

SZÁNTÓ PÉTER

VÁLJ VALÓRA!

SZÁNTÓ PÉTER

VÁLJ VALÓRA!

Hatékonyágnövelés,
énmárkaépítés, lifehackek

Copyright © Szántó Péter, 2020

Szerkesztette: Greff András

Borítóterv: Sólyom Melinda

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-970-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési 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: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

	Bevezetés	11
I. RÉSZ	VÁLJ VEZETŐVÉ!	17
1. fejezet	Céljaink – na meg a siker	25
2. fejezet	Addig is – játszd el!	33
3. fejezet	Cselekszel, vagy a kifogásokat keresed?	41
4. fejezet	Kockáztass, és bukj előre!	46
5. fejezet	Félelem és megbánás	54
6. fejezet	Változtasd meg a hozzáállásod, és más lesz a világ!	62
7. fejezet	Szabadulj meg a sémáktól!	69
8. fejezet	Bízz magadban, és képes leszel dönteni!	77
9. fejezet	Légy sebezhető, építs bizalmat!	87
10. fejezet	Ismerd fel az erősségeid és a gyengeségeid!	93
11. fejezet	Az énmárka építése	104
12. fejezet	Legőrültebb, legőszintébb	113
13. fejezet	Segíts, hogy valóban vezess!	120

II. RÉSZ	HATÉKONYSÁGNÖVEELÉS	129
14. fejezet	Ne veszítsd el a fókuszot!	137
15. fejezet	A 80/20-as szabály	146
16. fejezet	Légy jelen!	154
17. fejezet	Pörögj fel, és kerülj a zónába!	164
18. fejezet	Szokj le a halogatásról – vagy csináld okosan!	170
19. fejezet	Figyelj az apró dolgokra is!	180
20. fejezet	Végezz a dolgaiddal!	188
21. fejezet	Bízd másra!	195
22. fejezet	Tanulj folyamatosan, tanulj hatékonyan!	204
23. fejezet	Meetingek, tárgyalások	213
24. fejezet	Az e-mailek – és a 25 órás nap	221
25. fejezet	Egészséges test, hatékony munkavégzés	230
26. fejezet	Viszonyulj jól a pénzhez!	244
III. RÉSZ	KOMMUNIKÁLD JÓL AZ ÉNMÁRKÁD!	255
27. fejezet	Kapcsolataink jelentősége	261
28. fejezet	Kapcsolatépítés	272
29. fejezet	Hogyan kezeld a konfliktusokat?	281
30. fejezet	Amikor pitchelsz, előadsz és sztorizol	289

31. fejezet	Prezentálj hatékonyan!	297
32. fejezet	Amikor érdemes csöndben maradni	308
33. fejezet	Mit üzen a testbeszéd?	315
34. fejezet	Egy kis tárgyalástechnika	326
	Zárógondolatok	339
	Köszönetnyilvánítás	343
	Jegyzetek	345

Mindazoknak, akik e könyv
megírására inspiráltak,
és ezért nincs is szükségük rá,
hogy elolvassák.

BEVEZETÉS

Az élet jóval sokrétűbb lehet, amint felismeresz egy szimpla tényt: ami körülötted van, és amit életnek nevezel, mindazt más emberek hozták létre – olyanok, akik nem okosabbak nálad, te pedig megváltoztathatod, hatással lehetsz rá, vagy akár létrehozhatod saját dolgokat is, amiket más emberek használhatnak.

STEVE JOBS A *ONE LAST THING*
CÍMŰ DOKUMENTUMFILMBEN¹



AZNAP, AMIKOR MEGSZÜLETÜNK, még semmi sincs eldöntve: nem tudhatjuk, milyen utakra sodor minket az élet. Amit viszont tudhatunk: hatalmas tévhit, hogy a kártyák le vannak osztva, számuk korlátozott, mi pedig itt ragadtunk egy helyben. Az élet egyáltalán nem ilyen merev. Sokszor még azok a dolgok sincsenek kőbe vésve, amelyekről a legkönnyebben azt hinnénk. Minden gondolatunk, minden lépésünk – legyen apró vagy sorsdöntő – hatást gyakorol: nem csupán ránk, de a világra is.

Biztosan hallottál már a pillangóhatásról: akár egy olyan apró mozzanat is, mint egy pillangó egyetlen szárnycsapása a föld egyik oldalán, tornádót idézhet elő a másikon. Az elgondolás ugyan a káoszelméletből származik, de egy hétköznapi üzenete biztosan van: sokszor a jelentéktelennek tűnő cselekedet is képes számottevő változást hozni. Könyvem célja megmutatni, hogy új szokások kialakításával képesek vagyunk újraírni életünk és benne a karrierünk történetét.

Valószínűleg többször megfogadtad már, hogy a fejlődésed érdekében elsajátítasz bizonyos fontos készségeket – ezeket ebben a könyvben összegyűjtöttem neked: a magunkkal és a környezetünkkel való kapcsolat kialakítását és ápolását, a nonverbális kommunikációt, eredményes tárgyalástechnikákat és a személyes márkánk építését, valamint hatékonyságnövelő módszereket (mindebbe, mint majd látni fogod, a reggeli rutinok, az egészséges életmód vagy a feladataink rendszerezése is beletartozik). A fejezetekben kulcsot kapsz továbbá ahhoz is, hogy miként legyél vezető a saját életedben

és a munkádban, hogyan sajátítsd el ehhez a nemet mondás művészetét, miként erősítsd az önbizalmad, mi segíthet fontos döntések meghozatalában, miként és miért kérj segítséget, miért jó, ha sebezhetőnek tűnsz, vagy éppen hogyan tudod karizmatikusabbá formálni a fellépésed. Mert sokkal több lehet az életben és a munkában is, mint csak létezni: juss el odáig, hogy imádj és szívj magadba minden ébren töltött pillanatot!

Az okosak azt mondják, hogy ha szeretnéd elérni a céljaidat, akkor vedd körbe magad olyanokkal, akik már elérték az övéket – tégy magadévá olyan gondolatokat (és hajts végre utána olyan tetteket), amelyek a sikerhez vezetnek. Én például nem vagyok író, fogalmam sem volt, hogyan kell könyvet írni – jogosan gondolkozol el most azon, hogy akkor mégis mi az, ami ide vezetett. Rengeteget tanultam és fejlesztettem magam az évek során – könyvek, TED-előadások, konferenciák, filmek, blogok és mentorok segítségével –, és mivel minden számomra fontos dologról jegyzeteket készítettem, egy idő után rengeteg kis szemelvényem, minijegyzetem gyűlt össze – persze full rendszertelenül.

Aztán elkezdtem blogolni, illetve előadásokat tartani az Internet Hungaryn, a Brandfesztiválon, a TEDx Youthon és külföldön is, például a Pioneers fesztiválon vagy a South By Southwestern. Miközben az ilyen alkalmakkor kísérleti egébként teszteltem magamon egy csomó mindent, ami ebben a könyvben olvasható, segítettem olykor másoknak is – persze, csak olyanoknak, akik kérték és hasznosnak találták a tippeket. Sokat tanultak belőlük, és ez jó. Hiszem, hogy számodra is hasonlóan hasznos lesz a könyvem. Ennek köszönhetően kezdtem el igazán megérteni különböző nézőpontokat, és lettem képes a sajátomon túl más gondolati síkokat is átlátni.

A könyvet fiatalkori önmagamnak kezdtem el írni: össze akartam rendezni benne mindazt az okos és tapasztalt emberektől származó tudást, amelyről azt kívánom, bárcsak tudtam volna már akkor is.

A fiatalkori önmagam nagyon másként látott egy csomó mindent. Nem kerültem be elsősre az álomszakomra, vagyis a Corvinus Egyetem közgazdász szakára. Úgy éreztem, hogy az egész világ összeesküdött ellenem. És milyen igazam volt! Csupán abban tévedtem, hogy nem ellenem, hanem értem – csak ezt akkor még nem láttam. (És ez így van rendjén.)

Életünk meghatározó pontjait ugyanis sokszor csak visszafelé tekintve lehet összekötni. Engem ez a tény folyamatosan kísér, amióta csak kiderült, hogy ez a kudarc volt az egyik legjobb dolog, ami valaha történt velem. Kezdjük ott, hogy így nem kellett számvitelt tanulnom – amit nagyon utáltam volna, és nem is tudom, hogyan vizsgáztam és szigorlatoztam volna le belőle –, és folytassuk azzal, hogy így ismertem meg az egyetemi szerelmem, így tanulhattam külföldön, és vált valóra a gyerekkori álmom, hogy az angyalok városában élhessek. E tapasztalatok nélkül valószínűleg nem indítottam volna be egykori reklámügynökségemet, a BCreative-ot, és nem értem volna el vele, majd később az ügynökségből kinövő és hat évet megelőző startupommal, a SpringTabbel sikereket. (Ügyfelekkel, befektetőkkel, versenyekkel és díjakkal, majd milliárdos értékeléssel.) Ez mind azért történt, mert nem kerültem be az álomszakomra. És ha tudom, amit most tudok, mindazt, ami ebben a könyvben megtalálható, akkor hamarabb, biztosabban és talán boldogabban értem volna el a céljaimat. Bízom benne, hogy a könyvem segítségével neked is minden kicsit jobban és gyorsabban sikerül.

Biztosan kíváncsi vagy, hogy a könyv melyik része adhatja neked a legtöbbet. Adok néhány tippet, hogy miként hozd ki a legtöbbet az egyes fejezetekből:

- ▶ Legyen benned őszinte és mély szándék a tanulás – saját magad és a világ megismerése – iránt!
- ▶ A három fő rész elején mindig adok négy gyors tippet – kiemelek jellemző problémákat, valamint hackeket, azaz gyors módszereket mutatok a megoldásukra, hogy egyből kézzelfogható eszközök legyenek a fejlődéshez. Ám igazán mélyreható változásokat akkor tudsz elérni az életedben, ha alaposan belemélyedsz az egyes fejezetekbe.
- ▶ Olvass el mindent kétszer – vagy ahányszor csak szükségesnek érzed!
- ▶ Stop! Állj meg azonnal, amint elkezdnek cikázni a gondolataid! Hagyd őket, kövesd a fontosabbakat, majd cselekedj is egyből, ha úgy érzed!
- ▶ Jegyzetelj, és használj kiemelőt! Bizonyított tény, hogy segít a tanulásban, meg amúgy is: könnyebb lesz majd visszakeresned az infókat a jövőben.
- ▶ Időről időre olvasd újra a könyvet! (De akár el is ajándékozhatod a jegyzeteiddel együtt – aztán szerezz egy új példányt, és jegyzeteld ki azt is!)
- ▶ Áss mélyebbre a témákban, amelyek megérintenek! Ehhez számos blogot, TED-videót, cikket és könyvet fogok ajánlani minden fejezet végén az *Ásd bele jobban magad!* részben.
- ▶ Közelíts az egészhez játékosan, és élvezd a tanulást! Kérj meg barátokat, hogy mentoráljanak – és állítsd fel magad előtt szabály-

ként, hogy ha nem tartod be egy magadnak tett ígéretedet, akkor adnod kell a mentorodnak 500 forintot büntetésből.

- ▶ Kezdj el írni egy fejlődési naplót! Például minden pénteken leírhatod, hogy mi mindent teljesítettél az adott héten, és milyen pontokon hibáztál – plusz írd le a jövő hétre tervezett céljaidat is.
- ▶ És ne feledd: hátralévő életedben ma vagy a legfiatalabb. Élj is úgy!