστή κατεύθυνση. Η λέξη-κλειδί εδώ

είναι η συνέπεια, που σημαίνει κάθε μήνα. Ακόμα και μια συνήθεια που επαναλαμβάνεται κάθε μήνα είναι καλή. Οι περισσότεροι δεν ασχολούνται σοβαρά με το να αυξήσουν τα χρήματά τους. Δεν το κάνουν με συνέπεια.

Ας υποθέσουμε ότι ξεκινάτε ένα πρόγραμμα αποταμίευσης και επένδυσης. Τους πρώτους έξι μήνες το ακολουθείτε πιστά και αποταμιεύετε το 10 τοις εκατό του εισοδήματός σας όπως είχατε σχεδιάσει. Τότε κάτι συμβαίνει. Δανείτεστε τα χρήματα για να πάτε διακοπές και λέτε ότι θα τα βάλετε πίσω σε μερικούς μήνες. Φυσικά δεν το κάνετε και το πρόγραμμα που θα σας χάριζε οικονομική ανεξαρτησία σταματάει προτού καν ξεκινήσει! Η λύση είναι να υιοθετήσετε μια **πολιτική μηδενικών εξαιρέσεων**. Με άλλα λόγια, δεσμευτείτε στο καλύτερο οικονομικό μέλλον σας κάθε μέρα. Αυτό είναι που ξεχωρίζει τους πλούσιους από τους μη πλούσιους. (Στο Κεφάλαιο 9, Αποφασιστική Δράση, θα πούμε πολύ περισσότερα για τη δημιουργία πλούτου.)

Ας εξετάσουμε μια άλλη περίπτωση. Αν το να παραμείνετε υγιείς βρίσκεται ψηλά στη λίστα των προτεραιοτήτων σας, πρέπει να γυμνάζεστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ώστε να διατηρείτε τη φυσική σας κατάσταση. **Πολιτική μηδενικών εξαιρέσεων** σημαίνει ότι θα διατηρήσετε αυτή τη συνήθεια ό,τι κι αν συμβεί, γιατί τα μακροπρόθεσμα οφέλη έχουν αξία για εσάς.

Όσοι δεν παίρνουν σοβαρά την προσπάθεια αλλαγής τα παρατούν μετά από μερικές εβδομάδες ή μήνες. Και συνήθως έχουν μια τεράστια λίστα με δικαιολογίες γιατί δεν τα κατάφεραν. **Αν θέλετε να ξεχωρίσετε από τη μάζα και να αποκτήσετε έναν μοναδικό τρόπο ζωής, πρέπει να καταλάβετε ότι οι συνήθειές σας καθορίζουν το μέλλον σας.**