



---

**HATÉKONYSÁGNÖVELÉS  
100 NAP ALATT**

Matthias Hechler

A fordítás alapja:

Matthias Hechler: *Dranbleiben Erfolgsjournal*

© Matthias Hechler, 2018

Fordította: © Kenyeres Anna, 2019

Szerkesztette: Rapajka Gabriella

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-858-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: GPS Group, Szlovénia

# Életre szóló ajándék

A *Sikernapló* mindenkinek szól, aki termékenyebb, sikeresebb, szervezettebb, céltudatosabb és teljesebb életre vágyik. Segítségével olyan új és hasznos szokásokat alakíthatsz ki, amelyek céljaid elérését is előmozdítják.

A könyv hűséges társad és fáradhatatlan segítőd lesz a céljaid és elképzeléseid megvalósítása felé vezető úton. **100 napon** át kísér el téged – ennyi időre van szükség a valódi változáshoz.

Tekintsd hát e naplót teljes megújulásod kulcsának!

**E napló tulajdonosa:**

.....  
.....  
.....

**Időszak:**

.....-tól .....-ig

# KEZDD EL MÉG MA!

## TANÁCSOK A KEZDÉSHEZ



Olvasd el a bevezető részt a 47. oldalig, de még ne tölts ki semmit!



Határozz meg egy kisebb célt, amelyet 2–4 hét alatt könnyen megvalósíthatsz! Jegyezd fel a 44. oldalra, és ábrázold is a 48. oldalon!

**TIPP:** Kezdeti célnak kitűzheted, hogy meghatározod általános jövőképedet, és megfogalmazol néhány kiinduló célt.



Kezdd a naplóírást az 52. oldalon az első napi bejegyzéssel, aztán folytasd mindennap a következővel, mert a legfontosabb, hogy ne veszítsd el a lendületet!



A *Sikernapló*ban minden mást megtalálasz, amire szükséged lesz. Meghatározod az elképzeléseidet, értékrendedet, alapelveidet és távlati céljaidat, felrajzolod az életkerekedet, és megerősítő kérdéseket fogalmazol meg. Azonosítod és pozitív állításokra cseréled az önmagaddal kapcsolatos negatív, romboló meggyőződéseidet. Csak annyit kell tenned, hogy kitöltöd a napló vonatkozó részeit (ha kevés a hely, a „Gondolatok, ötletek, jegyzetek” szakaszoknál folytathatod).

“

A tanácsokat semmiképpen se vedd szentírásnak, sokkal inkább saját tapasztalon alapuló felvetéseknek. Mivel általában a gyors eredményeket kedveljük, érdemes először kisebb és egyszerűbb célt kitűzned magad elé. Vagy ha úgy jobban tetszik, a célok meghatározása előtt alaposan tanulmányozd át a bevezető részt. Mindkét út egyformán működőképes.

# Tartalom

Hogyan született ez a napló? .....	6
Bevezetés .....	10
<b>HOGYAN HASZNÁLD A SIKERNAPLÓT? .....</b>	<b>16</b>
<b>ÉRTÉKREND, JÖVŐKÉP, MEGGYŐZŐDÉSEK, ÉLETCÉLOK .....</b>	<b>24</b>
A legfontosabb értékek .....	24
Értékek és alapelvek .....	26
Meggyőződések .....	28
Megerősítő kérdések .....	30
Jövőkép: építsd meg saját világitótornyod! .....	32
Jövőképem .....	34
Életkerék-diagramom .....	36
Kívánságlista .....	38
Célok kitűzése .....	40
SMART célmeghatározás .....	43
Céljaim .....	44
Vizualizáció .....	46
Céljaim vizualizálása .....	48
Szokásaim nyomon követése .....	50
<b>SIKERNAPLÓ: 100 NAP A TELJES ÉLETÉRT .....</b>	<b>51</b>
Meggyőződéseim .....	164
Céljaim értékelése .....	278
Jelentős sikerek, meghatározó élmények .....	280

# Hogyan született ez a napló?

Néhány éve még az is nehézséget jelentett, hogy reggelente kikászálódik az ágyból. Semmi nem motivált, semmihez nem volt erőm. Nem akartam, és nem is *tudtam* felkelni: a paplan ólomsúlyjal nehezedett rám. Az egzisztenciális válság fojtogató szorítását éreztem a torkomon. De hogyan jutottam el idáig?

Éreztem, hogy valami nem stimmel, mégis megrémített a bénultság és a teljes megsemmisültség érzése. Ez volna a kiégés? Hiszen nincs okom panaszra – mondogattam magamnak, mert mindig ezt szajkózzuk, ha meggyőződésünk szerint jól kellene éreznünk magunkat. Hosszú évek óta vállalkozóként dolgoztam, és elegendő pénzt kerestem a gondtalan megélhetéshez. A saját házamban laktam a gyermekeimmel, és épp sikerült megoldanom egy meglehetősen súlyos magánéleti problémát.

Ennek ellenére félelem és bizonytalanság lett úrrá rajtam. Hasznavehetetlenek és tehetetlenek éreztem magam. Ki vagyok én? Mit tudok nyújtani a környezetemnek? Honnan meríthetnék erőt? Hogyan cipeljem a vállamra nehezedő hatalmas felelősséget? – kérdezgettem magamtól szüntelen. Ijedt és védtelen kisgyerekeknek éreztem magam. Egyszerűen összeecsaptak a fejem fölött a hullámok. Legszívesebben örökre a paplan jótékony oltalma alá húzódtam volna.

De talpra kellett állnom.

Nem tettem meg, hogy feladom, és ágyban maradok. A gyerekeimnek energikus, erős és egészséges apára volt szükségük. Valahogy össze kellett szednem magam. Világos volt, hogy mindez csak nagyfokú tudatossággal és tiszta fejjel lehetséges. Visszatekintve, ez az időszak olyan volt, mintha egy apró lélekvesztőben megtett kimerítő és értelmetlen tengeri utazás során hajótörést szenvedtem volna, és egy mentőővbe kapaszkodva próbáltam volna felszínen maradni a viharos hullámok között.

A húszas éveim elején nagy érdeklődéssel fordultam a pozitív gondolkodás és önmege erősítés felé. Emlékszem, hogy nagy hatással volt rám Erhard Freitag *Szövetségünk, a tudattalan – A sikerhez segítő szellemi út (Hilfe aus dem Unbewussten: Der spirituelle Weg zum Erfolg* [Ford.: Szende Béla. Budapest, Mérték,

2005]) című könyve. Paradicsomi ígéretnek tűnt, hogy ha elég erősen hiszek és összpontosítok, elérem a célomat – mindez jobban vonzott, mint bármiféle pénz vagy siker.

Számtalan önségítő könyvet olvastam, többek között Joseph Murphytól, képzéseken vettem részt, és a bámulatos sikerek hatására egyre jobban hittem a gondolatok erejében. Tudtam, hogy a motivációs technikák elsajátítása nem csupán ezoterikus hókuszpókusz.

A motivációs szemléletmód segítségével elért sikerek azonban illékonyak bizonyultak. A kezdetben kimeríthetetlennek tűnő lelkesedés lassanként apadni kezdett, míg végül semmi sem maradt belőle. Elmosták a szürke hétköznapiak, az összpontosítás hiánya, a szerelem és a saját vállalkozásom indításával együtt járó sokéves kimerítő munka. Először észre sem vettem, hogy maguk alá gyűrtek a hullámok, ám amikor végre feljöttem levegőért, már nem láttam a célt. Magamra maradtam, és teljesen összezavarodtam.

A pozitív gondolkodásban rejlő lehetőséget csak néhány év múlva tapasztaltam meg újra, ezúttal az üzlet világában. Amikor ismét találkoztam a motivációs gondolkodással, feléledt bennem a régi tűz, és újra ráéreztem, mit lehet elérni pozitív hozzáállással. Hamarosan megízlelhettem a sikert, de megint nem bizonyult tartósnak. Lassú folyamat volt, és csak hónapokkal később ébredtem rá, hogy alig maradt valami jó az életemben. Hogyan történhetett? Nyomasztó érzés volt, hogy amit tűznek hittem, valójában csak szalmaláng.

Hiába építettem a pozitív szemléletre, mindig ugyanott kötöttem ki. Kétkedtem önmagamban, és úgy éreztem, kevés vagyok. Kezdtem beletörődni, hogy időnként menetrendszerűen a mélypontra kerülök. Ilyen az élet – gondoltam. Ez vagyok én. Egyszerűen nem vagyok elég jó, nem vagyok elég kitarító.

## **Ismerősen hangzik?**

A negatív énkép és gondolatok spiráljából csak néhány évvel ezelőtt sikerült kiszabadulnom. Elhatároztam, hogy az elejétől kezdem újra: sokat olvastam és gyakoroltam a motivációs technikákat és a vizualizációt. Ráébredtem, hogy hónapok óta semmi előremutatót nem tettem: egyetlen lépést sem haladtam előre. Tudtam, hogy valahogy ki kell lábalnom az egzisztenciális válságból. Tanácsstagnul, mégis vad elszántsággal kezdtem keresni a kivezető utat.

A kezdő lökést egy német szerző és életvezetési tanácsadó, Veit Lindau könyve adta meg. Ekkoriban kezdtem „sikernaplót” vezetni, ami eleinte csupán szárnyaszegett próbálkozás volt. Ártani biztos nem árt – gondoltam. Aztán hamar rájöttem, milyen sokat számít. Nem is annyira maga az írás, hanem a mindfulness megvalósítására, önmagamra, a céljaimra és az elérésükhöz szükséges lépésekre

való folyamatos összpontosítás. Hirtelen minden egyértelmű lett, és az egész olyan egyszerűnek tűnt. Megtaláltam a megoldást!

Visszatekintve ma már tudom, hogy akkor még hiányzott az életemből egy fontos eszköz, amely irányban tart, és a pozitív szokásokat és szertartásokat tartósan beépíti az életembe. Szükségem volt egy segítőtársra, hogy rendszert vigyek a mindennapjaimba, ezért megalkottam a *Sikernaplót*. Bár addig is vezettem mindenféle naplót (összesen hét fajtát), és segítettek is, egyik sem illeszkedett tökéletesen a szükségleteimhez. Hónapokig kísérleteztem, mi válik be, és mi nem. Sokat olvastam, hallgattam, kutattam, gyűjtöttem, mindenfélét kipróbáltam, elvettem, hozzátettem és összeraktam. Bölcs emberek gondolataiból és saját tapasztalataimból egyaránt merítettem, míg végül megszületett a *Sikernapló*.

Az egész folyamat a vadvízi evezésre emlékeztetett. Az egyik pillanatban még azt hittem, tökéletesen ura vagyok a helyzetnek, aztán *placcs* – hirtelen arcul csapott egy hatalmas hullám. De végül nyugodtabb vizekre értem. A *Sikernapló*-ban minden együtt volt ahhoz, hogy többé ne tévesszem szem elől a célt, és életem végre felívelő szakaszába érjen.

Eredetileg kizárólag a magam számára alkottam meg a naplót. Az volt a célom, hogy egy rutinszerűen követhető, stabil útmutatót hozzak létre. Ezenfelül három kisebb célt tűztem ki: 1) következetesen használom, 2) reggelente és 3) mindennap. Mára nélkülözhetetlen társammá vált: ha nem írok bele, hiányérzetem támad, és azt veszem észre, hogy kezdek letérni az útról. Őszintén remélem, hogy a napló mindenki számára hasznos eszközzé válhat a pozitív gondolkodás és személyes fejlődés előmozdításához.

Nem állítom, hogy a *Sikernapló* jobb vagy hasznosabb, mint más hasonló naplók, de az biztos, hogy sajátos filozófiája van. Úgy alakítottam ki, hogy vezetése *naponta egyszer, 10–15 perces reggeli* elfoglaltságot jelentsen. Beleépítettem más naplók használata közben szerzett tapasztalataimat, valamint a *Sikernapló* néhány felhasználójának visszajelzéseit is, akiknek ezért rendkívül hálás vagyok. Munkám során hatással voltak rám többek között Stephen R. Covey, Anthony Robbins, Rolf Dobelli, Earl Nightingale, Gary Keller és Hal Elrod motivációs könyvei.

Ifjúkori tudatlanságomban ugyan unott ásitással fogadtam a bölcselkedést, amely szerint „az út célja az út maga”, de ma már tudom, hogy az egyszerű mondat mély igazságot rejt: mindennél nagyobb megelégedettséget szül, ha tudod tartani a kitűzött irányt. Lesznek jó napjaid, amikor eltökélten haladsz előre, de olyanok is, amikor kevésbé vagy egyáltalán nem leszel motivált. Az utat azonban minden körülmények között *folytatni kell!*



A *Sikernapló* vezetése rendkívül hatékony módszer az önfejlesztésre és a termékeny, sikeres, szervezett, céltudatos és teljes élet megvalósítására. Ráadásul annyira egyszerű, hogy szinte hihetetlen!

Remélem, hogy a *Sikernapló* elmaradhatatlan társként segít téged a vágyott boldog és sikeres élethez. Ne feledd, hogy mindössze eszköz a naplóvezetéshez, nem pedig előre kidolgozott program vagy határidőnapló. Értéke valójában *benned* rejlik: hatékonyságát nem más, mint folyamatos *elkötelezettség* garantálja.

Indulj hát bizakodással és lelkesedéssel telve, hiszen utad célja az út maga!

Sok sikert kívánok!

*Matthias Hechler*

# Bevezetés

A te napjaidat is folyamatos hajtás jellemzi? Rengeteg a teendőd, és sokféle felelősség nyomja a vállad, miközben állandó időhiányban szenvedsz? Mindezek ellenére is fejlődhetsz, elérheted céljaidat és teljes életet élhetsz – a napló nélkülözhetetlen társad lesz mindebben. A *Sikernapló*t vezetve:

Következetes rituálét alakíthatsz ki (mindössze napi 10–15 percet kell rászánod reggelente – vagy akár esténként, ha az jobban megfelel).

A naponta ismétlődő írásos feladatok segítségével arra programozhatod a tudatalattidat, hogy az elérendő célra összpontosítson.

A *miért*edre figyelve motivációd erős marad.

Nap mint nap konkrét tettekkel kerülhetsz közelebb célod eléréséhez.

Mindig tudni fogod, mire kell összpontosítanod.

Felvázolhatod jövőképedet, amely világítótoronyként utat mutat (lásd 32. old.).

Megerősítő kérdéseid segítségével átlendülhetsz a nehéz pillanatokon.

Meghatározhatod és megvalósíthatod alapvető értékrendedet.

Számba veheted mindazt, ami hálát, örömet ébreszt vagy sikerélményt nyújt.

Mindennap tehetsz valamit önmagadért és másokért.

Feltárhatod és pozitívvá alakíthatod romboló meggyőződéseidet.

Kiléphetsz a megszokottból, és új kihívásokat vállalhatsz.

Elemezheted és formálhatod saját gondolkodásodat, érzéseidet és viselkedésedet.

A *Sikernapló* központi gondolata a könnyen megvalósítható, következetes rituálé kialakítása. Csak így fog tartósan beépülni a napló vezetése új szokásként az életedbe. Ennek érdekében mindennap – lehetőleg reggel – el kell végezned ugyan-

azt a kis szertartást, amely segít a jövőképedre és a céljaidra összpontosítani, egészen addig, amíg el nem éred őket.

## Új reggeli rituálé

A *Sikernapló* felépítése lehetővé teszi, hogy mindennap csak egyszer kelljen leülni és kitölteni az adott napra vonatkozó részt. De a nap folyamán több részletben is kitölthető – ahogy a leginkább megfelel. Én magam reggel szeretek rászánni 10–15 percet, és ezt is javaslom. Rendszerint magammal viszem a naplót a munkába, és időnként belenézek. Néha előfordul, hogy elakadok egy-egy kérdésnél. Ilyenkor üresen hagyom az adott részt, gondolkodom rajta, és később írom be a választ.

## Váratlan feladatok nélkül

A *Sikernapló* lényege a következetesség, ezért nem kell meglepetésektől tartani. A be nem tervezett feladatokat jó eséllyel el sem végezzük, ezért a napló inkább minden napra feltesz egy reflektív kérdést, ahelyett hogy feladatokat osztogatna. Persze dönthetsz úgy, hogy több időt szánsz reflexióra: a „Gondolatok, ötletek, jegyzetek” részben erre is találhatsz külön helyet.

Az értékrendre és a jövőképre vonatkozó részeket kitöltheted akár előre is, vagy amikor eszedbe jut valami, azonnal beírhatod, esetleg külön időt is szánhatsz a naplózásra. Mindegy, hogyan csinálod, de mindennap egyszer írd a naplóba, ennyi az egész. A motiváció adja meg a kezdő lökést, a folyamatos előrehaladást azonban állandósult szokásaid biztosítják.



Ma azt aratod le, amit tegnap gondolatok, érzések, cselekedetek formájában elvetettél. Milyen termést szeretnél látni holnap?

## Túlterhelés helyett támogatás

Sok hasonló kiadvány esti rutinfeladatként ehhez hasonló kérdések megválaszolását kéri: „Mit tanultam ma?“, „Mit szeretnék jobban csinálni holnap?“ vagy „Milyen különleges pillanatokat éltem át a nap folyamán?“. Ezekről gyakran érzem, hogy nem vagyok elég jó, ugyanis nem tudtam rájuk válaszolni. Ezért a *Sikernapló*ból inkább teljesen kihagytam az esti visszatekintést.

Tapasztalatom szerint napközben és esténként sokkal nagyobb a sürgésforgás, mint reggelente, és nehéz lenne minden este időt szakítani az írásra. Ismerősen hangzik? Későn érsz haza, és csak bezuhansz az ágyba, vagy éppen vendégeket fogadsz. Esetleg a kanapén nyom el az álom, netán egyszerűen csak kimerült vagy, és nincs kedved még a naplóírással is bajlódni. Vagy épp késő éjszakáig dolgozol valamilyen projekten – mint ahogy magam is a *Sikernapló* születésekor.

Akárhogy igyekeztem, nem tudtam beilleszteni a naplóírást az estéimbe, az üresen maradt lapok viszont kudarcérzetet okoztak. Mintha magam nehezíteném meg a saját dolgomat. Az esti naplóírás nálam tehát nem vált be, de azt jól tudtam, hogy egy következetes és betartható rituálét kell kialakítanom, és ahhoz *minden egyes nap* ragaszkodnom kell.

Ismerem magamat. Tudom, hogy reggelente kipihentebb és éberebb vagyok: készen állok a nap kihívásaira. Ráadásul ilyenkor az előző nap történéseit is világosabban látom. Így aztán reggeli rituálét kezdtem kialakítani. Aki azonban másképpen működik, vagy éppen este gondolkodik tisztábban, egyszerűen az esti rituálé részévé is teheti a naplóvezetést.

## Kevesebbet, de azt következetesen

Akár maratonra edz az ember, akár a karrierjét építi, ha túl gyorsan akar haladni, és telezsúfolja napirendjét, hamar túlterheltté válik. Tizenöt évvel ezelőtt, amikor újra felfedeztem a kocogást – miközben gyerekként és kamaszként mindig is utáltam a fociedzésekkel járó sok futkározást –, egyfajta megvilágosodást éltem át. Egészen addig azt hittem, a futás lényege, hogy minél gyorsabban szedjük a lábunkat, így végül túlhajsoltam a testem, és kénytelen voltam feladni. Meg kellett tanulnom türelmesnek lenni.

Mivel a „minél gyorsabb, annál jobb” megközelítés nem vált be, egyik alkalommal kipróbáltam valami újat. Egy hosszú emelkedőhöz érve *csökkentettem* a sebességemet és a lábizmaim terhelését, hogy folytatni tudjam a kocogást. Ha csigatempóban is, de haladtam, anélkül, hogy elfogyott volna minden energiám. Ez az apró változás igen nagy hatást tett rám, és nem csak a testemre. Rádöbentem, hogy néha bölcsebb, ha kevesebbet teszünk. Épp csak annyit,

hogy még éppen haladjunk előre, és lassan, de biztosan beépítsük az életünkbe a célunkat, bármi legyen is az. Ez a kulcs! Később magától jön majd a növekvő teljesítmény iránti vágy.

## **Nem fegyelem, hanem napi rutin és szokások**

Mi jut eszedbe a *fegyelem* szó hallatán? Nekem az erőfeszítés, az akarat és az önmegtagadás. Ismerős? A *szokás* mindjárt jobban hangzik, nem igaz? A *napi rutin* és a *szertartás* kifejezések is kellemesebb hurokat pendítenek meg. A hasonló jelentések ellenére az a tapasztalat, hogy pozitív rituáléről és szokásokról sokkal szívesebben beszélek, mint fegyelemről.

Régebben, ha nem sikerült tartósan pozitív változást elérnem az életemben, úgy éreztem, nincs elég önfegyelmem – hiába tartott a környezetem nagyon is következetes és célorientált embernek. A *Sikernapló*t vezetve megtapasztalhatod, mennyivel könnyebb megtenni mindazt, ami a sikerhez szükséges, ha támogatást kapsz, és a napló motivál arra, hogy *mindent leírj*. Ettől lesz a módszer igazán hatásos. Próbáld csak ki!

## **A reggeli rituálé jelentősége**

Nem állíthatom, hogy ismerem az ideális napirendet, de saját tapasztalatom alapján csak ajánlani tudom a kialakítását. A reggeli rituálé számomra szinte felér egy meditációval.

Munkanapokon azzal indítok, hogy beágyazok és szépen összehajtogatom a pizsamámat – mindkettőt igen gondosan és alaposan. Uzsonnát csomagolok iskolás lányaimnak, majd leülök meginni a kedvenc smoothie-mat és egy pohár vizet. Utána egy kis házimunka következik, miközben hangoskönyvet vagy podcastot hallgatok. Reggeli napirendem néhány órán át tart, és zuhanyozással, újabb pohár vízzel, egy csésze kávéval, valamint maximum tizenöt perc napló-írással zárul. Mindezek segítenek rendezni a gondolataimat.

Hosszadalmas reggeli szertartásom némelyek számára talán furcsának tűnhet, de nekem rengeteget segít felkészülni a napra és az előttem álló feladatokra. A siker apró dolgokon múlik, amelyektől jobban érzem magam, és napom további része a kívánt irányban indulhat. Próbáld csak ki! Alakíts ki saját reggeli rituálét aszerint, mi esik jól ilyenkor, de próbáld beépíteni a *Sikernapló* vezetését is. A nap indulása általában meghatározza, milyen lesz a többi része.

## Folyamatos előrehaladás

Legyünk őszinték, és maradjunk a valóság talaján: mindig lesznek olyan napok vagy időszakok, amikor egyszerűen nem tudjuk ugyanazt az iramot tartani, mint máskor. Emberek vagyunk, nem robotok. Aggodalomra csak az ad okot, ha teljesen kiesünk a ritmusból, vagy mindenestül elveszítjük a lendületünket.

Saját példámból okulva tehát a tanácsom a következő: célmeghatározás, kényelmes és tartható tempó és folyamatos előrehaladás. Egyszerűen *ne állj meg!* Egyetlen nap persze nem a világ, de a tartós leállás súlyos következményekkel járhat. Amikor szabadságra megyek, általában tudatosan szünetet tartok a naplózásban. A rövid kihagyás után azonban már alig várom, hogy folytathassam, és lelkesen vetem bele magam újra a munkába.



**TIPP:** Naponta egyszer használd a naplót, de *maradj következetes!* Inkább tégy kevesebbet, de sose állj le! Így érhetsz el eredményt. Magától jön majd a készítés, hogy egyre jobban „teljesíts”. Ne feledd: ha ma nem kezdted el alakítani a jövőt, sosem érkezik el!



**VESS**

MA,



A R A S S

**HÖLNAP!**

# HOGYAN HASZNÁLD A SIKERNAPLÓT?

A *Sikernapló* nem varázsszer, de hasznos eszköz, amely minden nap veled van, és lendületet ad. Amire szükséged van, ott rejlik benned – csak elő kell hoznod. A következetes naplóirás segíti rendszerezni és áttekinteni a gondolatokat, érzéseket és szándékokat, ami boldogabbá és eredményesebbé teszi életünket. A siker pedig nem marad el! A következő néhány oldalon áttekintjük, hogyan érdemes kitölteni a napló egyes részeit.

## Ma ezért a célért dolgozom

Céljaid rendkívül fontosak: olyanok, akár a GPS-koordináták. A naponkénti ismétlés segít újra meg újra a céljaidra összpontosítani. Ebbe a mezőbe írd be azt a célt, amelynek elérésén dolgozni akarsz. Elméletileg akár mindennap más célt is beírhatnál, de ezzel nem jutnál előre. Válassz inkább egyetlen célt, amelyet a naplóban dokumentálsz, a többit pedig tartsd fejbén. Körültekintően módosíts a célokon, nehogy az összpontosítás lássa kárát! Nekem például bevált, hogy hétvégenként vagy szabadság idején néha magánéleti célra váltok, munkanapokon pedig valamilyen üzleti célra koncentrálok.

## Szándék és motiváció

A *miért*, vagyis hogy mi okból akarod elérni az adott célt, nagyon fontos motiváló tényező. Egészen biztosnak kell lenned abban, miért akarod elérni a szóban forgó célt. Ha nem tudsz egyértelmű választ adni, valami nem stimmel. Fel kell tenned magadnak a kérdést: vajon valóban a *sajátod* az a cél, vagy inkább mások jelölték ki számodra?

A naplónak ez a része hét különböző, de hetente ismétlődő kérdést tesz fel a *miért* és a motiváció feltérképezésére, lehetővé téve, hogy többféle szemszög-



ből is megvizsgálhasd a kijelölt célt, ezzel segítve a megerősítést. Ne mindig ugyanazt a választ írd ugyanarra a kérdésre: próbálg meg újabb és újabb indokokkal előrukkolni, hogy igazán szilárd alapot építhess.

A cél iránti elkötelezettségnek rendkívüli jelentősége van. Mesélg róla legalább három embernek, hogy megerősítsd elkötelezettségedet, és legyen kinek elszámolni a haladással. Esetleg valamiféle „szankciót” is kieszelhetsz, ha letérnél az útról, sőt nyilvánosan is kötelezettséget vállalhatsz erre szolgáló weboldalakon, például a stickk.com-on, ahol pénzbírságot kell fizetned, ha nem haladsz a cél felé, vagy nem éred el. (Motiváció a javából!) Ezek a módszerek segíthetnek, hogy lelkiismeretesen menetelg előre, és ellenállg a lazálás kísértésének.

## Hajtóerő

Vezesd be azt a szabályt, hogy mindennap végrehajtasz legalább *három konkrét cselekedetet*, amelyek közvetlenül vagy közvetve hozzájárulnak céloed eléréséhez. Ezzel biztosítod az üzemanyagot az előrehaladáshoz. Ugyanakkor óvakodg a túlvállalástól: ha túlságosan sokat akarsz cipelni, csak összeroppansz a súly alatt. Ezek a tettek akár egészen apró részcélok is lehetnek: elolvasni egy könyvet, meghallgatni egy podcastot, vagy felvenni a kapcsolatot egy fontos személlyel. *A lényeg a folyamatos előrehaladás!*

Bizonyos cselekedetek sűrűn, akár mindennap felbukkannak a napló lapjain. Ezek azok a fő feladatok, amelyeket a cél elérése érdekében feltétlenül teljesítened kell. De muszáj-e mindig három cselekedetet felírni? Szó sincs róla. Ha a cél azt kívánja meg, hogy figyelmedet száz százalékban egyetlen feladatra összpontosítsd, akkor foglalkozz csak azzal az eggyel. Nem sok értelme van csak azért beütemezni még két cselekedetet, hogy meglegyen a három – ezzel csak túlterhelnéd magad. A tapasztalat ugyanakkor azt mutatja, hogy a három az ideális szám: segít, hogy ne csupán egyetlen oldalról közelítsd meg a kitűzött célt. A lényeg, hogy naponta végrehajts olyan feladatokat, amelyek közelebb visznek a célhoz.



**TIPP:** Minden reggel ellenőrizd, hogy az előző napra kitűzött feladatokat teljesítetted-e!

# Fókusz

Az összpontosítás elengedhetetlen a megvalósításhoz. Az időbeosztás rendkívül hatékony módszere az úgynevezett Eisenhower-mátrix vagy sürgős/fontos mátrix, amelynek alkalmazását számos produktivitási tanácsadó ajánlja. A mátrix négy kategóriába sorolja a napi teendőket:

**1.**

Fontos és sürgős

**2.**

Fontos, de nem sürgős

**3.**

Nem fontos, de sürgős

**4.**

Nem fontos és nem sürgős

Ha sodródsz az árral, a legtöbb időd az első és harmadik negyedben töltöd. Általában a sürgős teendők jutnak reggel elsőként eszünkbe. Boldogulásunkat azonban a második kvadráns befolyásolja leginkább. Ez azt jelenti, hogy már ma el kell végezniük azokat a fontos feladatokat is, amelyek (most még) nem sürgősek. Ehhez proaktív cselekvés és tudatos összpontosítás kell, mert a második kvadráns teendői nem kongatják olyan hangosan a vészharangot. A sikeres életvitel kialakítását segíti Stephen Covey *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása* (*The 7 Habits of Highly Effective People*) című könyve.

## Mi a legfontosabb ma?

Gondold végig, mi fontos *ma*, és írd be a mezőbe! Én általában azt jegyzem fel ide, mit szeretnék megvalósítani a nap végére, illetve mi az a döntő fontosságú feladat, amelyet el *kell* végezni. Időnként olyasmit is beírhatok, ami már egy második célkitűzéshez kapcsolódik. Úgy töltsd ki ezt a részt, ahogy a legjobban megfelel számodra.

## Összpontosítást segítő kérdések

Az értékrendünk mindenfajta cselekvés vagy megvalósítás nélküli összegzése pusztán szófecsérlés. Törekedj tudatosan értékrended megélésére! Határidők szempontjából nyugodtan kezelheted rugalmasan az alapvető értékrendre vonatkozó napi bejegyzéseidet. Nem kell nap mint nap más értéket beírni a *Fókusz* mezőbe: egy hétig vagy akár tovább is maradhat ugyanaz. A több napon vagy

héten át tartó ismétlés ugyanis segít belsővé tenni az értékrendet. Magam is sokszor alkalmazom ezt a megközelítést, ám ha érzem, hogy egy bizonyos fontos érték erősen beépült az életembe, csak egyszer írom le. Ne feledd: a kulcsszó a *rugalmasság!*

Bizonyos fontos értékek, például a siker, talán hosszabb időn át állnak figyelem előterében. Ezzel nincs is semmi baj. De sose feledkezz meg értékrended más fontos elemeiről se!

## Hogy érzem magam ma?

Ez a kérdés a lap jobb felső sarkában található. Néhány másodperc alatt gondold át, a skálán hol foglal helyet pillanatnyi hangulatod. Idővel talán azt veszed észre, hogy mindig ugyanazt a kört jelölöd be. Ismerősen hangzik? Lehet, hogy mindig csak a második kört pipáld ki, vagy maximum a harmadikat, arra gondolva: „Nem érzem olyan rosszul magam, de azért annyira remekül se. Talán az ötödik kör jó lesz mára.”

Miért csináljuk ezt? Az igazság az, hogy belső meggyőződésünk csak egy bizonyos szintű boldogságot engedélyez számunkra. A feladat célja nem elsősorban az, hogy nyilvántartsd hangulatod napi alakulását, sokkal inkább az, hogy elgondoldj róla. Még az is kiderülhet, hogy valójában te magad döntöd el, boldog vagy szomorú vagy-e.

Tegyük fel, hogy legtöbbször jobbról a második vagy harmadik kört jelölöd be. Ez azt jelenti, hogy jól érzed magad, de százszázalékosan azért nem vagy boldog. Idővel talán szöveget üt a fejedbe a gondolat: mi kellene a tökéletes boldogsághoz? Mi hiányzik az életemből ahhoz, hogy fantasztikusnak lássam? Lehet, hogy nem találod meg a választ, és arra a következtetésre jutsz, hogy a boldogság nem is véletlenszerű eseményeken múlik, és nem külső tényezők határozzák meg. Sokkal inkább olyasmiről, amit *magadnak* teremtesz meg.

Tanácsos tehát mindennap tudatosan elgondolkozni, milyen kedved van, és miért olyan. Bizonyos körülmények hatása természetesen jelentősen befolyásolja elégedettséged és jólléted, mégis törekedned kell saját boldogságod megteremtésére, és tudatosan a boldogságot kell választanod.

# Reflektív kérdések

A reflektív kérdések segítenek tudatosítani érzéseinket, gondolatainkat és tetteinket. Általában megszokásból és visszatérő minták alapján cselekszünk, jobbra ezek irányítják viselkedésünket. Tudatalattink nagymértékben befolyásolja, mit gondolunk önmagunkról és másokról, meg úgy általában a világ működéséről. De a reflektív kérdések más témákról is elgondolkodtatnak, amelyekkel a későbbiekben találkozol majd.

Ha szeretnél dolgozni a szokásaidon, lapozz az 50. oldalra, a „Szokásaim nyomon követése” című táblázathoz!

Ha csak sodródunk az árral, szinte mindig tudat alatti, mélyen bevésődött gondolkodási és viselkedési mintáinkat követjük, ennek pedig jó eséllyel irányvesztés és bizonytalanság lesz a vége. Gondolataink összevissza kalandoznak, a cél elhalványul, és hamar felüti a fejét a látens elégedetlenség.

A *Sikernapló* reflektív kérdései nem csupán személyiségfejlődésed, de lelki egészséged szempontjából is fontosak. Az első lépés mindig a felismerés. Csak akkor tudsz valamin változtatni, ha felismerted a problémát.

## Ötféle reflektív kérdés

**Indító  
reflexió**

**Heti  
reflexió**

**Havi  
reflexió**

**Negyedéves  
reflexió**

**Záró  
reflexió**

Indító reflexióval kezdjük (lásd 52–53. old.), utána a heti reflexiót segítő kérdések következnek, amelyek háromszor vagy négyszer ismétlődnek. Az ezeket követő havi reflexiót elősegítő kérdések háromszor ismétlődnek (lásd 102–115., 166–179. és 246–259. old.). A napló a negyedéves reflexiót támogató kérdésekkel (lásd 262–275. old.) és záró reflexióval (lásd 276–277. old.) fejeződik be.

Láthatod, hogy a heti, havi és negyedéves kérdések elosztása nem mindig egyenletes, mivel néhány kérdés gyakrabban ismétlődik, míg mások csak egyszer egyszer fordulnak elő.

A heti reflexiót segítő kérdések után mindig a „Gondolatok, ötletek, jegyzetek” rovat következik. Ezekre az oldalakra írhatod még további reflexióid, ötleteid, a vizualizációd eredményét, illetve bármilyen, számodra hasznos megjegyzést,

ha a kijelölt hely nem lenne elég. Minden napra találsz reflektív segítő kérdéseket. Ezek nyitott kérdések, tehát nem elegendő igennel vagy nemmel felelned rájuk. A válaszokon valóban el kell gondolkodnod. Ezután építő jellegű ellenőrző kérdés következik, amely szelíden terel a fejlődés útjára.

### **Kihívást jelentő kérdések**

A heti reflexiót segítő kérdések többek között arra keresik a választ, hogy milyen „új vagy szokatlan dolgot” tehetnél az adott időszakban. Ezek a kihívást jelentő kérdések olyan új cselekedetekre vagy viselkedésformákra ösztönöznek, amelyek a komfortzónádból való kilépést kívánják meg. Felnőttként az ember szeret megállapodni, elkényelmesedni és napról napra ugyanúgy élni. Csíkszentmihályi Mihály pszichológus, aki a flow-élmény kutatásának szentelte életét, hangsúlyozza a szokásostól eltérő feladatok vállalásának fontosságát, mert az új kihívások boldoggá tesznek, és előmozdítják fejlődésünket.

Gyűjts ötleteket, hogyan hagyhatnád el a komfortzónádat, és sorold fel őket a „Gondolatok, ötletek, jegyzetek” részben. Ne feledd, hogy nem kell túlvállalnod magad. Egészen egyszerű, apró dolgokat is feljegyezhetesz, például, hogy változtatsz az öltözködéseden, elmész egy új helyre, vagy megnézel egy dokumentumfilmet egy számodra ismeretlen témában.

## **Mindfulness**

Amikor 2011-ben részt vettem egy életvezetési tréningen, a hála gyakorlását kaptam feladatul. Minden este le kellett írnom öt dolgot, amiért hálás vagyok, és öt sikerélményt. Minden egyes nap öt különböző dolgot! Néhány hét után feladtam. El voltam keseredve. Fáradt voltam, és hálátlan, fegyelmezetlen, eredménytelen csődtömegnek éreztem magam, mert alig jutott eszembe valami, amit leírhatnék, nemhogy mindennap valami más.

Vannak, akik szerint mindennap legalább három dolgot meg kell tudnunk nevezni, amiért hálásak vagyunk. Én ezzel nem értek egyet. A több nem mindig jobb is, és attól még nem lesz rózsásabb a helyzetünk, ha naponta eldarálunk néhány dolgot, amiért hálásak vagyunk. Ez a módszer egyre kevésbé hatékony, ha túlzásba vesszük. A minőség fontosabb a mennyiségnél. Sokkal többet ér, ha igazán, mélyen átérezzük a hálát egyetlen valamiért, mint ha kényszeredetten felsorolunk három vagy öt dolgot.

Próbáljuk csak ki! Rendszeresen egészítsük ki a „Hálás és boldog vagyok, mert...” kezdetű mondatot! A valódi hála hihetetlenül kellemes melegséget és boldogságérzetet kelt.