

BRIAN TRACY



IPROČIAI, VERTI MILIJONO

[PROTIS – ANTROJI PRIGIMTIS



TURINYS

Ivadas	9
1 Kur prasideda įpročiai	16
2 Pagrindinė sėkmės programa	27
3 Tapimas vertingu žmogumi	46
4 Įpročiai, lemiantys sėkmę	56
5 Milijonierių įpročiai	79
6 Įpročiai, didinantys atlyginimą ir greitinantys karjerą	95
7 Geriausių verslininkų įpročiai	117
8 Įpročiai, lemiantys rinkodaros ir pardavimo sėkmę	138
9 Asmeninio veiksmingumo įpročiai	162
10 Sutarimo su kitais įpročiai	185
11 Įpročiai, gerinantys sveikatą ir savijautą	208
12 Puikios asmenybės ir lyderio įpročiai	228

ĮVADAS

ESI TAS, KĄ DARAI

Įprotis, mano drauge, yra ilgą laiką kartojamas veiksmas, pagaliau tampantis žmogaus esybe.

– EVENUS

Ačiū, kad skaitote šią knygą. Ji padės jums išmokti jau išbandytų įvairių praktiškų strategijų bei metodų, leisiančių gyventi laimingiau. Noriu su jumis pasidalyti tam tikromis sėkmės paslaptimis, kurias praktikuoja daugelis žmonių, savo gyvenime pasiekusių šį tą prasminga. Išmokę ir pradėję šiais metodais naudotis, jūs pasikeisite iš esmės.

Didysis klausimas

Prieš daugelį metų man kilo klausimas: kodėl vieniems žmonėms sekasi geriau nei kitiems? Ieškodamas atsakymo į šį klausimą, apsilankiau daugiau kaip 80 šalių, perskaičiau tūkstančius knygų bei straipsnių filosofijos, psichologijos, religijos, metafizikos, istorijos, ekonomikos ir verslo temomis. Laikui bėgant atsakymai atėjo vienas po kito ir palaipsniui suformavo aiškią, paprastą išvadą:

Tik tu pats atsakingas už tai, kas esi ir kur esi. Kas esi šiandien ar būsi kada nors ateityje, nulemi pats. Šiandieninis tavo gyvenimas yra tavo ankstesnių pasirinkimų, sprendimų ir veiksmų suma. Tu gali kurti ateitį keisdamas savo elgseną. Nuo šiol tavo pasirinkimai ir sprendimai gali būti nauji – padedantys tau tapti tokiu žmogumi, koks nori būti, ir pasiekti savo gyvenimo tikslus.

Tik pagalvokite! Kad ir kas esate ar būsite ateityje, priklausu nuo jūsų pačių! Ir vienintelė tikra kliūtis, neleidžianti jums būti, daryti ir turėti tai, ko norite, yra savo vaizduotės apribojimas. Jūs galite tapti savo likimo valdovu, jei nuo šiol griežtai kontroliuosite mintis, žodžius bei veiksmus.

Įpročio galia

Ko gero, pats svarbiausias faktas, kurį atskleidė psichologai ir sėkmės tyrinėtojai, yra šis: 95 procentai visų minčių, jausmų, veiksmų bei pasiekimų yra įpročių padarinys. Jau vaikystėje jūs įgijote daugybę sąlyginių refleksų, bemaž visose situacijose verčiančių elgtis nevalingai.

Paprastai tariant, sėkmės lydimi žmonės turi „sėkmės įpročių“, o tie, kuriems nesiseka, jų neturi. Klestintys, laimingi, sveiki vyrai ir moterys deramai elgiasi bei šneka visuomet. Taigi jie 10 ar net 20 kartų pasiekia daugiau nei vidutiniai žmonės, neišsiugdę tų įpročių ir nemokantys tinkamai elgtis.

Sėkmės apibrėžimas

Žmonės dažnai prašo manęs apibūdinti žodį „sėkmė“. Mano mėgstamas apibrėžimas toks:

Sėkmė yra gebėjimas gyventi taip, kaip nori, daryti tai, kas labiausiai patinka, ir būti apsuptam žmonių, kuriais žaviesi ir kuriuos gerbi.

Platesne prasme sėkmė yra gebėjimas įgyvendinti savo svajones, troškimus, viltis bei norus ir pasiekti visus svarbiausius savo gyvenimo tikslus.

Nors kiekvienas iš mūsų yra unikalus ir skiriasi nuo kitų žmonių, visi mes turime keturis bendrus tikslus arba troškimus. Naudodamiesi dešimties balų sistema, jūs ga-

lite greitai įvertinti savo gyvenimo kokybę, kiekvienai iš tų keturių sričių skirdami atitinkamą balą.

Sveikata ir stiprybė

Pirmasis mums visiems bendras tikslas yra *sveikata ir stiprybė*. Visi mes norime būti sveiki ir stiprūs, turėti daug energijos ir gyventi nepatirdami skausmo bei ligų. Šiandien, neįtikėtinai išsivysčius medicinos mokslui, mūsų sveikatos kokybę bei gyvenimo trukmę labiau lemia ketinimai, o ne atsitiktinumai. Žmonės, turintys geros sveikatos įpročių, yra daug sveikesni, energingesni, gyvena ilgiau bei geriau nei žmonės, tokių įpročių neturintys. Vėliau šioje knygoje sveikuosius įpročius apžvelgsime ir mokysimės juos ugdytis.

Puikūs santykiai

Antrasis mūsų visų tikslas yra *puikūs santykiai* – intymūs, asmeniniai bei visuomeniniai – su žmonėmis, kuriuos mėgstame bei gerbiame ir kurie mėgsta, myli bei gerbia mus. Pasak psichologo Sidnio Džorardo (Sidney Jourard), 85 procentus laimės lemia gera mūsų santykių kokybė visuose gyvenimo etapuose bei srityse. Nuo darnaus sutarimo su žmonėmis, jų meilės bei pagarbos mūsų geras gyvenimas priklauso turbūt labiau nei nuo bet kurio kito veiksnio. Ši knyga jus ir mokys esminių bendravimo bei elgsenos įpročių, padedančių užmegzti ir palaikyti darnius santykius su kitais žmonėmis.

Mėgstamas darbas

Trečiasis bendras tikslas yra *mėgstamas darbas, geras jo atlikimas bei didelis atlyginimas*. Kiekvienas norime dirbti darbą, kuris mums patinka, gauti didesnę atlyginimą ir greičiau padaryti karjerą. Kad ir ką dirbtume, kiekvienoje savo karjeros stadijoje mes siekiame to, kas geriausia. Ši

knyga jums padės išsiugdyti klestinčių, didžiausią atlyginimą gaunančių žmonių įpročius.

Finansinė nepriklausomybė

Ketvirtasis mūsų visų tikslas – *finansinė nepriklausomybė*. Mes norime pasiekti tą gyvenimo tašką, kada turėsime pakankamai pinigų ir niekada nebereikės jais rūpintis, kada atsikratysime visų finansinių rūpesčių ir galėsime užsisakyti restorane pietus nekreipdami dėmesio į kainas.

Įpročių, vertų milijono, ugdymas

Toliau rasite žinių, kaip išsiugdyti įpročius, vertus milijono, – tokius, kokius turi moterys bei vyrai, iš skurdžių tapę turtuoliais. Jūs išmoksite veiksmingiau mąstyti, priimti geresnius sprendimus bei veikti efektyviau už kitus. Išmoksime taip gerai tvarkyti piniginius reikalus, jog pasieksite visus savo finansinius tikslus greičiau nei įsivaizdavote.

Vienas svarbiausių laimingo gyvenimo veiksnių – savo charakterio gerinimas: jūs gi norite būti visapusiškai puikia asmenybe, kuria žavėtusi ir gerbtų kiti, norite tapti savo bendruomenės lyderiu bei pavyzdžiu aplinkiniams žmonėms!

Lemiamas charakterio gerinimo ir visiems mums bendrų tikslų pasiekimo veiksnys yra specialių įpročių, kurių dėka lengvai pasiekiami norimi rezultatai, ugdymas.

Visi įpročiai yra išsiugdomi

Gera žinia ta, jog visi įpročiai yra išsiugdomi praktikos ir kartojimo būdu. Jūs galite išsiugdyti bet kokią įprotį. Pasitelkę valios jėgą ir discipliną, savo asmenybę ir charakterį galite formuoti kaip tik norite. Galite atsisėsti ir parašyti savo gyvenimo scenarijų, bet jei nepatiks, suplėšyti ir rašyti naują.

Geri įpročiai lemia didžiąją dalį jūsų šiandieninės laimės bei sėkmės, o blogi – daugumą problemų bei nusi-vylimų. Bet kadangi blogi įpročiai taip pat yra išsiugdyti, juos galima išguiti ir pakeisti gerais – vėlgi praktikos ir kartojimo būdu.

Charakterio milžinas

Džordžas Vašingtonas – pirmasis Jungtinių Valstijų prezidentas ir Nepriklausomybės karo vadas – pelnytai vadinamas savo šalies tėvu. Jis itin gerbiamas dėl tvirto charakterio, gero būdo ir teisingo elgesio.

Tačiau iš pradžių Džordžas Vašingtonas toks nebuvo. Jis gimė vidurinėsios klasės šeimoje ir turėjo nedaug ga-limybių ką nors gyvenime pasiekti. Vieną dieną, būdamas paauglys, trokštantis gyventi laimingiau, jis rado knygelę „Mandagumo taisyklės ir padorus elgesys bendraujant“. Dž. Vašingtonas persirašė tas 110 taisyklių į savo užrašų knygutę ir nuolatos skaitydavo.

Laikydamasis tų mandagumo taisyklių, jis išsiugdė tokius elgsenos įpročius, kad pelnė „pirmąją vietą savo šalies žmonių širdyse“. Sąmoningai praktikuodamas ir kar-todamas įpročius, kuriuos troško paversti savo charakterio dalimi, Dž. Vašingtonas tapo visapusiškai save išugdžiusiu žmogumi. Jis išsiugdė tokius įpročius, kokių reikėjo, kad taptų toks, koks norėjo būti.

Pirmasis milijonierius

Tuo pačiu laikotarpiu panašia saviugdodos metodika nau-dojosi ir Bendžaminas Franklinas, pradėjęs karjerą kaip spaustuvinininko mokinys ir vėliau tapęs pirmuoju savo pa-stangomis iškilusiu milijonieriumi Amerikos kolonijose.

Dar jaunystėje B. Franklinas nutuokė esąs gana šiurkš-tus, blogo būdo, mėgstantis pasiginčyti žmogus. Jis suvokė, jog savo nuostatomis bei elgesiu prieš save nuteikia kolegas

ir bendradarbius. Taigi nusprendė pasikeisti perrašydamas savo asmenybės scenarijų.

Iš pradžių jis sudarė sąrašą 12 dorybių, kurias laikė privalomomis idealiam žmogui, ir tada uoliai ėmėsi ugdyti po vieną dorybę per savaitę. Kiekvieną savaitę, atlikdamas savo kasdienius darbus, jis nuolat prisimindavo turįs būti santūrus, pakantus, šaltakraujiškas, kai tik to prireikdavo. Taip tas dorybes ugdydamasis ir prie jų pratindamasis, pas-kui jis pradėjo kiekvieną dorybę „stiprinti“ – praktikuoti dvi, tris savaites, mėnesį.

Po kiek laiko B. Franklinas tapo vienu populiariausių politikų ir asmenybių. Jis buvo nepaprastai įtakingas ir per Nepriklausomybės karą, kai Paryžiuje tarnavo Jungtinių Valstijų ambasadoriumi, ir per Konstitucinį konventą, kai buvo svarstoma Jungtinių Valstijų Konstitucija ir Teisių įstatymo projektas. Stengdamasis išsiugdyti puikaus žmogaus įpročius, B. Franklinas tapo asmenybe, gebančia keisti istoriją.

Viskas jūsų rankose

Faktas: geri įpročiai sunkiai išsiugdomi, bet jų valdomam lengva gyventi. O blogi įpročiai įgyjami lengvai, tačiau su jais gyventi sunku. Bet kuriuo atveju – ar gerus, ar blogus įpročius išsiugdote – jie yra jūsų pasirinkimų, sprendimų ir poelgių pasekmė.

Rašytojas ir redaktorius Horacijus Manas (Horace Mann) yra pasakęs: „Įprotis primena lyną. Mes jį vejame kasdien ir greitai jis tampa nebenutraukiamas.“

Vienas didžiausių jūsų gyvenimo tikslų turėtų būti įpročių, vedančių į sveikatą, laimę bei tikrą suklestėjimą, išsiugdymas. Turėtumėte stengtis išsiugdyti tokias charakterio savybes, kurios leistų jums būti geriausiu žmogumi, kokį tik galite įsivaizduoti. Aukščiausiu gyvenimo tikslu

derėtų laikyti įgijimą tokių įpročių, kurie padėtų jums realizuoti visus savo sugebėjimus.

Tolesni puslapiai jums suteiks žinių, kaip gerus įpročius išsiugdyti ir tinkamai panaudoti. Jūs mokysitės tapti žmogumi, kuris neišvengiamai ir nepaliaujamai lyg vandenyno banga juda pirmyn ir aukštyn – visų užsibrėžtų tikslų įgyvendinimo link.

Pirma mes kuriame įpročius, paskui įpročiai kuria mus.

– JOHN DRYDEN

1 | KUR PRASIDEDA ĮPROČIAI

Bet koks dažnai kartojamas veiksmas netrukus sukuria įprotį; jei yra nevaržomas, tas įprotis nuolatos stiprėja. Iš pradžių jis primena lengvai sutraukomą voratinklį, bet jeigu jam nesipriešiname, jis greitai mus sukausto plieninėmis grandinėmis.

– TRYON EDWARDS

Jūs esate nepaprasti! Jūs atėjote į šį pasaulį turėdami daugiau talentų ir gabumų, negu įmanoma pasinaudoti. Jūs negalėtumėte savo sugebėjimų išnaudoti net ir per šimtą gyvenimų.

Jūsų nuostabiosios smegenys turi 20 milijardų ląstelių, kurių kiekviena susijusi su 20000 kitų ląstelių. Jūsų galimų idėjų, minčių ir įžvalgų deriniai lygūs vienetui su aštuoniais puslapiais nulių. Pasak smegenų tyrinėtojo Tonio Buzano (Tony Buzan), šis skaičius yra didesnis už visų visatos molekulių skaičių. Tai, ką jūs iki šiol gyvenime pasiekėte, tėra maža dalelė to, ką išties galite pasiekti.

Psichologas Abrahamas Maslou (Abraham Maslow) rašė: „Žmonijos istorija yra savęs neįvertinančių vyrų ir moterų istorija.“ Vidutinis žmogus pasitenkina daug mažesniais dalykais, nei iš tikrųjų galėtų pasiekti. Visa, ką iki šiol padarėte, tėra maža dalelė to, ką iš tikrųjų galite padaryti.

Nors atėjote į pasaulį turėdamas nuostabias smegenis, į gyvenimo kelionę jūs leidžiatės *be vadovo*. Taigi visas teisingas gaires turite nusistatyti pats. Dauguma žmonių to niekuomet nedaro. Jie keliauja per gyvenimą darydami geriausią, ką gali, bet niekada nepasinaudoja visomis savo galimybėmis.

Sunki pradžia

Mano gyvenimiškoji kelionė prasidėjo nekaip. Tėvas ne visuomet turėjo darbo, tad mūsų šeima nuolat stokojo pinigų. Dešimties metų aš pradėjau dirbti ir už savo pini-gus pirkti drabužius bei kitus reikalingiausius daiktus. Kaimynystėje imdavausi pačių įvairiausių darbų: ravėjau piktžoles, nešiojau laikraščius, pjoviau žolę, grėbiau lapus. Kai paaugau, mažame viešbutyje gavau indų plovėjo dar-bą. Tada didžiausias mano paaukštinimas buvo „suteikta garbė“ plauti puodus ir keptuves.

Vidurinės mokyklos nebaigiau. Kelerius metus turė-jau sunkiai dirbti. Lentpjūvėse kroviau pjautinę medieną, miškuose grandininiu pjūklų retinau brūzgynus. Kasiau griovius ir šulinius. Dirbau fermose ir rančose. Plūšau fabrikuose ir statybose. Šiek tiek laiko tarnavau junga norvegų krovininiame laive Šiaurės Atlante. Žodžiu, pel-niausi duoną savo prakaitu.

Sykį, kai neturėjau jokio darbo, gavau tarnybą tie-sioginėje komisinėje prekyboje. Turėjau vaikščioti nuo vieno durų prie kitų, iš vieno kabineto į kitą. Ilgą laiką nuo benamystės mane skyrė tik vienas žingsnis: jei kurią dieną nebūtų pavykę nieko parduoti ir nebūčiau gavęs ko-misinių, kad galėčiau susimokėti už pensiono kambario nuomą, tuojau pat būčiau atsidūręs gatvėje. Nekoks tai buvo gyvenimas.

Sėkmės raktas

Tuomet mane ėmė kamuoti klausimas: kodėl vieniems žmonėms sekasi geriau nei kitiems? Ir konkrečiai: kodėl vieniems pardavėjams sekasi geriau nei kitiems?

Ieškodamas atsakymo į šį klausimą, aš padariau tai, kas pakeitė mano gyvenimą ir pradėjo formuoti įprotį, turėjusį didelės įtakos mano ateičiai. Aš nuėjau pas sėkmingiausiai

besiverčiantį įmonės komisionierių ir *paklausiau*, ką jis daro kitaip nei aš. Jis paaiškino. Aš vykdžiau jo nurodymus. Ir pradėjau parduoti daugiau prekių.

Biblijoje pasakyta: „Prašykite ir gausite.“ Taigi aš greitai įpratau visų klausinėti, vis prašiau paaiškinti tai, kas man padėtų greičiau stumtis į priekį. Pradėjau skaityti knygas apie prekybą ir uoliai vykdžiau visus jų patarimus. Kol dar vaikščiojau pėsčias, klausydavausi mokomųjų programų įrašų, o kai pagaliau įsigijau automobilį, dalyvaudavau visuose prekybos seminaruose, į kokius tik galėjau patekti. Nuolatos klausinėdavau klestinčių komisionierių ir įpratau tuojau pat vykdyti kiekvieną gerą patarimą ar idėją.

Taigi nenuostabu, jog man pradėjo vis geriau ir geriau sektis ir pagaliau aš pralenkiau visus įmonės bendradarbius. Greitai man skyrė komercijos direktoriaus pareigas ir buvau paprašytas kitus mokyti to, kas man lėmė sėkmę. Tada ėmiau per laikraščių skelbimus rinkti ir mokyti žmones veiksmingiausių prekybos metodų, kurių pats išmokau, ir siųsti pas galimus bei esamus klientus. Netrukus mano mokiniai jau sėkmingai prekiaavo ir žengė pirmyn savuoju gyvenimo keliu. Daugelis tų buvusių komisionierių šiandien yra milijonieriai.

Geležinis visatos dėsnis

Toji patirtis man leido suvokti didįjį priežasties ir pasekmės dėsnį. Šis pagrindinis Vakarų filosofijos ir šiuolaikinės minties principas byloja, kad kiekviena priežastis turi pasekmę. Viskas vyksta dėl tam tikrų priežasčių. Atsitiktinumų nebūna. Ir net jei nežinome kokio nors įvykio priežasties, vis dėlto paaiškinti galime.

Taigi svarbiausias sėkmės principas yra šis: jeigu darote tai, ką daro klestintys žmonės, anksčiau ar vėliau jūs pasieksite tokių pat laimėjimų. O jei nedarote – nepasieksite.

Gamta yra nešališka. Ji neteikia malonės vienam žmogui nuskriausdama kitą. Biblijoje pasakyta: „Dievas siunčia lietu ir teisuoliams, ir neteisiesiems.“ Jei nuolatos darote tai, ką daro klestintys žmonės, jūs pasieksite tokių pat puikių rezultatų kaip ir anie. Ir tai ne laimės ar atsitiktinumo dalykas. Tai lemia dėsniis.

Ši idėja man sukėlė nuostabą. Net šiandien aš jaučiu pagarbą baimę šio paprasto principo didybei ir galiai. Jei norite būti laimingas, sveikas, klestintis, populiarius bei pasitikintis savimi, išsiaiškinkite, kaip šias puikias savybes pavyko įgyti jų turintiems žmonėms, ir darykite tai, ką daro jie. Taip pat mąstykite, jauskite, veikite. Ir tikrai, kaip dukart du yra keturi, netrukus rašysite tokius pat vaisius. Tai ne stebuklas.

Jūs galite išmokti bet ko

Daugelį metų dirbau įvairiose komercinėse įmonėse bei pramonės šakose. Apkeliavau 90 šalių, išmokau kelias kalbas ir įgijau įvairių įgūdžių. Eidamas ketvirtą dešimtį metų, baigiau vidurinę mokyklą ir prestižiniame universitete gavau verslininko diplomą. Kiekviename darbe ir situacijoje aš keldavau sau klausimą: kokie yra šios veiklos srities sėkmės principai ir taisyklės? Tada skaitydavau knygas, lankydavau kursus ir visų klausinėjau ieškodamas naudingų įžvalgų bei idėjų.

Kai tapau komercijos direktoriumi, ėmiau skaityti visas, kokias tik pavykdavo gauti, knygas bei straipsnius apie prekybos vadybą, o naująsias idėjas bei principus pritaikydavau sėkmingos prekybos galiai stiprinti ir kaupti teisinga linkme. Kai pradėjau dirbti nekilnojamojo turto plėtros srityje, perskaičiau daugybę knygų šia tema. Per metus (iš pradžių neturėdamas nei pinigų, nei pažinčių) sugebėjau suprojektuoti bei pastatyti 3 milijonų dolerių vertės prekybos centrą ir tapau 25 procentų jo akcijų savininku.