

Gyorsítsd meg a képességeid fejlesztését

A mai rohanó világban csak a kiváló képességekkel és adottságokkal rendelkezők közül kerülnek ki a nyertesek. Igaz az a régi mondás, miszerint, „A versenyt nem mindig a gyorsak és erősek nyerik meg, de általában így szokott lenni.”

Ennek tudatában és a minél sikeresebbé válás vágyától fűtve nem árt, ha rákapcsolsz és igyekszel még jobban fejleszteni a képességeidet, hogy minél többre vigyed az életben. Ehhez kaphatsz most néhány jó tanácsot:

Legyél elégedetlen a jelenlegi helyzeteddel! Csupán a fejlődésünk miatt fejlődni jó dolog. Azok érnek el sikereket, akik azt mondják önmagukban, hogy „Fejlődni szeretnék, jobban szeretném csinálni!” Hajlandó vagyok megtenni mindent ami szükséges ahhoz, hogy elérjem a céljaimat. A jelenlegi állapotok nem felelnek meg nekem.” Ennek az elégedetlenségnek köszönhetően olyan elemi erővel ható lendületet kap az ember, amivel könnyen rá tudja magát venni a következő szintre éréshez szükséges képességei kifejlesztésére.

Előre képzelj el, milyen előnyöket fognak számodra jelenteni a még jobb képességeid! Helyez őket a figyelmed középpontjába. Mindez motivációval és ösztönzéssel fogja telíteni az elmédet, amire szükséged lesz a képességeid fejlesztéséhez. Mi hasznom lesz a még jobb képességeimből? Miként fogom ennek az előnyeit élvezni a körülöttem élőkkel együtt? Ezekre a kérdésekre adott válasz fogja a mézesmadzagot számodra jelenteni az előrehaladásod érdekében.

Legyél tudatában a gyengeségeidnek! Ha fejlődni szeretnél, legjobb teszed, ha egy olyan területen kezdesz hozzá az önfejlesztésedhez, amiben nem vagy kimondottan jó. Ezt nevezik „csiszolós” módszernek. Néha könnyebb az embernek javítania egy olyan képességén, amiben nem annyira jó, mint abban, amiben már az. És a nyereség szempontjából ez sokkal jelentősebb mintha egy olyan területen sikerült volna fejlődnöd, amiben már jelenleg is remek vagy.

Törekedj még jobb eredményekre abban, amit már most is remekül tudsz csinálni! Egy másik teendő az lenne, hogy késztesd magad erőfeszítésekre egy olyan területen, amelyben már kellő jártassággal rendelkezel. Milyen területeken érzed magad leginkább kiválónak? Értsd meg hogy ha a gyengeségeiddel nem foglalkozol és csupán egyik adottságodra összpontosítva érsz el nagy fejlődést, akkor inkább „szakértővé” fogsz válni, szemben azzal, hogy csupán „mindenhez értesz egy kicsit”. Mindezzel nincs semmi gond, ha megfelel az elképzeléseidnek.

Minden nap szánj időt az önfejlesztésedre! Az egyenletes fejlődésre van szükség. Valójában lehet, hogy nem fogsz észrevenni napokon heteken keresztül, úgy is tűnhet, hogy semmi sem jön össze az elképzelésednek megfelelően. De szerencsére végül rájössz a lényegre, és sikerülni fog megszerezned a megfelelő jártasságot. A siker kulcsát az fogja jelenteni, ha nap, mint nap időt szakítasz az önfejlesztésedre. Még ha naponta csak 5 percet szánsz rá hetente az már egy fél órát jelent, és havonta pedig két órányi idővel egyenlő. Mindez összeadódik! Emlékezz arra, hogy gyakorolj, gyakorolj, gyakorolj!

Keress magadnak valakit, aki az adott területen nálad jóval nagyobb jártassággal rendelkezik, és tölts vele minél több időt! A képességeid fejlesztésének egyik

leghatékonyabb módszere az, ha olyan személyek közelében tartózkodsz, akik nálad sokkal jobbak az adott tevékenységben. Ha alkalmad van megfigyelni őket, tanulmányozhatod a munkamódszerüket, kapcsolatba kerülhetsz velük, sőt még versenyezhetsz is velük. Mindez sokat segít a fejlődésben. A sportban például ha fejlődni szeretnél, nem a nálad gyengébbekkel, hanem inkább az erősebbekkel érdemes játszani. Ők tudnak neked segíteni a következő szintet elérni a fejlődésben. Ki az a környezetedben, aki segíthetne neked a képességeidet fejleszteni?

Járj tanfolyamokra, vagy fogadj fel egy tréner! Járj megint iskolába! Iratkozz be egy tanfolyamra, vagy válassz magadnak egy új tantárgyat a főiskolán. Iratkozz be egy távoktatásos képzésre! Fogadj fel a sokféle tréner közül egyet! Válaszd ki, hogy melyik képességed szeretnéd fejleszteni, és találj valakit, aki szakértő benne. Legalább vásárolj magadnak néhány audio, vagy video tananyagot, hogy tanulhass.

Inkább teknősbéka legyél, mint nyúl! Lassan de biztosan! Szánd rá az idődet és csináld jól! Haladj a megfelelő irányban előre! Tanuld meg tisztességesen a szakmádat! Ne áldozd fel a minőséget a sebesség miatt! A gyorsulás folyamata a következő képen fog bekövetkezni: Lassú kezdés, fokozatos felgyorsulás, majd ezt követően célba érés. Szerencsére az élet nem egy vágta, hanem egy maratón futóverseny.

Remélem, hogy ezek az ötletek, segíteni fognak abban, hogy elkötelezd magad a képességeid fejlesztésének felgyorsítása érdekében.

Készítette: Chris WIDENER cikke alapján KAJÁRIK Béla