



# AZ ÖNFEGYELEM EREJE

7 SZABÁLY A SIKERHEZ  
HOGYAN VÁLLJUNK FEGYELMEZETTÉ?

*Anita Andrade* - eBook verzió -

Kedves Olvasó,

SIKERES AKARSZ LENNI?  
TANULMÁNYOZD A SIKERT AZ ÉLETÉRT, AMIT MEGÉRDEMELSZ!

Amit az eBook neked kínál:

- » Úttörő gondolatok csak neked és érted
- » Az önfegyelem pszichológiája
- » 7 titkos eszköz, mely nagyban hozzájárul sikeredhez
- » Szokások, amik a világ vezető 1%-nak természetes mindennapok

Az eBook segít álmaid megvalósításában és habár garantálni nem tudja sikered, viszont jó pályára állít, ami pedig már fél siker. A fegyelem, ugyanúgy ahogy sok minden más is, egy tudomány. Ezáltal könnyen megérthető, elsajátítható és egyszerűen saját javunkra fordítható.

Az eBook elárulja, hogyan nyerjük meg a játszmát és váljunk még sikeresebb vezetőkké csupán önfegyelmünk fejlesztésével.

NE HABOZZUNK, HANEM VÁGJUNK BELE!



ÉN HISZEK BENNED!

TE MENNYIRE HISZEL  
SAJÁT MAGADBAN?

Anita  
Andrade

Szeretettel és Tisztelettel:

Az igaz  
győzelem  
csakis a saját  
magad feletti  
győzelem!



**H**a meghallod azt a szót, hogy önfegyelem, mire gondolsz először? Mi az ami először beugrik? Egy kellemes, boldog érzés vagy inkább egy negatív rossz érzés kerít hatalmába? Az igazat megvallva régebben rám az utóbbi volt a jellemző. Kiskoromban „megfegyelmeztek“ szüleim, majd tanárain. Az általános iskolában fegyelmeztetnek kellett lennem, akármennyire is inkább kint akartam játszani az udvaron. Majd középiskolában, az egyetemen és végül a munkahelyen is az önfegyelem egy alapelvárás volt. Nem csoda, hogy a legtöbb emberben a szó „fegyelem“ illetve „önfegyelem“ rossz érzéseket, rossz emlékeket ébreszt. Ez sajnos így nincs rendben. A köztudatban az önfegyelem a mai napig egy negatív asszociáció. Ennek épp fordítva kéne lennie.

A másik bökkenő, hogy a mai világban a fegyelmet gyakran összekeverik a munkamániás, unalmas emberek egyik tulajdonságával, akik merevek és nem tudják „hogyan kell élni“. Csakhogy a fegyelem nem csak a munkás életre vonatkozik. A túl sok munka pont, hogy csak kárunkra válik. Testünket jól kell táplálni, hogy sokáig tudjon minket szolgálni. Testünknek megfelelő pihenést és kikapcsolódást nyújtani, hogy hatékonyabban tudjon dolgozni. S mindemelett élvezni az életet, szórakozni, sportolni és a társadalom javára válni. Ehhez mind mind fegyelemre van szükség. Tehát éppen ellenkezőleg, mint ami a köztudatba beépült a fegyelem szóval kapcsolatban - ahhoz, hogy igazából "élni tudjunk", hatalmas nagy adag fegyelemre van szükségünk.

Ennek az eBooknak ez az egyik célja. Rámutatni, hogyan változtathatod meg a szó jelentését egy sokkal inkább pozitívabb és élvezhetőbb fogalommal. A fegyelem egy erény, mellyel nem mindenki rendelkezik. A nagyon nagy sikereket és testi, szellemi, anyagi jólétet elért nők és férfiak szerfelett fegyelmeztettek. Számukra az önfegyelem már egy szokás, így egy természetes dolog.

Ne érts félre. Önfegyelmet gyakorolni nem egyszerű dolog. Pont ezért sikerül keveseknek. Ugyanis a legtöbb ember feladja, még mielőtt elkezdené. Nem igaz? Te hány olyan embert ismersz, aki beszél a terveiről, beszél, viszont a beszédnél többet még életében nem csinált? Az önfegyelem hiánya a legnagyobb visszahúzó erő az ember életében.

*"Két fajta fájdalom létezik, melyen mindenki keresztül megy élete során: a fegyelem által okozott fájdalom és a megbánás által okozott fájdalom. A fegyelem csak grammokat nyom, míg a megbánás tonnákat." /Jim Rohn*

Menjünk végig a 7 ponton és nézzük meg, hogyan használhatjuk az önfegyelmet könnyen és egyszerűen életünk jobbá tételére.

## 7 TITKOS ESZKÖZ

1. SZOKÁSOK

2. NE  
PANASZKODJ,  
NE KRITIZÁLJ

3. CÉLKITŰZÉS  
ÉS A  
"MIÉRT"-ED

4. AKARATERŐ

5. ÖNBIZALOM  
NÖVEELÉS

6. DÖNTÉS

7. MERJ  
MÁSNAK  
LENNI!

## 1. SZOKÁSOK

*"A sikeres emberek egyszerűen emberek siker szokásokkal." /Brian Tracy*

**É**leted teljes mértékben szokásaidnak köszönhető. Jó hír, hogy új szokásokat akármikor kialakíthatsz, a régi szokásoktól pedig akármikor megszabadulhatsz. Rajtad áll minden. A döntés a te kezében van. Képzeld el egy éttermi menüt. Bal oldalon a jó szokások, melyek segítenek téged életedben és önfegyelemre tanítanak, majd jobb oldalon a rosszak, melyek visszahúznak és hátráltatnak téged. Megvan a kép? Te vagy a vendég és azt rendelsz a menüről, amit csak akarsz. Ha jobb jövőt akarsz magadnak, akkor ide a jókat és el a rosszakkal! Egyszerűen hangzik, mivel az is.

Egyszerű ~~/~~ könnyű

Minél régebbi egy szokás, annál nehezebb megtörni. Minél újabb egy szokás, annál nehezebb rászokni. Ha már 15 éve dohányzol, rettentő nehéz lesz megszabadulni ettől a szokástól. Viszont ha csak 3 szál cigarettát szívtál el egyik haveroddal az iskola háta mögött, akkor még a szokás annyira új, hogy szinte megerőltetés nélkül abbahagyod.

Nézzünk pár példát önfegyelmet támogató vs. önfegyelmet leromboló szokásokról:

Jó szokások	Rossz szokások
szakirodalom olvasása	TV nézés, social media
egészséges táplálkozás	Junk food, gyorskaja
reggeli légzőgyakorlatok végzése	dohányzás
sport	túlzott alkohol fogyasztás
pozitív gondolkodás	panaszkodás, kritizálás
meditáció	mindenen stresszelni
felelősségvállalás	felelősségtovábbadás
pontosság	halogatás, kitolás, késés
adni a ruházatra, külsőre, megjelenésre	nem törődni külső megjelenésünkkel
S.M.A.R.T. célok	céltalanság - "úgyis lesz valahogy" felfogás

## 2. NE PANASZKODJ, NE KRITIZÁLJ

### NE PANASZKODJ

**A**panaszkodás tiszta önsajnálát, nem más. Egy gyenge és szégyenletes adolog, ami nem vezet semmi jóra. Nincs semmi haszna. Elrontja a kedved és nem old meg semmit. Nem érdekel, milyen rossz az életed, nem érdekel, hogy Isten hogyan büntet téged és csakis téged és egyáltalán nem érdekel hogy az élet milyen csúnyán elbánt veled. Ne panaszkodj!

Tegyél érte és igyekezz a pozitívumokra koncentrálni. Nem beszélve arról, hogyha panaszkodsz, akkor még jobban bevonzod amiről panaszkodsz. Az univerzális törvény kimondja, hogy amire fókuszálsz az megnövekszik. A problémáidra fókuszálsz, akkor még többet kapsz belőlük. Több problémával az önfegyelméd is drasztikusan le tud csökkenni, hisz nem tudsz a fontos dolgokra koncentrálni.

### NE KRITIZÁLJ

**E**z pszichológiai alapokra nyúl vissza. Nagyon röviden, ha te nem bírálsz másokat, akkor te is merészebb leszel. Mit értünk ez alatt? Minden ember magából indul ki, ezért ha te nem bírálsz és kritizálsz másokat, akkor úgy gondolod, hogy téged sem fognak. Ezáltal merészebb leszel a tettekre. Nem lesz ami "visszahúzzon", magyarul kevesebb kifogást fogsz gyártani s megnő az önfegyelméd.

*"Minden bolond tud kritizálni és panaszkodni.  
A legtöbb bolond úgy is tesz." /Dale Carnegie*

### 3. CÉLKITŰZÉS ÉS A "MIÉRT"-ED

A céloknak nagyoknak kell lenniük, mert a kis célok nem fognak megmozgatni, így biztos nem lesz elég lelki erőd önfegyelmet gyakorolni. Ha vonzó, nagy és ambiciózus célokat állítasz fel magadnak, akkor biztos lehetsz benne, hogy meg fogod találni a módját, hogyan dolgozz még fegyelmezettebben. Mindig azt mondom, ha a céloom a Hold, akkor minimum a csillagok közt végzem. Viszont, ha a céloom csak a háztető, akkor lehet, hogy fel se tudok állni a fotelból. Az utóbbi lenne az önfegyelem teljes hiánya.

Fontos! Vigyázz kinek mondd el a céljaid. A legtöbb ember akaratlanul, csupa jószándékból meg fog próbálni visszatartani és lehúzni. Kinevetni a „nagy” céljaid miatt. Megpróbálnak elbátortalanítani és úgymond letörni azokat a nagyon erős szarvakat, melyek pont, hogy önfegyelemre motiválnak és inspirálnak. Ők nem akarják, hogy változz és fejlődj, mert tartanak és rettentően félnek szereteted elvesztésétől. Ez egy normális emberi reakció. Ha mesélni akarsz a terveidről, céljaidról, akkor keress olyan embereket, akik biztos bátorítani fognak még akkor is, ha a terved nevetséges és irreálisnak tűnik első hallásra.

*„Rengeteg ember lesz az életedben, akik pontosan megmondják neked, hogy mit nem tudsz elérni és, hogy miért nincs igazad. De ha tényleg hiszel céljaidban, akkor sikeres leszel, mindegy ki mit mond.” / Richard Brandson*

#### "MIÉRT"-ED

Ami talán még a vonzó, szexi céloknál is fontosabb, hogy találd meg a "MIÉRT"-ed minden egyes céloddhoz. Az fog téged majd igazán lázba hozni és energiával ellátni.

„Miért akarod ezeket?” Mit adnak neked ezek a dolgok szellemileg, testileg, tudatilag? Miért akarod elérni azt a bizonyos célt? Mit fog neked az adni? Miért olyan fontos ez számodra?

Ezekkel légy tisztában és az egész életed nagyobb értelmet nyer ezáltal. Így megnő önfegyelmed is.

### 4. AKARATERŐ

Az akaraterő szorosan összefonódik az önfegyelem fogalmával. Minél nagyobb az akaraterőd, annál erősebb önfegyelemmel rendelkezel. Ami jó hír: Az akaraterő olyan, mint egy izom - lehet erősíteni különféle gyakorlatokkal, megfelelő tréninggel. Az akaraterő könnyen és egyszerűen befolyásolható. Hadd adjak pár fontosabb tippet ezzel kapcsolatban:

**GLUKÓZ** - az agy tápláléka a glukóz. Ha nem kap elegendő mennyiséget, nem tudja gondolataid szabályozni, így megszűnik az akaraterőd. Nagyon fontos, hogy odafigyelj étkezésedre. Válaszd az alacsony glukóz tartalmú ételeket, mint például magvak, gyümölcsök, zöldségek, sajt, hal, hús, avokádó stb. Ez által biztosítod agyadnak az állandó és folyamatos energiaellátást, így magas fokon tud funkcionálni, biztosítva a folyamatos akaraterőt, s önfegyelmet.

**ALVÁS** - ugyanúgy, ahogy a glukóznál, itt is az agy jó energiaellátásáról van szó. Egy fáradt test és agy bizony nem tud megfelelően funkcionálni, így megfelelő döntéseket hozni és megfelelő akaraterővel rendelkezni sem.

**DÖNTÉSHOZATAL** - a folyamatos döntéshozatal kimeríti az agykapacitást és az akaraterőt is megöli. Igyekezzünk életünket úgy berendezni, hogy a lehető legkevesebb döntést kelljen meghozni. Példának okáért a híres, billiárdos Facebook tulajdonos, Mark Zuckerbergnek 20 ugyanolyan öltönye van a szekrényében 20 ugyanolyan nyakkendővel. Bevallása szerint a reggeli döntések lecsökkentésével több önfegyelme marad a nap további és jóval fontosabb részére.

**MEDITÁCIÓ** - most már nem vitatott tény, hogy a meditáció fejlesztő hatással van az agyra. Számos tanulmány bizonyította ezt.

**SPORT** - Nem fér hozzá kétség, hogy a rendszeres sportolás segít egy erősebb akaraterő, s ezáltal egy magasabb önfegyelem kialakításában. Nem véletlen, hogy az egyik leghíresebb statisztikák közé tartozik az a megállapítás, hogy a sikeres emberek 90%-a sportol, a szegényebb gondolkodásmódú embereknek pedig csak 26%-a. Ez tényleg magáért beszél.

## 5. ÖNBIZALOM NÖVELÉS

**Ö**nbizalom. Az ember életében az egyik legmeghatározóbb szerepet tölti be. Ezen áll vagy bukik magyarul egy ember sikere, boldogsága és elégedettsége saját életével. Minél magasabb az önbizalmad, annál jobban érzed magad a bőrödben, annál jobban tudod ignorálni a téged negatívan befolyásolni akaró embereket és annál magasabb szinten marad az önfegyelméd. Nem beszélve arról, hogy a nagy önbizalom kifelé árad. Ez azt jelenti, hogy embertársaid rögtön észreveszik rajtad, hogy egy magabiztos emberrel van dolguk, s így ők is máshogy állnak hozzád, a legtöbb esetben megkönnyítve ezzel az életed.

*Az önbizalom egyenes arányosságban áll az önfegyellemmel. Minél nagyobb az egyik, annál nagyobb a másik. /Anita Andrade*

Könyveket írnak abban a témában, hogy hogyan növelhetjük önbizalmunk és vele együtt önfegyelmünk. Egyértelműen ebbe most nem fogunk részletekig belemenni, viszont összegyűjtöttem pár kulcsfontosságú pontot neked, amit már most beiktathatsz mindennapjaidba és dolgozhatsz önbizalmadon.

- » **ÖLTÖZZ FEL!** - igen, mert a ruha teszi az embert.
- » **SZERESD ÉS TISZTELJ MAGAD!** - A legfontosabb kapcsolatotod mindig is saját magaddal lesz egész életedben. Ha tiszteled és szereted magad, akkor mágnesként fogsz bevonzani embereket.
- » **HIGYJ MAGADBAN!** - mert ha te nem hiszel magadban, akkor hogy is várhatnád el akárki másától hogy higgyen benned? Nem igaz?
- » **SPORTOLJ!** - képzeld el, nemcsak jól fogod magad érezni a bőrödben, tested hálás lesz a törődésért, de mindemelett jobban fogsz kinézni és megnő az önbizalmad is. Ez egy win-win-win-win szituáció!
- » **NE HASONLÍTGASD MAGAD MÁSOKHOZ!** - ha valakivel fel akarod venni a versenyt, akkor az legyen a tegnapi saját magad. A felsorolást oldalakon keresztül lehetne folytatni és fogom is egy másik eBook keretében. Keresd a honlapomon: [www.siker.guru](http://www.siker.guru)

## 6. DÖNTÉS

**G**ondoltál már valaha is arra, hogy mindennapi döntéseid mennyire befolyásolják életed, hozzáállásodat, de mindenek előtt önfegyelméd? A döntés hihetetlen nagy hatalom, és mivel szabad akarattal rendelkezünk, ez a hatalom mindenkinek megadatott. Hisz te döntöd el, hogy öltözködsz. Tiéd a döntés, hogy táplálkozol, mennyit tanulsz. Te hozol döntés arról, hogy kikkel barátkozol és mivel töltöd az időd. Majd pedig ezek a döntések határoznak meg téged. Ezek a döntések határozzák meg hogy élsz, hol élsz, kivel élsz, de ami a legfontosabb, hogy mennyire vagy boldog, elégedett és sikeres az életedben.

Tehát figyelj a logikára, mert ami igazán fontos, hogy megértsük: Minél többet tanulsz, képezed magad és minél többet tapasztalsz, annál jobban fogod érteni az életet, hogy mi hogyan működik és annál jobb döntéseket leszel képes hozni!

Figyelj! Nem csak a tanulást szeretném itt hangsúlyozni, mivel csak a könyvek olvasása messze nem elég. Rengeteg 3 diplomás könyvmoly létezik, akik szegények, mint a templom egere és nem tudnak felmutatni az életben semmit. A legnagyobb hangsúly a tapasztaláson van. Minél többet tapasztalsz, annál magabiztosabban és tudatosabban fogsz élni, ami kihat az önfegyelmédre is. Jobb döntéseket hozol majd az életben. Ha jobb döntéseket hozol, akkor életed is drasztikusan javulni fog. Több öröm lesz az életedben, jobb lesz az életszínvonalad és egyszerűen csak sokkal élvezetesebbé válik minden a számodra - A LELKESEDÉS HATALMAS NAGY LÖKETET AD ÖNFEGYELMEDNEK!



## 7. MERJ MÁSNAK LENNI!

Felkelni, elkészülni, rohanni a munkába, ami unalmas és fárasztó. Szembesülni a kollégákkal, akiket sosem kedveltem. Dolgozni, elrohanni ebédelni, kávé, cigi majd vissza a mókuserékbe. Nézni az órát, hogy mikor mehet az ember végre haza. Hazaérkezni, enni, lezuhanyozni. Pár rövid percet párommal lenni, átböngészni a Facebookot, megnézni egy haszontalan filmet miközben bealszom. Felkelni, elkészülni, rohanni a munkába...

Éveken keresztül ez volt az életem. Folyamatosan frusztrált voltam. Az irodába úgy mentem minden nap, mintha a hátamat verték volna. A munka minden nap ugyanaz volt. Semmi kihívás, semmi fejlődés. Számomra maga a halál.

Nem értettem mi a baj, hisz pontról pontra azt tettem, amit tanítottak nekem szüleim. Tanulj sokat, végezd el az egyetemet, helyezkedj el egy biztos munkahelyen. Mintha lenne olyan dolog hogy „biztos“ a mai világban. De a gyerek elhiszi. A gyerek mindent elhisz és azt teszi, amit a szülei, tanárai, barátai köre diktál. Utána csodálkozik, hogy frusztrált és boldogtalan. Kevesünk jön rá magától, hogy van választási lehetősége.

Te merj másnak lenni! Ne hallgass a pesszimistákra, akik folyamatosan azzal tömlik a fejed, hogy az élet nehéz, az élet egy küzdelem, a pénz nehezen jön és jobb lesz, ha csak megelégszel azzal amid van és hálát adsz érte. Hallgasd végig őket. Köszönd meg illedelmesen a hozzászólásukat és válts témát. Ezek a gondolatok még senkit sem vittek előbbre az életben. Téged sem fognak. Csak azért mert a népesség 90%-a szenved nap mint nap a megélhetésért, neked nem kötelező. Te lehetsz más, és ez rendben van így. Merj különbözni. Merj kilógni a sorból és tiéd lesz a világ.

Csak maga a tény, hogy Te ezt az eBook-ot tartod a kezvedben (*s végig olvastad*) egy kiváló bizonyíték arra, hogy te a kevesek közé tartozol. Hajlandó vagy tenni valamit azért, hogy jobbá tedd életed. Ezért engeddd meg hogy így az utolsó pontban gratuláljak neked. Azok közé a különleges vezetők közé tartozol, akik megértették, milyen fontos magadat folyamatosan tovább fejleszteni.

## KÖSZÖNÖM FIGYELMED!

HA TETSZETT, AMIT OLVASTÁL, AKKOR A KÖVETKEZŐ LINKEN TÖBB INFORMÁCIÓT ÉS HASZNOS ESZKÖZT TALÁLSZ TOVÁBBJUTÁSODDAL ÉS SIKEREDDEL KAPCSOLATBAN:

[WWW.SIKER.GURU](http://WWW.SIKER.GURU)

# Viszontlátásra!