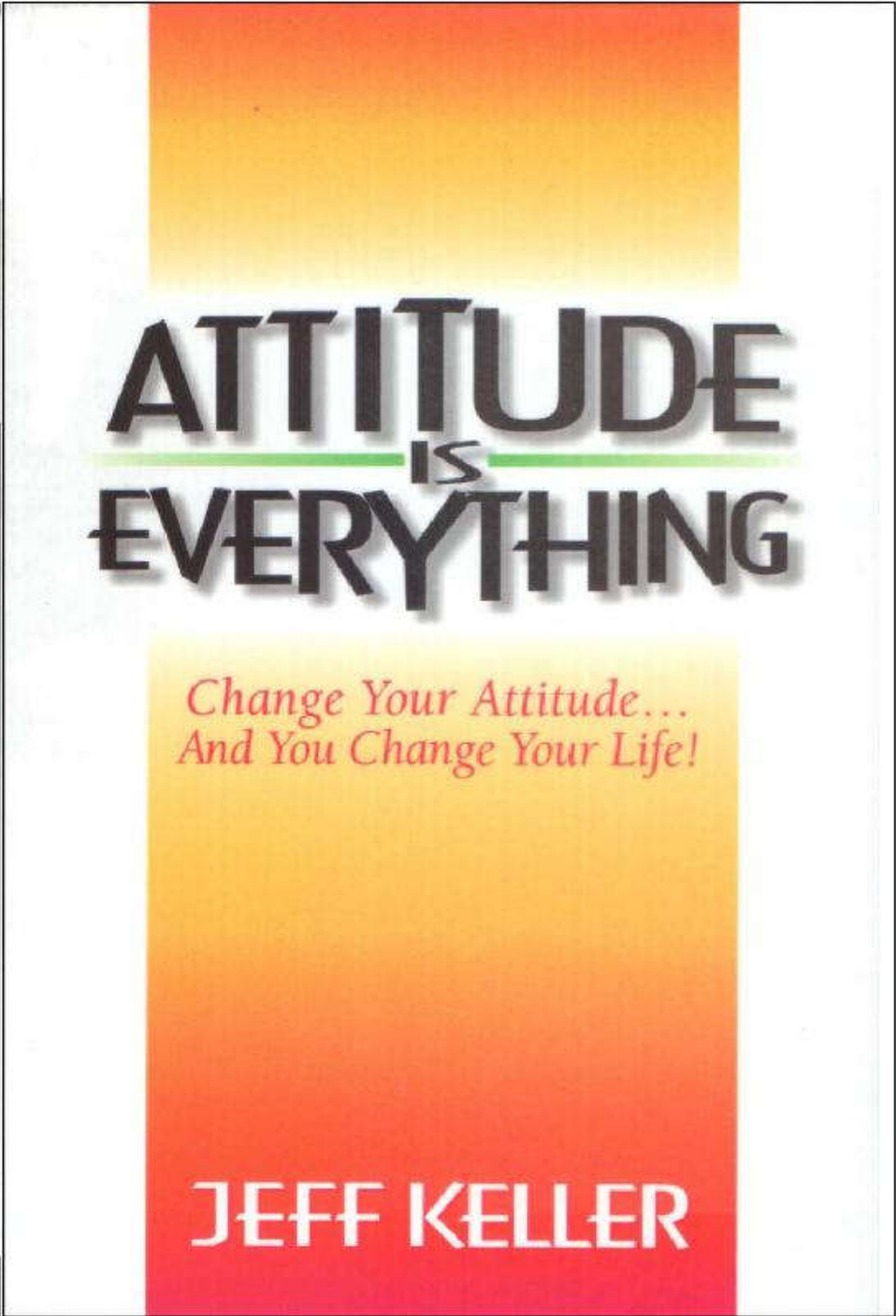




ATTITUDE IS EVERYTHING

*Change Your Attitude...
And You Change Your Life!*

JEFF KELLER

यह ई-बुक स्क्रीन पर देखने के लिए अनुकूलित है, लेकिन इसे किया जा सकता है
और पुस्तक के रूप में इकट्ठा किया जा सकता है।

रवैया सब कुछ है

अपना नजरिया बदलें... और आप अपना जीवन बदल देते हैं।

जेफ केलर द्वारा

समीक्षा © 1999, 2001 एटिट्यूड एवरीथिंग, इंक। ऑल राइट्स
विश्वव्यापी आरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक
माध्यम से पुनः प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है, जिसमें सूचना एकत्रीकरण और नियंत्रण प्रणाली प्रणाली
शामिल है, बीमा धारक से लिखित में अनुमति के बिना।

यह ई-पुस्तक <http://www.AsAManThinketh.net> पर सूची की गई है।

ई-पुस्तक संस्करण प्रकाशित किया है

As A Man Thinketh		<i>The timeless classic</i> The Wisdom of James Allen
eBooks & MP3's	The Download Source for ageless Classics	

वर्ड बॉक्स 2087 सेंट ऑगस्टीन, एफएल 32085 यूएसए
info@asamanthinketh.net

निष्ठा

मुझ पर विश्वास करने और मुझे अपने सपनों का पालन करने के लिए प्रेरित करने के लिए यह पुस्तक मेरी पत्नी डोलोरस को समर्पित है।

पारेचय

द नित दात मेरी ज़िन्दगी बदल दी

मेरे जेनेरेशन की सबसे बड़ी खोज यह है कि इंसान अपने नजरिए को बदलकर अपने जीवन को बदल सकता है।

—वियम जेम्स

मैंने

1980 में, मैंने लॉ स्कूल से स्नातक किया और सोचा कि मैं अपने जीवन के बाकी समय के लिए वकील रहूंगा। आखिरकार, मैं यही चाहता हूँ कि मेरे पाठकों किशोरावस्था के बाद से एड करना चाहता हूँ।

सबसे पहले, सब कुछ योजना के अनुसार हुआ। उस गर्मी के बहुत से अध्ययन के बाद, मैंने बार परीक्षा उत्तीर्ण की और न्यूयॉर्क में कानून का अभ्यास करने के लिए भर्ती हुई। मेरा निजी जीवन भी उन्नति पर था। 1981 की शुरुआत में, मैंने लॉ स्कूल के सहपाठी डोलोरेस से शादी की। मैं बहुत सफल और खुशी के रास्ते पर था।

या इसलिए मैंने सोचा।

लेकिन, कुछ वर्षों के लिए कानून का अभ्यास करने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं बिल्कुल खुश नहीं हूँ।

यकीन है, कुछ चीजें थीं जो मुझे वकील होने के बारे में पसंद थे। मुझे लोगों को अपने विवादों को सुलझाने में मदद करने में मज़ा आया, खासकर जब मैं उन्हें लंबे समय तक दर्द से बचा सकता था।

अदालत की कार्रवाई।

फिर भी, एक वकील होने के बारे में बहुत सारी बातें थीं जो मुझे नापसंद थे - और यह सिर्फ मुझे बाहर निकालने के लिए लगता है। थटिक कागजी कार्रवाई और मुकदमे दर्ज किए जाने की मंशा। लगातार डेल और स्थगन। एक परीक्षण को 10 बार स्थगित किया जाना असामान्य नहीं था।

मैं काम करने के लिए खतरनाक हो गया हूँ

मैंने काम करना जारी रखा, लेकिन एक वकील के रूप में अधिक से अधिक असंतुष्ट हो गया। मैं निराश था और बहुत उदास था। इसे स्पष्ट रूप से कहने के लिए, मुझे अपनी जिंदगी पसंद नहीं आई, और मैंने कोई भी रास्ता नहीं देखा कि चीजें बेहतर होंगी।

क्या आपने कभी ऐसी नौकरी की है जहाँ आप सबसे ज्यादा दिन काम करने जा रहे हैं - जहाँ आपको हर दिन अपने कंधों पर "दुनिया का वजन" महसूस होता है?

खैर, यह मुझे लगा। मैं वास्तव में शारीरिक रूप से और भावनात्मक रूप से, दोनों ही तरह से ... और दर्द में था। मैं अपने वर्षों की तुलना में बहुत बूढ़ा लग रहा था। मुझे हर समय सिरदर्द होने लगा, और मेरा पेट लगातार मथ रहा था। डर है कि मुझे कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्या थी, मैंने कुछ डॉक्टरों को देखा और उन्होंने बैटरी की एक बैटरी का आदेश दिया। हर परीक्षा एक ही परिणाम के साथ वापस आ गई - वे मेरे साथ शारीरिक रूप से कुछ भी गलत नहीं पा सके। डॉक्टरों में से एक ने सुझाव दिया कि मैं अपने परेशान पेट को शांत करने के लिए मालॉक्स का सहारा लेता हूँ।

आध्यात्मिक रूप से, मैं मर चुका था। मेरे जीवन में कुछ भी बहुत मायने नहीं रखता था। इस दिन के लिए दिन के कठिन परिश्रम भी मेरी उपस्थिति को प्रभावित करने गया था। हालाँकि मैं अपने 20 के दशक के अंत में था, फिर भी मैं 40 साल का था!

1985 के पत्रों के दौर में, जब मैं 30 साल का हो गया, उसके तुरंत बाद, मुझे जला दिया गया। और, एक विशेष शाम, मेरी माँद में अकेले बैठे हुए, मुझे पता था कि कुछ मोड़ होगा। पता नहीं क्या करना है, मैंने बस ज़ोर से कहा, "मेरे जीवन के लिए इस से अधिक हो गया है ... वहाँ होना चाहिए यह दुख और तकलीफ ज्यादा है।"

एक अनजाने स्रोत से मदद मिलती है

उस रात के बाद, मैं माँद में टीवी देख रहा था। ये था

रवेया सब कुछ है

6

लगभग 1:00 बजे, और मेरी पत्नी, डोलोरेस, पहले ही बिस्तर पर जा चुकी थी। लेकिन मैं इतना नीचे महसूस कर रहा था कि मैं सो नहीं गया था। मैं अपने समय पर कब्जा करने के लिए कुछ खोज रहा हूँ। मैं, सभी चीजों में, एक

infomercial।

आम तौर पर, मैंने उस चैनल को एक सेकंड के frac- tion में बदल दिया होगा, लेकिन किसी कारण से, मैंने सुना।

उत्पाद को पेडल किया गया जिसे द मेंटल बैंक ने कहा और इसे अभिनेत्री ने समर्थन दिया

तुम वो नहीं हो जो तुम सोचते हो कि तुम हो। लेकिन आप क्या सोचते हैं!

- डॉ. नॉर्मन विसेंट पीएल

ब्रैडी बंच की प्रसिद्धि फ्लोरेंस हैंडरसन। मानसिक बैंक एक गृह-अध्ययन पाठ्यक्रम था, जिसमें बताया गया था कि जीवन में हम जो कुछ भी हासिल करते हैं वह हमारे अवचेतन विश्वासों पर आधारित होता है।

मुझे उस बिंदु पर इतनी हताशा महसूस हुई कि मैंने इसके लिए जाने का फैसला किया। मैंने अपना क्रेडिट कार्ड निकाला और कार्यक्रम का आदेश दिया।

मेरी माँद में वह रात मेरे जीवन का महत्वपूर्ण मोड़ था।

इसी तरह, जब मैंने भेड़िये से डोलोरेस को बताया कि मैंने एक या दो दिन बाद क्या किया, तो वह चौंक गई।

"तुमने क्या किया?" उन्होंने विस्मय में पूछा। ऐसा नहीं है कि उसने खरीद पर आपत्ति जताई है - यह मेरे लिए कुछ ऐसा खरीदने के लिए चकोर-टेर से इतना ही निकल गया था ... आवेग पर ... और इससे भी बदतर, एक टीवी infomercial से!

कई दिनों बाद, द मॉटल बैंक कार्यक्रम मेरे दरवाजे पर आया। और मैं यह जानने के लिए रोमांचित और उत्साहित था कि हमारे विचार हमारे जीवन की गुणवत्ता को कैसे निर्धारित करते हैं। उस समय से पहले, मैंने इन विचारों को कभी नहीं सुना था। दुर्भाग्य से, वे तुम्हें यह सामान स्कूल में नहीं पढ़ाते हैं!

मानसिक बैंक कार्यक्रम ने मुझे अन्य अनिश्चितक संसाधनों की तलाश करने के लिए प्रेरित किया। मैंने नेपोलियन हिल, ओग आईडिनो, नॉर्मन विंसेंट पील और रॉबर्ट फ्रैंकलर की किताबें पढ़ना शुरू किया। मैंने नियमित रूप से बाइबल पढ़ना शुरू किया। और मैंने उत्सुकता से जिग जिगलर, अर्ल नाइटिंगेल और कई अन्य लोगों द्वारा अनिश्चितक ऑड हॉट बुकिंग को सुना। मुझे एक व्यक्ति की तरह महसूस हुआ, जो एक गंदे गले के साथ रेगिस्तान में दिनों के लिए भटक गया था ... और फिर अचानक एक धारा मिली

पानी!

अब, मैं तुम्हें यह नहीं बता सकता कि मेरे जीवन में सब कुछ रातोंरात बदल गए, क्योंकि ऐसा नहीं हुआ था। लेकिन, जब से मैंने नकारात्मक दृष्टिकोण से सकारात्मक दृष्टिकोण को बदलना शुरू किया, मुझे महत्वपूर्ण परिणाम मिलने शुरू हो गए हैं।

मैंने पहले से अच्छा लग रहा था। मेरे पास अधिक ऊर्जा थी। और मैंने उन लक्ष्यों को प्राप्त करना शुरू कर दिया जो मैंने पहले कभी पूरा नहीं किया होगा ... मेरे सभी दृष्टिकोण में परिवर्तन के कारण! मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि जब लोग अब पूछते हैं कि मैं कितना बूढ़ा हूँ ... और मैं 44 साल का हूँ, तो वे हमेशा जवाब देते हैं, "आप इतने छोटे हैं!"

यह सब रवैये में है।

वकील से लेकर मोटिवेशनल स्पीकर तक

मैंने अपने खाली समय में अपना स्वाध्याय कार्यक्रम जारी रखा, जबकि मैंने एक वकील के रूप में पूरा समय काम किया। सकारात्मक सोच काम में मेरे दृष्टिकोण की मदद कर रही थी, लेकिन मुझे अपने "शौक" के लिए एक जुनून महसूस हुआ जो मैंने कभी भी अपने काम के लिए महसूस नहीं किया था, और मैंने उस दिन के बारे में सपने देखा था जब मैं था नौकरी से दूर जा सकता था।

1989 में, एट-टड और इंटक चैनल के बारे में चार साल के गहन शोध के

बाद, मैं एक स्थानीय हाई स्कूल में शाम को कुछ वयस्क शिक्षा सेमिनार प्रस्तुत करने के लिए सहमति हुई। मुझे प्रत्येक दो घंटे की कक्षा के लिए \$ 100 का भुगतान किया जाना था। इस तरह का पैसा नहीं जो आपको आपकी नौकरी छोड़ने देता है

कभी भी खुद को बदलने की अपनी शक्ति को कम मत

समझो।

जक्सन ब्रून, जूनियर।

दिन का काम!

जैसा कि मैं अपना पहला सेमिनार शुरू करने के लिए कक्षा के सामने खड़ा था, मुझे डर गया। मेरा दिल पसीज रहा था और मैं पीछे आ रहा था। परंतु

किसी तरह मैं बसने की हिम्मत जुटा पाया। छात्रों को कक्षा से प्यार था, और मुझे उस सामग्री को पेश करने से एक मूल एड्रेनालाईन की भीड़ मिली जिसने मेरे स्वयं के जीवन में क्रांति ला दी ... और वह दूसरों के लिए भी ऐसा करने की शक्ति थी!

मैं अपने रास्ते पर था।

आखिरकार, बोलने की फीस थोड़ी बड़ी हो गई, और 1990 में, मैंने अपने लॉयरियर को आगे बढ़ाने का फैसला किया

कुछ साल। यह एक साधारण निर्णय नहीं था। मैं अपनी कानून की डिग्री प्राप्त करने के लिए चार साल के कॉलेज और तीन साल के लॉ स्कूल में गया था। उसके शीर्ष पर, मैंने अपने जीवन के 10 वर्ष अभ्यास वकील के रूप में बिताए थे। जब आपके पास करियर में इतना निवेश हो, तो दूर चलना इतना आसान नहीं है।

फिर, निश्चित रूप से, धन मुद्दा था। एक वकील के रूप में, मैं कुछ वर्षों में \$ 100,000 अर्जित करने के लिए ट्रैक पर था, और मैं अपने बाकी के भविष्य के कैरियर के लिए इतना ही - और अधिक - कमा रहा हूँ।

कोई एहसान नहीं

हालांकि मैं अपने नए से एक छोटे से अधिक आय अर्जित कर रहा था "शौक," मैंने महसूस किया कि मैं शुरू करूँगा मेरा नया उद्यम शुरू करने, खर्च करना। भाग्य से, डोलोरेस और मैंने वर्षों में कुछ पैसे बचाए थे। अपनी आय को बढ़ाने के लिए, मैं करने लगा

एक सकारात्मक व्यक्ति एक बेहतर कल के लिए पास है।

- अनजान

मेरे कथन "रवैया सब कुछ है" लोगों के साथ मान्यता की एक पंक्ति सभी। लेकिन इससे बचने का कोई तरीका नहीं था - मुझे अपना नया व्यवसाय शुरू करने के लिए एक बड़ा वित्तीय कदम उठाना होगा। कम से कम शुरुआत में।

और फिर भी, यह आगे बढ़ने का समय था। मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे कानूनी पेशे से निकाला जा रहा है और अपने नए करियर में। जब मैंने भी दर्शकों से बात की या एक इंटक निबंध लिखा, तो मैं बहुत उत्साहित और जीवन से भरा हुआ था। मुझे पता था कि मैं कहाँ हूँ।

इसलिए, मैंने एक क्रमिक संक्रमण किया - एक वकील के रूप में सप्ताह में चार दिन काम करना, फिर सप्ताह में तीन दिन ... और फिर सप्ताह में दो दिन ... जब तक, 1992 में, मैंने एक अनिश्चित अवकाश और लेखक के रूप में सेवा कार्य करना शुरू कर दिया।

मेरा विश्वास करो, मेरी माँ तब रोमांचित नहीं हुई जब मैंने उसे बताया कि मैं रवैया के बारे में बोलने के लिए कानून का अभ्यास छोड़ रहा हूँ। आखिरकार, यह कहने की प्रतिष्ठा नहीं है कि "मेरा बेटा एक वकील है!"

लेकिन ये ऐसे मुद्दे हैं जिनसे आप कब निपटेंगे

जीवन में एक अतिरिक्त हाथ। आपको इस तथ्य का सामना करना पड़ेगा कि कुछ pio- आपके निर्णय को अस्वीकार कर देंगे। मैंने यह भी सीखा कि आपको अक्सर अपने जीवन में कुछ चीजों को छोड़ना होगा और एक नई दिशा में आगे बढ़ने से पहले कुछ कदम पीछे लेने होंगे। मुझे जो कीमत चुकानी पड़ी, वह मेरे कानूनी करियर का पैसा, रिटर्न और सुरक्षा थी।

इसी तरह, जैसा कि यह निकला, मेरी माँ ने मेरे नए करियर का बहुत समर्थन किया, खासकर जब उन्होंने देखा कि मैं प्रगति कर रहा था - और मुझे वास्तव में अपने काम में मज़ा आया।

मैं तुम्हें अपने करियर के संक्रमण के बारे में यह सब क्यों बता रहा हूँ? मैंने जो किया है उसे तुमसे नहीं करना है। मेरा विश्वास करो, मैंने रास्ता में बहुत सारे ब्लैंडर और गलतियाँ की हैं।

मैं अपनी कहानी साझा कर रहा हूँ क्योंकि मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि मेरा जीवन कितना बदल गया - और यह कितना बेहतर हो गया

- जब मैंने अपने रवैया में बदलाव किया।

सबूत सकारात्मक है कि, वास्तव में, रवैया सब कुछ है!

सोच, कार्य करें और उत्साह के साथ बात करें और आप सकारात्मक परिणाम को आकर्षित करेंगे।

आप कैसे लाभान्वित होंगे

इस पुस्तक से

इस सामग्री में सही लॉन्च करने से पहले कुछ अंतिम विचार: यह पुस्तक आपकी मदद कर सकती है, कोई मैट नहीं है कि आप अभी तक सकारात्मक या नकारात्मक है।

यदि आप नकारात्मक हैं, तो निराशा न करें। आप सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने और बनाए रखने के लिए इन चोरों का उपयोग कर सकते हैं ... और

अपने जीवन में अविश्वसनीय सफलता प्राप्त करें।

यदि आप पहले से ही एक सकारात्मक व्यक्ति हैं, तो आप इन सिद्धांतों का उपयोग सफलता और पूर्णता की अधिक से अधिक ऊँचाई तक

पहुँचाने के लिए कर सकते हैं।

मैंने 14 साल से अधिक समय बिताया है, यह शोध क्यों है कि कुछ लोग सफल होते हैं जबकि अन्य निराशाजनक परिणाम प्राप्त करते हैं। उस समय के दौरान, मैंने दृष्टिकोण और सफलता पर कुछ सौ पुस्तकें और हजारों पत्रिकाएं पढ़ी हैं। मैं 2,000 से अधिक घंटे की ऑड हाउट प्रो से सुने हैं-

ग्राम। इसके अलावा, मैंने उनके "सफलता के फैसले" को जानने के लिए अनगिनत उच्च उपलब्धि हासिल करने वालों का साक्षात्कार लिया है।

इससे भी महत्वपूर्ण बात, मैंने इस पुस्तक में प्रत्येक सफलता की रणनीति को व्यक्तिगत रूप से लागू किया है। इसलिए, मैं पहली बार अनुभव से जानता हूँ कि ये विचार काम करते हैं - और वे आपके जीवन को सचमुच बदलने की शक्ति रखते हैं!

मुझे गलत न समझें। मैं इन विषयों पर "पता-यह सब" होने का दावा नहीं करता। दूर है। मैं खुद को "प्रगति में काम" मानता हूँ और मैं हर दिन सीखता रहता हूँ।

हालाँकि, मुझे पता है कि नकारात्मक असत्य के लिए यह क्या पसंद है, क्योंकि मेरे जीवन के पहले 30 वर्षों में इस तरह का रवैया था। मुझे पता है कि आपके आप को और अपनी क्षमताओं पर संदेह करना पसंद है, क्योंकि मैंने 30 साल तक यही किया है। मेरे जीवन में जितने भी सकारात्मक बदलाव आए हैं, वे उन सिद्धांतों का अभ्यास करने का परिणाम हैं, जिनके बारे में आप इस पुस्तक में पढ़ेंगे।

सोचो . . . बोलो . . . अधिनियम

इस पुस्तक को आसानी से तीन भागों में विभाजित किया गया है, और प्रत्येक भाग में पाठों की एक श्रृंखला है। इसलिए, यदि आपको कभी किसी विशेष क्षेत्र में समेकितकरण की आवश्यकता होती है, तो आपके लिए उस पाठ को चालू करना और उसे फिर से से आसान करना होगा।

भाग 1 में, *मन में सफलता शुरू होती है*, हम आपकी किस्मत को आकार देने के लिए दृष्टिकोण और विश्वास की शक्ति पर ध्यान केंद्रित करेंगे। आप सीखेंगे कि आपकी सफलता शुरू हो गई है।

भाग 2 में, *अपने शब्दों को देखें*, हम उस तरीके पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जिस पर आप SPEAK करते हैं ... आपका दृष्टिकोण आपके शब्दों में किस तरह परिलक्षित होता है ... और सकारात्मक भाषा आपको अपने लक्ष्यों की ओर अग्रसर करने में कैसे मदद कर सकता है।

भाग 3 में, *स्वर्ग वालों की मदद करता है जो कार्य करते हैं*, हम अपनी यात्रा के अंतिम चरण को कवर करेंगे। भले ही आप सकारात्मक सोचें ... और सकारात्मक बोलें ... आप अपने सपनों को हासिल नहीं करेंगे जब तक आप अधिनियम। आप वापस नहीं बैठ सकते हैं और आपको यात्रा का भुगतान करने के लिए सफलता की उम्मीद कर सकते हैं। इस खंड में, आप उन क्रिया चरणों को जानेंगे जो आपके सपनों को वास्तविकता में बदल देंगे।

जब आप अपनी सफलता को पोर्ट करने के तरीकों में सोचते हैं, गति और अधिनियम, आप सभी सिलेंडरों पर फायरिंग कर रहे हैं ... और अपने जीवन में उत्साहजनक परिणाम प्राप्त करने के रास्ते पर।

मन में सफलता की शुरुआत होती है

सफलता मन की एक अवस्था है। यदि आप सफलता चाहते हैं, तो खुद को सफलता के रूप में सोचना शुरू करें।

- डॉ। जोयस ब्रदर्स

पाठ 1

आपका नजरिया दुनिया के लिए आपकी खिड़की है

बेहतर अपने आप को साफ और उज्ज्वल
रखें; तुम ही
खिड़की जिसके माध्यम से आप दुनिया को
देखना चाहिए।

- जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

मैं

दोपहर 1:00 बजे के बाद टी था और सारा भूखा था। उन्होंने अपनी डेस्क पर कुछ उत्पादक घंटे काम में लगाए और थे की कॉफी शॉप में खाने के लिए काटने का फैसला किया।

कुछ मिनट बाद, आमोफ़ की दुकान में चला गया। वह, अपने लंच ब्रेक पर भी था। वाम सारा से कुछ फीट दूर एक मेज पर बैठ गया।

उसी वेट्रेस ने उस दोपहर सारा और सब की सेवा की। प्रत्येक ग्राहक वेट्रेस के आदेश लेने से पहले उसी समय के बारे में प्रतीक्षा करता था। उनमें से प्रत्येक ने एक ही समय के आसपास अपना भोजन प्राप्त किया। उनमें से प्रत्येक को अच्छी तरह से तैयार, पौष्टिक भोजन परोसा गया था। और प्रत्येक प्रतीक्षा कर रहा था

चेक शेयर करने के लिए वेट्रेस के लिए समान समय। लेकिन यहीं से समानताएं खत्म हो गईं।

सारा मुस्कान के साथ कॉफी शॉप में चली गई थी, उसके कदम में एक

दृष्टिकोण एक गुप्त शक्ति है जो 24 घंटे काम करता है, अच्छा या बुरा के लिए।

- अनजान

वसंत और दुनिया पर बहुत ही सकारात्मक दृष्टिकोण था। यह देखने के लिए सभी के लिए सादा था। उनके बॉडी लैंग्वेज और उनके पोज़ ने उनके आशावाद को दर्शाया है। सारा ने एक आनंदमय दोपहर का भोजन किया, वेट्रेस के साथ कुछ सुखद शाप का संवाद-प्रदान किया और फिर से काम करने के लिए वापस चले गए-

चार्ज की गई बैटरी।

दूसरी ओर, आम ने अपने चेहरे पर खुरपी से कॉफी शॉप में प्रवेश किया था। उसने देखा कि वह पूरी तरह खट्टे अचार को चूस रही थी। वह तनावग्रस्त था। उनके बॉडी लैंग्वेज ने पुकारा "मुझे दूर रहो!" जब वेट्रेस ने तुरंत अपना आदेश नहीं दिया तो वह नाराज हो गई। वह इस बात से नाराज था कि उसके भोजन को आने में कितना समय लगा। उन्होंने भोजन के बारे में शिकायत की, और जब उन्हें अपना चेक तुरंत नहीं मिला तो वह फर में थे।

कॉफी शॉप में सारा और आम को ऐसा अलग-अलग अनुभव क्यों हुआ? याद रखें कि प्रत्येक को बिल्कुल उसी तरह से व्यवहार किया गया था। यह इस पर आता है: सारा दुनिया को सकारात्मक नजरिये से देखती है। वाम दुनिया को नकारात्मक नजरिये से देखता है।

मनोवृत्ति की परिभाषा

अपने दृष्टिकोण को मानसिक फिल्टर के रूप में सोचें जिनके माध्यम से आप दुनिया का अनुभव करते हैं। कुछ लोग दुनिया को आशावाद के फिल्टर के माध्यम से देखते हैं (ग्लास आधा भरा हुआ है), जबकि अन्य लोग निराशावाद के फिल्टर (ग्लास खाली होने के कारण) के माध्यम से जीवन को देखते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण और नकारात्मक दृष्टिकोण के बीच अंतर को समझने के लिए मैं आपको कुछ उदाहरण देता हूँ।

नकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति सोचता है "मैं नहीं कर सकता हूँ।"
सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति "मैं कर सकता हूँ" सोचता है।

रवेया सब कुछ है

14

नकारात्मक रवैया वाला व्यक्ति प्रोब पर झूठ बोलता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति समाधानों पर ध्यान केंद्रित करता है।

नकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति दूसरों के साथ गलती पाता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति दूसरों में अच्छाई की तलाश करता है।

नकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति गायब होने पर ध्यान केंद्रित करता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अपने आशीर्वादों को गिनता है।

नकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति मर्यादा देखता है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति संभावनाओं को देखता है। मैं उदाहरणों के साथ आगे बढ़ सकता हूँ, लेकिन मुझे यकीन है कि आप विचार प्राप्त करें। जब मैं दृष्टिकोण के बारे में दर्शकों से बात करता हूँ, तो मैं अक्सर शब्द चित्रों का उपयोग करना पसंद करता हूँ। वे लोग को अंडर-स्टैंडिंग करने और याद करने में मदद करते हैं कि मैंने क्या कहा। मुझे इस चित्र को आपके लिए पहेली करना चाहिए: *आपका दृष्टिकोण दुनिया के लिए आपकी खिड़की है।*

हर कोई कोई साफ खिड़की के साथ शुरू होता है

आइए कुछ समय के लिए डिस-क्यूस करें कि मैं क्यों कहता हूँ कि आपका

रवैया दुनिया के लिए आपकी खिड़की है। हम सभी जीवन में एक अच्छे रवैये के साथ शुरुआत करते हैं - या, मुझे कहना चाहिए, एक स्वच्छ मानसिक खिड़की। बस छोटे बच्चों को देखते हैं। वे हमेशा हँसते और गुदगुदते रहे। उनके पास एक धूप है। उन्हें नई चीजों का पता लगाना पसंद है।

आप हमेशा परिस्थितियों को नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन आप अपने स्वयं के विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं।

उस बच्चे के दृष्टिकोण पर विचार करें जो चलना सीख रहा है। जब वह खींचकर गिरकर गिर जाता है, तो वह क्या करता है? मैं तुम्हें बताता हूँ कि वह *क्या नहीं* करता है। कैथेड को नहीं गिराता या दोष नहीं देता। वह अपनी माँ या पिता को उसे नसीहत देने के लिए उंगली नहीं उठाता। वह नहीं है। अरे नहीं। वह

मुस्कुराता है, फिर से उठता है और एक और प्रयास करता है। और दुसरी वह सप्ताह और सप्ताह के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जा रहा रहता है जब तक वह सही नहीं हो जाता है! उसकी खिड़की बहुत साफ है, और उसे लगता है कि वह दुनिया को जीत सकती है।

लेकिन जैसा कि आप जानते हैं, एक बिंदु आता है जहाँ जीवन हमारी फाइलों पर कुछ गंध फेंकना शुरू कर देता है। और यहाँ क्या hap-पेंसिल है:

हमारी फाइलें माता-पिता और शिक्षकों की आलोचना से अलग हो जाती हैं।

सहयोगियों से उपहास द्वारा हमारी खिड़कियाँ धूमिल हो जाती हैं। हमारी खिड़कियाँ प्राप्त उदाहरण से घबरा जाती हैं।

हमारी खिड़कियों से निराशाएँ घिर जाती हैं। हमारी खिड़कियाँ से घिर जाती हैं।

समस्या यह है कि गंदगी का निर्माण होता रहता है, और बहुत सारे लोग इसके बारे में कुछ नहीं करते हैं। वे एक गंदी खिड़की के साथ जीवन के माध्यम से जाना जारी रखते हैं। वे अपना उत्साह खो देते हैं। वे निराश और उदास हो जाते हैं। और सबसे ट्रिगली, वे अपने सपनों को छोड़ देते हैं - सभी क्योंकि वे अपने दृष्टिकोण खिड़की को साफ करने में विफल रहे हैं।

वह सड़क मैं नीचे यात्रा कर रहा था। जब मैं एक वकील था तो मेरी एक गंदी जीत थी। और जितनी देर मैं उस क्षेत्र में रहा, उतनी ही बार मेरी खिड़की मिली। मैंने देखा कि कोई कब्जेदार नहीं है। मैं कैसे कर सकता हूँ? मेरी खिड़की नकारात्मकता के कीचड़ से छलनी हो गई।

अपनी खिड़की धो लो

लेकिन फिर, भगवान की कृपा से, मुझे पता चला कि मुझे जो करना था वह मेरी खिड़की से साफ हो गया था! मुझे अपना रवैया सुधारना था इसलिए मैं फिर से दुनिया को स्पष्ट देख सकूँ। जब मैंने अपनी खिड़की से झंकार को बचाया, तो मेरे लिए एक नई दुनिया खुल गई। निराशा और अवसाद। मैं और अधिक थी। कई वर्षों में पहली बार, मुझे जीवन की पेशकश करने के लिए शानदार संभावनाएँ दिखीं।

और मैं करियर ट्रांज़िशन करने में सक्षम था और वह काम करता था जो मुझे बिल्कुल पसंद था। जब आप वास्तव में इसके बारे में सोचते हैं, तो मैं लोगों को उनकी फाइलों को साफ करने में मदद करने के व्यवसाय में हूँ - एक बेहतर रवैया पाने के लिए!

क्या आप देखते हैं कि जब मैं कहता हूँ कि दुनिया के लिए आपका दृष्टिकोण क्या है? क्या आप इस बात की सराहना कर सकते हैं कि आपकी ज़िंदगी में सब कुछ देखने के तरीके पर आपका ध्यान कैसे जाता है? इससे भी महत्वपूर्ण बात, क्या आप उन क्षेत्रों को देखना शुरू कर रहे हैं जहाँ आपकी खिड़की को धोया जाना चाहिए?

आप अपने रवैयें पर नियंत्रण रखें

अपनी खिड़की को साफ रखना आपका काम है। यकीन है, मैं तुम्हें थोड़ा प्रोत्साहन दे सकता हूँ। तथा

अन्य लोग भी आपको कर सकते हैं। लेकिन अंत में, नहीं और आपके लिए ऐसा नहीं कर सकते।

आप देखते हैं, आपके पास हमेशा एक विकल्प होता है। आप अपनी खिड़की पर गंदगी छोड़ सकते हैं और एक सना हुआ ग्लास के माध्यम से जीवन को देख सकते हैं। लेकिन उसके परिणाम हैं

दृष्टिकोण - और वे बहुत सुंदर नहीं हैं। आप नकारात्मक और निराश जीवन से गुजरेंगे। तुम दुखी हो जाओगे आप जो प्राप्त करने में सक्षम हैं, उसका केवल एक अंश प्राप्त करेंगे।

एक बेहतर तरीका है जब आप अपने निचोड़ को बाहर निकालने और अपनी खिड़की को साफ करने के लिए चुनते हैं, तो जीवन उज्ज्वल और सुन्नियर होगा। आप स्वस्थ और खुश रहेंगे। आप कुछ महत्वाकांक्षी लक्ष्य तय करेंगे ... और वे हासिल करना शुरू करेंगे। आपके सपने फिर से जीवंत हो जाएंगे!

अभी भी संदेह है कि क्या आप वास्तव में अपना दृष्टिकोण बदलने की शक्ति रखते हैं? शायद आप सोच रहे हैं, "जेफ, यह कहना आपके लिए आसान है। यदि आपकी समस्याएं थीं तो आपका रवैया इतना अच्छा नहीं होगा।"

दी गई, कुछ विनाशकारी चीजें जो आप पड़ सकती हैं। आपने बहुत कष्ट सहे होंगे। शायद आप अभी भी कुछ कठिन समय से गुजर रहे हैं। लेकिन, यहां तक कि सबसे खराब परिस्थितियों में, मैं अभी भी इस बात का विरोध करता हूँ कि आपके पास अपना दृष्टिकोण चुनने की शक्ति है। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि यह आसान है। लेकिन तथ्य यह है, चुनाव आपका है।

मैं आपको एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताता हूँ, जो दृष्टिकोण के विषय पर बोलने के लिए अच्छी तरह से योग्य है। उसका नाम डॉ। विक्टर है

अच्छा या बुरा कुछ भी नहीं है, लेकिन सोच ऐसा बनाता है।

- विलियम शेक्सपियर

फ्रेंकल, और वह पृथ्वी पर नरक से गुजरा - और न केवल जीवित रहने में कामयाब रहा ... बल्कि लाखों लोगों को प्रेरित किया। आप देखते हैं, विक्टर फ्रेंकल ने कैदी के रूप में डरावने वर्षों का अंत किया

नाजी की मौत का डेरा।

प्रसन्न व्यक्ति

खतना के एक निश्चित सेट में एक व्यक्ति नहीं है - रुख, लेकिन बल्कि

दृष्टिकोण का एक निश्चित सेट के साथ एक व्यक्ति।

- ह्यूसगैन्स

मामलों को बदतर बनाने के लिए, उनके पिता, माता-पिता, भाई और उनकी पत्नी की मृत्यु प्रशिक्षकों में हुई या गैस चैंबरों में मारे गए। हर दिन, फ्रेंकल और अन्य कैदी भूख, ठंड और क्रूरता से पीड़ित थे। कोई भी व्यक्ति इस तरह की स्थिति में अपने दृष्टिकोण को नियंत्रित कर सकता है? यहाँ डॉ। फ्रेंकल का महत्व के बारे में क्या कहना था

उनकी सबसे ज्यादा बिकने वाली पुस्तक, *मैन ऑफ सर्च फॉर मीनिंग* में रवैया :

"सब कुछ एक आदमी से लिया जा सकता है, लेकिन एक बात: मानव स्वतंत्रता की अंतिम - किसी भी परिस्थिति में किसी का दृष्टिकोण चुनने के लिए, अपना रास्ता चुनने के लिए ... भले ही थोस की नींद, भोजन और विभिन्न मानसिक तनावों के बारे में सुझाव हो सकता है कि कैदियों को सेरिन तरीकों से व्यवहार करने के लिए बाध्य किया गया था, अंतिम विश्लेषण में यह स्पष्ट हो जाता है कि कैदी किस तरह का व्यक्ति है न गया। एक आंतरिक निर्णय का नतीजा था, न कि शिविर के परिणाम अकेले।

अब, यदि डॉ। फ्रेंकल और अन्य कैदियों के पास इस तरह की अकथनीय पीड़ा के सामने अपनी नजरिया चुनने की क्षमता थी, तो हम कौन होते हैं जो यह दावा करते हैं कि हम अपने नजरिए पर नियंत्रण नहीं रख सकते हैं?

जैसा कि ह्यू एंडन्स ने कहा है: " एक खुश व्यक्ति परिस्थितियों के एक निश्चित सेट में एक व्यक्ति नहीं है, बल्कि एक व्यक्ति के साथ व्यवहार का एक सेट है।" यह एक कथन है - और यह सत्य है।

जब यह सब कहा और किया जाता है, तो आप, और आप अकेले, अपने दृष्टिकोण को नियंत्रित करें।

रवैया और सफलता

ठीक है, मान लें कि आप अपनी खिड़की को साफ करते हैं और विकसित करते हैं

सकारात्मक रवैया। आप मुस्कुरा रहे हैं। आप घर बैठें और सकारात्मक सोच रखें। क्या यह अकेले आपको अपमानजनक सफलता और आपके प्यारे सपनों की प्राप्ति के लिए प्रेरित करेगा? नहीं, यह नहीं होगा ... क्योंकि एक महान दृष्टिकोण होने की तुलना में सफलता के लिए अधिक है।

अपनी क्षमता को अधिकतम करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए, आपको सफलता के कुछ समय- सम्मानित सिद्धांतों को लागू करने की आवश्यकता है, जो लाखों लोगों को असाधारण सफलता प्राप्त करने में मदद की है। और वे आपके लिए भी ऐसा ही करेंगे!

इस पुस्तक के अगले 11 पाठों में, मैं आपको सफलता के इन सिद्धांतों के माध्यम से कदम से कदम सहित चलूंगा। आप अपने डर का सामना करने, प्रतिकूलताओं पर अधिक पाने के बारे में जानेंगे, कनेक्टिविटी और बहुत कुछ की शक्ति को प्राप्त कर सकते हैं। आपको वह जानकारी और प्रेरणा मिलेगी, जिसके बारे में आपने हमेशा सपना देखा है।

फिर भी, आप सोच रहे होंगे कि सफलता के इन सिद्धांतों का रुख से क्या लेना-देना है?

एक शब्द में - सब कुछ! इसलिए मैं कहता हूं कि *रवैया ही सब कुछ है*।

एक सकारात्मक दृष्टिकोण के बिना, आप अन्य प्रिंसिपल को सक्रिय नहीं कर सकते। जीवन में आपकी सफलता आपकी एटीट्यूड से शुरू और खत्म होती है।

यह केवल तभी है जब आप अपने दृष्टिकोण की खिड़की को साफ करते हैं जो अन्य सफलता के सिद्धांतों के माध्यम से चमक सकती है। यदि आपकी विंडो को स्मज किया जाता है, तो इन सिद्धांतों के प्रकाश का एक अंश ही प्राप्त कर सकता है। आपकी सफलता सीमित है, या अवरुद्ध भी है।

लेकिन जब आप अपने दृष्टिकोण की खिड़की को साफ रखना सीखते हैं, तो प्रकाश डालना शुरू हो जाए जाता है और आप अधिक पैसे कमाने के लिए इन Emoving सिद्धांतों का उपयोग कर सकते हैं, अधिक वित्तीय संबंध रख सकते हैं, अपनी आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ा सकते हैं और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंच सकते हैं।

जब आप अन्य सफलता के सिद्धांतों के साथ सकारात्मक दृष्टिकोण जोड़ते हैं, तो आप अजेय हो जाते हैं!

पाठ २

तुम एक इंसान हो चुबक

आपको लगता है कि आप कर सकते हैं - या लगता है कि आप नहीं कर सकते - आप सही हैं!

- हेनरी टॉवर

डब्ल्यू

सफलता की कुंजी है? कुछ लोग सुफेद क्यों होते हैं जबकि अन्य असफल होते हैं?

महान सफलता लेखक, ड्राइवकास्टर और स्पीकर, अर्ल नाइटिंगेल ने अपने प्रसिद्ध रिकॉर्डेड संदेश में इस मुद्दे को संबोधित किया, जिसका शीर्षक था "द स्ट्रेटज सीक्रेट!" इस कार्यक्रम में, उन्होंने केवल छह शब्दों में सफलता की कुंजी की पहचान की। निश्चित रूप से, उन्होंने इसे और अधिक विस्तार से निर्दिष्ट किया है - लेकिन उनकी सफलता का आधार केवल छह शब्द हैं।

आप छह शब्द जानना चाहेंगे, क्या आप नहीं? ठीक है, इससे पहले कि मैं आपको सफलता की कुंजी बताऊँ, आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि वही छह शब्द नकली की कुंजी भी हैं!

क्या आप सफलता की कुंजी के लिए तैयार हैं? यह रहा:

हम किस बारे में सोचते हैं।

एक अंतर स्तर पर, आपको इससे कोई मतलब नहीं है? इस विषय पर अपने शोध में, नाइटिंगेल ने पाया कि सभी

20 प्रत्येक व्यक्ति को

कुछ करना है

महान लोगों, दर्शनशास्त्रों और धार्मिक लोगों ने सहमति व्यक्त की है कि हमारे विचार से हमारे कार्यों को निर्धारित करते हैं। यहाँ इस बिंदु पर कुछ महान विचारकों के अवलोकन हैं।

नेपोलियन हिल ने कहा: "मन क्या सोच सकता है और विश्वास कर सकता है, मन प्राप्त कर सकता है।"

अपने मन को महान विचारों से पोषित करें।

- बेंजामिन डिस्मरायली

बाइबल में ये सहित, सोचने के कई संदर्भ शामिल हैं:

"अपने विश्वास के अनुसार यह आप के लिए हो सकता है।" (मत्ती ९: २० ९)

"जैसा कि एक आदमी अपने दिल में सोचता है, वैसा ही वह है।" (नीतिवचन २३३: :)

"यदि आप विश्वास कर सकते हैं, तो सभी चीजें संभव हैं।" (मरकुस ९: २०३) राल्फ वाल्डो इमर्सन ने इसे इस प्रकार रखा: "एक आदमी वह है जो वह दिन भर सोचता है।"

रॉबर्ट कोलियर ने इस उदाहरण की पेशकश की: "पृथ्वी पर ऐसा कुछ भी नहीं है जो आपके पास नहीं हो सकता है - एक बार जब आप मानसिक रूप से इस तथ्य को स्वीकार कर लेते हैं कि आपके पास हो सकता है।"

और अंत में, हेनरी फॉक्स के प्रसिद्ध शब्द हैं, जिन्होंने कहा: "आपको क्या लगता है कि आप कर सकते हैं - या लगता है कि आप नहीं कर सकते - ठीक है!"

यह सिद्धांत कैसे काम करता है

आइए इस अवधारणा की थोड़ी और गिरने से करें - कि हम किसके बारे में सोचते हैं। यहां देखिए यह कैसे काम करता है। यदि आप लगातार किसी विशेष उपलब्धि के बारे में सोचते हैं, तो आप उस लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए कदम उठाएंगे। मान लें कि कोई भी व्यक्ति (जिसे हम फ्रेड साईगे) को लगता है कि वह प्रति वर्ष \$ 30,000 कमाने में सक्षम है। मानव मैग की तरह, फ्रेड उन रोजगार के अवसरों को आकर्षित करेगा जो उसे उस दिशा में ले जाएंगे। जब तक फ्रेड उस विचार को पकड़ लेता है, वह प्रति वर्ष \$ 30,000 कमाने के अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएगा।

अब, अगर फ्रेड सोच लगता है, "अरे, मैं अपने परिवार की बढ़ती जरूरतों को पूरा करने के लिए और अधिक पैसे कमाना चाहूंगा। मैं 50,000 डॉलर कमाना चाहता हूँ।" क्या फ्रेड की आय बढ़ेगी?

निर्भर करता है बस फ्रेड का विश्वास कितना मजबूत है कि वह कर सकती है

\$ 50,000 कमाएँ? यह बहुत संभव है कि फ्रेड है चाहते हैं \$ 50,000 अर्जित करने के लिए है, लेकिन वह नहीं करता है का मानना है कि वह

उस राशि अर्जित की वास्तव में सक्षम है। उस स्थिति में, फ्रेड \$ 50,000 के अपने आय लक्ष्य तक नहीं पहुंचेंगे। यदि, दूसरी ओर, फ्रेड महाद्वीप-सहयोगी उच्च आय अर्जित करने के बारे में सोचता है ... और उस लक्ष्य को प्राप्त करने की अपनी क्षमता में विश्वास करता है, तो वह वास्तव में अपनी आय को \$ 50,000 तक बढ़ाएगा।

जैसा कि आप उम्मीद कर सकते हैं, यह अवधारणा सोम-एटारी लक्ष्यों तक सीमित नहीं है। मान लें कि आप अभी तक पाठ्यक्रम पर 95 के दौर की शूटिंग कर रहे हैं। उस स्कोर को वास्तव में तक लाने पर ध्यान केंद्रित करके ... और वास्तव में ऐसी करने की आपकी क्षमता पर विश्वास करके ... आप इस लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए कदम उठाएं शुरूआत करेंगे। आप सबक ले सकते हैं। आप अधिक अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन अंत में, आप अपना स्कोर नीचे लाएंगे और अपने objective तक पहुंच जाएंगे।

प्रमुख विचार दिवस नियम

यह विचार है कि *हम जिस चीज के बारे में सोचते हैं कि वह बन जाता है*, जिसे लॉ ऑफ डोमिनैट थॉट के रूप में भी व्यक्त किया गया है।) इसका मतलब यह है कि हममें से प्रत्येक के भीतर एक शक्ति है जो हमें हमारे वर्तमान प्रमुख विचारों की दिशा में प्रेरित करती है।

यहाँ प्रमुख शब्द DOMINANT है। जब आप सकारात्मक सोच के साथ दिन में 10 सेकंड बिताते हैं तो आप सकारात्मक परिणामों की उम्मीद नहीं कर सकते हैं ... और शेष 16 जने वाले घंटे नकारात्मक परिणामों पर बने रहते हैं!

यहाँ नीचे पंक्ति है। एक छोटे से सकारात्मक सोच सकारात्मक परिणाम का उत्पादन नहीं करता है। जैसे थोड़े-सा आहार करता है वैसे ही काम नहीं करता है। यह एक स्वस्थ, कम कैलोरी वाला नाश्ता खाकर अपना वजन कम करने की कोशिश करने जैसा है ... और फिर बाकी दिन केक और क्रीम पर रगड़ना! वही एक्सरसाइज का सच है - आप सप्ताह में एक बार कुछ मिनट व्यायाम नहीं कर सकते हैं और शारीरिक रूप से फिट होने की उम्मीद नहीं कर सकते हैं।

उसी तरह सकारात्मक सोच को देखें। *थोड़ा सा बस काम नहीं मिलता है*। इसके बजाय, आपको अपनी मानसिक गतिविधि पर नियंत्रण रखना चाहिए और प्रत्येक दिन और हर दिन सकारात्मक रूप से सोचना चाहिए। याद रखें, यह आपका प्रमुख विचार पैटर्न होना चाहिए।

अपने जीवन के प्रमुख क्षेत्रों में अपने प्रमुख विचारों पर विचार करने के लिए कुछ समय निकाल दें। वे आपकी सेवा कर रहे हैं ... या आप वापस पकड़ रहे हैं?

रवैया समायोजन वास्तविक कंप्यूटर स्वामित्व की ओर जाता है

मुझे अपने विचारों की शक्ति को प्रदर्शित करने के लिए एक व्यक्तिगत उदाहरण साझा करें। 1970 और 1980 के दशक के प्रारंभ में, मैंने अपने क्षेत्र (लॉग आइलैंड, न्यूयॉर्क) में कई लोगों को देखा, जो निवेश के उद्देश्यों के लिए घर खरीदकर और उन्हें किराए पर देकर बहुत पैसा कमा रहे थे। प्रत्येक वर्ष घरों में मूल्य की साराहना की जाती है। बेशक, दस-चींटी की समस्याओं से निपटने के लिए सामान्य सिरदर्द थे, लेकिन इन निवेशकों को जो क्लिक मिल रहा था वह अविश्वसनीय था!

खैर, मैं सोचता रहा कि मुझे कुछ निवेश घर खरीदने शुरू करना चाहिए। लेकिन मैंने कभी कोई कदम नहीं उठाया क्योंकि मैंने खुद पर संदेह करना जारी रखा। मेरी सोच उन सभी चीजों पर हावी थी जो गलत हो सकती थी। सीधे शब्दों में कहें, तो मेरे पास एक घटिया रवैया थी। और एक नेगा

वे कर सकते हैं

उम्मीदिंगता है कि वे कर सकते हैं।

- वर्जिल

प्रवृत्ति के साथ, क्या यह कोई आश्चर्य नहीं है

क्या मैंने पहला कदम कभी नहीं उठाया? हालाँकि, मैंने पढ़ने के बाद शुरू किया-

आई पुस्तकों और सुनने की क्षमता और विश्वास की शक्ति पर टैप, मैंने अचल संपत्ति निवेश के बारे में अपना दृष्टिकोण बदलने का फैसला किया। 1986 की गर्मियों में, मैंने तय किया कि उस साल के अंत से पहले मैं दो

निवेश घर खरीदूंगा। इस बार, मैं अपने दिमाग में रेंगने वाले किसी भी नेगा विचार की अनुमति नहीं देने वाला था।

छह महीने के लिए, मैंने अपनी सोच को एक बात पर केंद्रित किया - दो निवेश घरों के मालिक। मैंने प्रत्येक दिन अपने लक्ष्यों को कई बार लिखा और उन्हें अक्सर संशोधित किया। मुझे विश्वास था, मेरे होने के सबसे गहरे स्तर पर, कि मैं साल के अंत से पहले दो घर रखूंगा। शाम और सप्ताहांत पर, मैं घरों को देखने के लिए रियल एस्टेट एजेंटों के साथ गया था। मैंने व्यक्तिगत रूप से लगभग 100 घरों का दौरा किया और हुन पर शोध किया।

दूसरों के टुकड़े।

1986 के पतन में, मैंने एक निवेश संपत्ति बनाई। सिद्धि का एक बड़ा अहसास - कुछ ऐसा करने के लिए जो मैं खुद को पहले नहीं करने देता। लेकिन मुझे अभी भी काम करना था। और साल के अंत से ठीक दो दिन पहले 29 दिसंबर को, मैं अपने लक्ष्य तक पहुंच गया और सेकंड-ओनड निवेश घर खरीद लिया।

जैसा कि मैं पीछे देखता हूं कि मैं 1986 में अचल संपत्ति क्यों खरीद पाया, जबकि मैं इससे पहले के वर्षों में ऐसा नहीं कर सका था, इसका जवाब है। 1986 में, मुझे विश्वास था कि मैं यह कर सकता हूं। मेरे पास एक अटल सकारात्मक दृष्टिकोण था जिसने मुझे अपनी उपलब्धि तक पहुंचने के लिए आगे बढ़ाया।

यह पूरा अनुभव मेरे लिए काफी मूल्यवान था। वास्तव में, यह अनमोल था ... क्योंकि इसने मुझे सिखाया कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं जब आप खुद पर विश्वास करते हैं और अपने विचारों को सकारात्मक पर केंद्रित रखते हैं।

दृष्टिकोण +। कार्य

मैं *सोच* के बारे में बहुत बात कर रहा हूं और आप *सोच रहे* होंगे कि इस प्रक्रिया में *कार्रवाई* कहां फिट होती है। यह सच है कि आपको कार्रवाई के बिना परिणाम नहीं मिलते हैं, लेकिन पहचानें कि *विचार पूर्व कार्रवाई है।* मैं हमेशा उन कार्यों को जानता था जो मुझे उन निवेश संपीड़न अधिकारियों को खरीदने के लिए लेने होंगे - रियल्टीर्स से संपर्क करें, संपीड़न अधिकारियों का दौरा करें, समाचार पत्रों की सूची की समीक्षा करें और इसी तरह। लेकिन मैंने कभी भी पहला कदम नहीं उठाया, जब तक कि मेरे पास एक संवेदनशील रवैया था। तुरंत मैंने अपना रवैया बदल दिया, मुझे लगा कि कॉम ने कार्रवाई करने के लिए दम तोड़ दिया ... और कुछ भी मुझे रोकने वाला नहीं था!

इसीलिए किसी भी प्राप्ति की प्राप्ति के लिए एक सकारात्मक विश्वास प्रणाली एक अक्षर बिंदु है। जब आपकी प्रमुख धारणा यह है कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं, तो आप उस दिशा में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक कार्य करना शुरू करना चाहते हैं।

आपकी परिस्थितियाँ दर्शाती हैं कि आप किस बारे में सोच रहे हैं

इस तथ्य का सामना करें: आपकी मान्यताएं आपको आज उस स्थान पर ले आई हैं, और इस बिंदु से आपकी सोच आपको आगे ले जाएगी जहां आप भविष्य में हैं।

वास्तव में, आपके जीवन के हर क्षेत्र में आपके परिणाम में आपके बारे में गहराई से आयोजित विचारों को दर्शाते हैं। अपने वित्त पर विचार करें। इस क्षेत्र में आपकी क्या मान्यताएँ हैं? क्या आप पर्याप्त पैसे नहीं होने के बारे में सोच रहे हैं? उस विचार पर धन (धन की कमी) और आप पैसे के प्रवाह को रोकते हैं।

और फिर, रिश्तों की बात है। यदि आपको लगता है कि आप बहुत योग्य नहीं हैं, तो आप अपने जीवन में उन दोस्तों और भागीदारों को आकर्षित करते हैं जो आपके साथ बहुत अच्छे नहीं होंगे। मुझे यकीन है

कि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो हमेशा "गलत" व्यक्ति के साथ बाहर जाना चाहते हैं। वास्तव में, पिछले 29 लोग जिनके साथ बाहर गए हैं, उनके लिए गलत थे। आपको क्या लगता है कि यह एक मात्र संयोग है? अरे नहीं। उस व्यक्ति के अंदर एक गहरा विश्वास होता है जो इन लोगों को अपने जीवन में आकर्षित करता है।

और चाहे हम वित्त, रिश्ते या करियर के बारे में बात कर रहे हों, तथ्य यह है: यदि आपका विचार नहीं बदल रहे हैं, तो आपका परिणाम नहीं बदल जाएगा।

अपनी सोच बदलें

भाग्य से, रोमांचक खबर है। आप अपने विचारों को बदल सकते हैं, जिससे आपके परिणाम बदल सकते हैं! ऐसे। शुरुआत के लिए, इस बात से अवगत रहें कि आप पूरे दिन अपने आप से क्या कहते हैं।

हम अपने बारे में जो ईमानदारी से मानते हैं वह हमारे लिए सच है।

- ओरीसन स्वेट मार्टिन

हम में से प्रत्येक के पास एक आंतरिक आवाज़ है; दूसरे शब्दों में, हम अपने आप से बात करते हैं! बहुत बार, हालांकि, हम जो कहते हैं कि वह नकारात्मक, महत्वपूर्ण और आत्म-सीमित है। शायद आप अपने आप को सोच समझ पाते हैं, "मैं ऐसा नहीं कर सकता" या "मैं हमेशा चीजों को शानदार करता हूँ।" ये विचार आपके विरुद्ध काम करते हैं। इसके बजाय, repies

अपने आप को आप कर सकते हैं और अपने लक्ष्य को पूरा करेंगे।

जैसा कि हम इस पुस्तक के भाग 2 में और अधिक पूरी तरह से चर्चा करेंगे, यह उन शब्दों के बारे में पता होना भी महत्वपूर्ण है जो आप नियमित रूप से उपयोग करते हैं। उदाहरण के लिए, आप आप अपने आप को नीचे रखते हैं या उन चीजों के बारे में बात करते हैं जो आप कभी नहीं कर सकते हैं या प्राप्त नहीं कर सकते हैं? आपका मन आपके द्वारा बोले जाने वाले हर शब्द को सुनता है - और, एक जादूगर की तरह-

नेट, आप अंतिम उन घटनाओं और परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे जो आपके प्रमुख विश्वासों के अनुरूप हैं। इसलिए, अपने और अपने लक्ष्यों के बारे में सकारात्मक शब्दों का उपयोग करना सुनिश्चित करें।

पुनरावृत्ति कुंजी है

यहां दो और कार्रवाई कदम हैं जो आपको अधिक सकारात्मक बनने में मदद करते हैं और आप जो परिणाम चाहते हैं उसे प्राप्त करते हैं।

चरण 1. हर दिन, कुछ सकारात्मक, उत्थान लीटर पढ़ो- ature। खोजें 15-30 बजे मिनट ऐसा करने के लिए - और यह भी बिस्तर से पहले कुछ पढ़ने सही करने के लिए एक अच्छा विचार है। वस्तुतः हजारों आह्वान हैं- अल किताबों और लेखों को चुनने के लिए। आपसे जो कुछ भी बोलता है उसे पढ़ें - यह बाइबल या अन्य आध्यात्मिक सामग्री, या शायद अनिश्चित आत्मकथाएँ हो सकती हैं। आपको किसी भी किताबों की दुकान या पुस्तकालय के मनोविज्ञान और आत्म-सुधार अनुभाग में सफलता की पुस्तकों का एक विस्तृत चयन मिलेगा - इसलिए उन्हें देखें।

चरण 2। हर दिन, अनिश्चित हट टैप सुनें। आप अपनी कार में ऑड टैप सुन सकते हैं, जबकि घर पर या अपने व्यायाम मार्ग के दौरान। कुंजी पुनर्प्राप्ति है। जब आप इन खोजों को बार-बार सुनते हैं, तो वे आपका हिस्सा बन जाते हैं

- और आप अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं। आप अपने लक्ष्यों के लिए शुरू करते हैं। अपने दृष्टिकोण और अन्य सफलता के सिद्धांतों के बारे में दैनिक आधार पर सोचें। निश्चित रूप से, कैसेट टैप कार्य के लिए एक विकल्प नहीं हैं। इन विचारों को काम में लाने के लिए अपने ऊपर है!

जब तक वह या वह कुछ जंगली उम्मीदों के साथ शुरू नहीं करता है, कोई भी उसकी या उसकी बेताशा उम्मीदों से परे

सफल नहीं होता है।

इसलिए, यदि आप कुछ सकारात्मक पढ़ते हैं और हर दिन मोटीवेटिव कैसेट टेप सुनते हैं, तो यह आपके जीवन में बहुत बदलाव लाएगा। मैं व्यक्तिगत अनुभव से आपको बता सकता हूँ कि अगर आपके पास अनुशासन है तो यह तकनीक काम करती है

2 6 हर समय कुछ हो रहा है

उनके साथ रहना।

सबक मैंने सीखा है यह है: अपनी सोच बदलें और आप अपना जीवन बदल देते हैं। आप *होगा* आप के बारे में क्या सोचते हो जाते हैं।

रात की सफलता पर भरोसा मत करो

समापन से पहले, मैं सकारात्मक विचारों और हमारे विचारों की शक्ति के बारे में कुछ बातें स्पष्ट करना चाहता हूँ। सबसे पहले, सकारात्मक सोच का मतलब यह नहीं है कि आप अपने लक्ष्यों को रातोंरात हासिल कर लेंगे। यह ऐसा नहीं है जैसे आप मे के बारे में सोचना शुरू करते हैं - अधिक पैसा और अगली सुबह आप जेते हैं और अपने बेडसाइड पर डॉलर के बिल का ढेर पाते हैं। *एक कवर शॉट से नहीं!* सफलता के लिए प्रयास, कनेक्टिविटी और धैर्य की आवश्यकता होती है।

और दूसरी बात, सकारात्मक सोच का मतलब यह नहीं है कि आप और कोई समस्या नहीं है। मेरा विश्वास करो, तुम रास्ते में बहुत सारे झटके होंगे। हालाँकि, यदि आप खुद पर विश्वास करना चाहते हैं, तो कार्रवाई करें और लगातार रहें, आप उन बाधाओं को दूर करेंगे।

याद रखें, आप अपने प्रमुख विचारों की दिशा में लगातार आगे बढ़ रहे हैं। अपने जीवनकाल में आप जो कुछ भी हासिल करते हैं वह आपके विचारों और विश्वासों से बहता है। नकारात्मक सोच नकारात्मक परिणाम देती है ... और सकारात्मक सोच सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करती है। अपने दृष्टिकोण की खिड़की को साफ और उज्ज्वल रखें ताकि सकारात्मक विचारों के माध्यम से चमक आ सके।

यह नकारात्मक विचारों को सोचने का कोई मतलब नहीं है ...

जब तक आप नकारात्मक परिणाम प्राप्त नहीं करना चाहते। और मैं जानता हूँ कि आप ऐसा नहीं चाहते।

तो, इस बिंदु से आगे, अपने विचारों को समझदार चुनें और अपने जीवन में शानदार परिणाम प्राप्त करने के लिए इस सार्थक सिद्धांत का उपयोग करें!

पाठ ३

चित्र सफलता के लिए आपका रास्ता !

आपको यह करने से पहले अपने दिमाग में सबसे पहले स्पष्ट रूप से एक चीज देखनी चाहिए।

- एलेक्स मॉरिसन

मैं

हाल ही में एक टेलीविजन साक्षात्कार में गायिका सेलीन डायोन से पूछा गया था कि क्या उसने कभी अपने करियर की शुरुआत में सपना देखती है कि किसी दिन वह लाखों रिकॉर्ड बेचकर हर हफ्ते हजारों लोगों के सामने गाना गाएगी। गायिका ने उत्तर दिया कि इसमें से किसी ने भी उसे आश्चर्यचकित नहीं किया, क्योंकि उसने पांच साल की उम्र से ही पूरी चीज़ों का चित्र बनाया था!

वह डींग नहीं मार रही थी, और अपनी हर सफलता को अर्जित करने के लिए अविश्वसनीय रूप से एपिसोड मेहनत की है। कम उम्र में उसने जो सीखा, वह एक ज्वलंत, आक्रामक छवि को धारण करने की शक्ति में टैप करने की क्षमता थी ... वह बनना चाहती थी जो स्टार को चित्र देना चाहती थी।

विश्व स्तर के एथलीट भी अपने मन में सुदृढ़ करने के लिए कल्पना की शक्ति को शामिल करते हैं कि वे कैसा प्रदर्शन करना चाहते हैं। चाहे यह एक कठिन छलांग पूरी करने वाला एक फिगर स्केटर हो ... एक टेनिस समर्थक अपने प्रतिद्वंद्वी को बिल्कुल सही सेवा दे रहा है ... या गेंद को लंबा और सीधा नीचे चलाने वाला गोल्फर।

2 8 हर बार

सब कुछ है

फेयरवे, कई शीर्ष प्रतिस्पर्धी मानसिक रूप से "वास्तविक" दुनिया में इसे प्राप्त करने से पहले एक सुमन परिणाम की कल्पना करते हैं।

विजुअलाइजेशन, हालांकि, कुछ केवल गायकों, ऑलटोन या फिल्म सितारों के लिए आरक्षित नहीं है। वास्तव में, यह कुछ ऐसा है *जिसे आपने* बचपन से अपने जीवन की परिस्थितियों को बनाने के लिए उपयोग किया है।

मुझे स्पष्ट करें कि मेरा क्या मतलब है। विजुअलाइजेशन को अक्सर "मन की फिल्मों", "आंतरिक चित्र" या "चित्र" के रूप में विवरण दिया जाता है। हम सभी अपने मन में उन चित्रों को शेल्फ करते हैं जिनके संबंध में हम किस प्रकार के रिश्तों के लायक हैं, सफलता की डिग्री हम काम पर प्राप्त करेंगे, हमारी नेतृत्व क्षमता की सीमा, हम जितना पैसा कमाएंगे और जमा करेंगे, और इसी तरह।

बचपन की मानसिक फिल्में

ये चित्र कहाँ से आते हैं? ठीक है, हम जीवन की शुरुआत में अपनी "मानसिक फिल्मों" विकसित करना शुरू करते हैं। यदि हम युवा लोगों के रूप में अयोग्य थे या उन्हें अयोग्य महसूस कर रहे थे, तो हम घटनाओं (और उन घटनाओं से जुड़ी भावनाओं) को अपने दिमाग में छवियों के रूप में दर्ज करते हैं। क्योंकि हम अक्सर इन चित्रों पर रहते हैं (इंस्टैंट और अवचेतन रूप से दोनों), हम उन जीवन स्थितियों का निर्माण करते हैं जो मूल छवि के अनुरूप हैं।

**कल्पना ज्ञान से
बहुत महत्वपूर्ण है।**

- अल्बर्ट आइंस्टीन

उदाहरण के लिए, आप अभी भी एडरन-टीरी स्कूल में एक शिक्षक द्वारा आलोचना किए जाने की जीवंत छवि रख सकते हैं। आपने पूरी कक्षा के सामने अपमानित महसूस किया। बाद में, जब आप स्कूल में या लोगों के समूह में अपनी राय देने का लालच दिया गया, तो आप पीछे चले गए

और चुप रहा ... सभी याद करते हुए (भले ही अवचेतन स्तर पर) कितना दर्दनाक था जब आपकी आलोचना की गई थी। चित्र आपके मस्तिष्क में रहता है और आपके वर्तमान कार्यों पर जबरदस्त प्रभाव पड़ता है।

दुर्भाग्य से, हम में से कई ने अपने बचपन की फिल्मों को अद्यतन या संशोधित नहीं किया है, इसलिए हम लगातार ऐसे परिणाम पैदा कर रहे हैं जो हमारी पूरी क्षमता से कम हो जाते हैं। इस प्रकार हैं

रवैया सब कुछ है

29

अपने जीवन के लगभग हर पहलू को बेहतर बनाने के लिए विजुअलाइजेशन की शक्ति का उपयोग करने के लिए कुछ तकनीकें।

अपनी खुद की फिल्मों के लिए जिम्मेदारों लें ला
आपके बचपन में सभी मानसिक चित्रों का पता नहीं लगाया जा सकता है।
आप अपने रिश्तों, करियर के अनुभवों और अन्य घटनाओं के आधार पर
लगातार फिल्में बना रहे हैं। कोई मेट नहीं है कि आपकी मानसिक छवियों
का स्रोत क्या है, एक बिंदु यह है कि मैं घर चलाना चाहता हूँ: आप - और
केवल आप - अपनी फिल्मों के नियंत्रण में हैं।

आइए एक छोटा सा प्रयोग करके देखें। आइसक्रीम के अपने पसंदीदा
स्वाद से भरे आइसक्रीम कोन के बारे में सोचें। क्या यह आपके लिए एक
चित्र या छवि बनाता है? मैं शर्त लगाता हूँ यह करता है।

ठीक है, अब एक हाथी के बारे में सोचें। क्या आप इसे देख सकते हैं?
हाथी का रंग बदलकर गुलाबी कर दें। एक सेकंड के एक अंश में, आपने
गुलाबी हाथी की एक छवि बनाई है। क्या आप आइसक्रीम कोन की
तस्वीर वापस ला सकते हैं? निसंदेह हो सकता है।

क्या आप देख सकते हैं कि मेरा क्या मतलब है? आपके पास उन
चित्रों पर नियंत्रण है जो आपके दिमाग पर कब्जा करते हैं। हालाँकि, जब
आप *सचेत रूप से* यह तय नहीं करते हैं कि कौन सी तस्वीरों को खेल रहा
है, तो आपका दिमाग "अभिलेखागार" पर गर्व करेगा और अपनी
मानसिक लाइब्रेरी में फाइल पर पुरानी फिल्मों को फिर से खेलता रहेगा।

पुरानी फिल्म का अर्थ बदलें

यह आपको इनकार करने की सेवा नहीं देता है कि अतीत के अनुभव में
क्या हुआ, कितना भी दर्दनाक या उत्तेजना क्यों न हो। उदाहरण के लिए,
आप इस तथ्य को नहीं बदल सकते हैं कि आपके शिक्षक द्वारा आलोचना
की गई थी। आप *कर सकते हैं*, हालाँकि, को बदल अपने *व्याख्या* घटना
की।

यही है, उस समय जब आप मूल रूप से आलोचना कर रहे थे,
जिसका अर्थ है कि आप अनुभव को सौंप जा सकता है "मैं बहुत अच्छा
नहीं हूँ" या "मेरी राय बेकार है।" जबकि यह एक बच्चे की व्याख्या थी,
आप अनजाने में इसे अपने वयस्क जीवन में ले जा सकते हैं। आज,
हालाँकि, आप *स्पेक* स्थिति को अलग तरह से देखने का *विकल्प* चुन
सकते हैं

- उदाहरण के लिए, शिक्षक आपसे असहमत हो सकता है,

लेकिन यह एक व्यक्ति के रूप में आपकी बुद्धिमत्ता या आपके समग्र मूल्य
के बारे में बयान नहीं था!

नई छवियाँ बनाएँ

जब हम भी ऐसा करने के लिए चुनते हैं तो हम नई मानसिक फिल्में बना
सकते हैं। और जब हम विकसित होते हैं (और ध्यान केंद्रित करते हैं) नई
राजनीतिएं जो भावनात्मक भावनाओं और संवेदनाओं को पैदा करती हैं,
तो हम उन तरीकों से कार्य करेंगे जो उन नई छवियों का समर्थन करते हैं!
तो, पहले चरण में अपने वांछित परिणाम की एक छवि बनाना है। आप
केवल अपनी कल्पना से सीमित हैं।

जैसा कि आप जानते हैं कि, ज्यादातर लोग सामूहिक बोलने से
घबराते हैं। सर्वेक्षण के बाद सर्वेक्षण में, इसे # 1 भय के रूप में सूचीबद्ध
किया गया है जो लोगों के पास है - मृत्यु के भय के आगे ग्रेड किया गया
है! इसलिए, जब ज्यादातर लोगों को भाषण देने पर विचार करने के लिए
कहा जाता है, तो वे किस तरह की छवियों को अपने दिमाग से चलाते हैं?
वे दर्शकों के सामने खुद को घबराए हुए देखते हैं। शायद उन्हें यह याद
रखने में परेशानी हो रही है कि वे क्या कहना चाहते हैं। इन चित्रों को
अपनी मानसिक स्क्रीन पर बार-बार चले गए हैं और आप यह सुनिश्चित
कर सकते हैं कि स्पीकर के रूप में आपको अधिक सफलता नहीं मिलेगी!

इसके बजाय, अपने दिमाग में एक तस्वीर बनाएं जिसमें आप विश्वास
से अपनी चुनौती दे रहे हैं। ऑडियंस मेमर्स आपके हर शब्द को सुन रहे हैं।
आप तेज दिखते हैं। आपकी तिथि सुचारु है। आप एक मजेदार कहानी
सुनीते हैं और दर्शकों को हंसी आती है। अंत में, आपको तालियों का एक
गर्म दौर मिलता है। लोग आपको बधाई देने के लिए बाद में आते हैं। आप
क्या देख रहे हैं कि एक बेहतर पूल बनने के लिए इस प्रकार की मानसिक
रणनीति आपकी मदद कर सकती है?

हालाँकि, यह पहचान लें कि आपके दिमाग में फ़ोटो रात भर पूरी नहीं हुई हैं। लेकिन, धैर्य से और प्रति- मानसिक रूप से इन मानसिक छवियों पर ध्यान केंद्रित करके, आप स्वचालित रूप से अपनी दृष्टि का समर्थन करने के तरीकों से निष्पादन करना शुरू करेंगे।

बिक्री सफलता के लिए आपका रास्ता चित्र
यदि आप किसी उत्पाद या सेवा को बेचने में शामिल हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आप को लगातार आधार पर सफल होते हुए देखें। यदि आप अपने वांछित परिणाम प्राप्त नहीं कर रहे हैं, तो कोई सवाल नहीं है कि आप बिक्री की छवियों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं ... या

बिक्री निराशा ... बिक्री की सफलता के विपरीत।

अभी, एक संभावना के साथ अपनी अगली बैठक के बारे में सोचें। आपके दिमाग में, आप मुठभेड़ को कैसे देखते हैं? क्या आप आश्वस्त और प्रेरक हैं?

क्या आप उत्साहपूर्वक बता रहे हैं कि आप क्या लाभ दे रहे हैं? क्या संभावना ग्रहणशील है और जो आप कह रहे हैं कि यह क्या है? क्या आप अपनी बैठक के सफल परिणाम देख सकते हैं?

आपके पास उन चित्रों पर नियंत्रण है जो आपके दिमाग पर कब्जा करते हैं। केसर

याद रखें कि आप निर्माता, निर्देशक, पटकथा लेखक, प्रकाश संयोजक, कॉस्ट्यूम डिज़ाइनर और अपनी स्वयं की मानसिक फिल्मों के कास्टिंग निर्देशक हैं। आप चुनते हैं कि वे कैसे निकलते हैं! मानसिक रूप से पूर्वाभ्यास और अपने दिमाग के माध्यम से सफल परिणाम को चलाने से, आप अपने बिक्री करियर में सफलता का मार्ग प्रशस्त रहने वाले हैं।

निश्चित रूप से, यदि आप अपने वर्तमान में अपने दिमाग के माध्यम से चित्रों को चलाते हैं, जहां संभावना आपके विचारों को अस्वीकार करती है और आपकी नियुक्ति में कोई विकल्प नहीं है, तो आप अपनी बिक्री के प्रयासों से बहुत सीमित सुझस प्राप्त करेंगे। आप उन लोगों को आकर्षित करेंगे - और उन स्थितियों को - जो आपकी नकारात्मक छवियों के अनुरूप हैं।

आराम करो और अपने अपराधों को शामिल करो

अपनी नई छवियों पर ध्यान केंद्रित करते समय उपयोग करने के लिए सबसे अच्छी विधि क्या है? यह साबित हो गया है कि आपका दिमाग सबसे अधिक रसीद है जब आप शांत होते हैं और एक साथ बहुत सारी चीजों के बारे में नहीं सोचते हैं। तो, घर पर एक कॉम- फॉरटेबल कुर्सी पर बैठ जाओ, अपनी आँखें बंद करो और अपने मन को खाली करने और अपने शरीर को आराम करने के लिए कुछ गहरी साँस लेने के व्यायाम करें। अब, ऐसी पृष्ठभूमिएं विकसित करें, जिसमें आप जितने होश समन्वित हैं जैसे जगने, व्यंजन, गंध, स्वाद और स्पर्श आप अपनी तस्वीरों में डालते हैं, उसी तरह आपके लिए "दृष्टि" को अपनी वास्तविकता बनाने के लिए।

यहाँ एक उदाहरण है। मान लें कि आपने हमेशा कैरिबियन में एक समुद्र तट के सामने वाले घर का सपना देखा है। चित्र

सफेद और आड़ू रंग का घर। कोमल हवा में धीरे-धीरे हरे खजूर के पेड़ देखें। नमक की हवा को सूँघें। अपने पैर की उंगलियों के बीच गर्म ग्रंथियों को महसूस करें। अपने चेहरे पर धूप महसूस करें। *क्या यह स्वर्ग नहीं है?*

और यह सब तुम्हारा हो सकता है यदि आप इस छवि को पकड़ते हैं और इसे हासिल करने के लिए क्या करते हैं! यह भी याद रखें कि मजबूत भावनाओं से जुड़ी उन छवियों में और बहुत अधिक शक्ति होती है, इसलिए सकारात्मक भावना को जोड़ना सुनिश्चित करें-

दृष्टि चीजों को देखने की कला है दूसरों के लिए गुप्त।

- जोनाथन स्विफ्ट आपकी दृष्टि के लिए डिग्रेस। उदाहरण के लिए,
जब आपकी आदर्श नौकरी की कल्पना
करते हैं,
ज्वलंत मानसिक तस्वीर को जोड़ो और आपकी योग्यता और संतुष्टि की
भयानक भावनाओं के साथ शारीरिक इंडिक्स होंगे

उस नई स्थिति में काम करना।

अंत में, शुरुआत में आपकी छवियों की गुणवत्ता से चिंतित न हों। कुछ लोग जीवंत रंगीन चित्र बना सकते हैं, जबकि अन्य को फ़र्जी छवि से अधिक कुछ पाने में परेशानी होती है। यह भी संभव है कि आप शुरुआत में एक स्पष्ट छवि के विपरीत केवल एक विशेष भावना प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं।

किसी भी मामले में, इसके बारे में चिंता न करें। सबसे अच्छा आप कर सकते हैं और किसी और से अपनी तुलना न करें। आपकी तस्वीरों को समय के साथ तेज होती होगी। *कुंजी यह है कि अपने दिमाग में इन नई फिल्मों को चलाने के लिए प्रत्येक दिन कई मिनट बिताएं।*

अपने आप को एक चेक है
सफल परिणामों की छवियों को तैयार करने के लिए - और उन्हें अपने दिमाग के माध्यम से चलाने के लिए यह बहुत जटिल है। लेकिन, एक और तकनीक है जिसका उपयोग आप अपनी सफलता में तेजी लाने के लिए कर सकते हैं। आप जो चाहते हैं, उसकी ओर बढ़ने के लिए आप दृश्य एड्स बना सकते हैं।

1990 में, जबकि वह अभी भी अनजान थे, कॉमेडि-एक जिम कैरी ने "प्रदर्शन" के लिए खुद को \$ 10 मिलियन का चेक लिखा था। "चेक को थैंक्सगिविंग 1995 के रूप में पोस्ट किया गया था। जैसा कि कैरी ने बताया, यह नहीं था

पैसे। वह जानता था कि अगर वह इतना बना रहा है, तो वह सबसे अच्छे लोगों के साथ सबसे अच्छी सामग्री पर काम करेगा।

ऐस वेंचुरा और द सक में अपने काम के लिए कैरी ने \$ 800,000 कमाए। फिर, 1994 के अंत में, डब और डम्बर में उनकी भूमिका के लिए उन्हें \$ 7 मिलियन का भुगतान किया गया। 1995 में, उन्होंने कई और लाखों कमाए और अब प्रति फिल्म \$ 20 मिलियन मिल रही है!

जिम कैरी की "पोस्टडिकेटेड चेक" एक्सरसाइज एक महान परीक्षा है- एक लक्ष्य को साकार करने के लिए अवचेतन मन की शक्ति का ढेर जो गहरी दृढ़ विश्वास और भावना के साथ आयोजित किया जाता है। अपने लक्ष्य के बारे में सोचें और अपने दिमाग में प्रकाशकों बनाना आपकी सफलता की इच्छा को बनाने के लिए एक लंबा रास्ता तय करेगा। हालाँकि, जब आप अपने लक्ष्य (जैसे कि एक जाँच) के एक ठोस प्रतिनिधित्व का उपयोग करते हैं, तो आपकी सफलता की संभावना और बहुत अधिक होती है!

अब, मैं इस उदाहरण को केवल इसलिए साझा नहीं कर रहा हूँ क्योंकि यह जिम कैरी के बारे में एक दिलचस्प कहानी है। यह तकनीक आपके लिए भी काम कर सकती है!

क्यों न आप अपने किसी चेक को अभी फाड़ दें और उस राशि से तीन या पांच साल बाद की तारीख दें, किस राशि से आप "सेवा प्रदान" करना चाहते हैं? दिन में कम से कम एक बार उस चेक को ज़रूर देखें ... और यकीन मानिए कि आप उस लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं।

आप चाहते हैं कि नौकरी मिल रही है

आप अपने लाभ के लिए कई तरीकों से दृश्य रिम का उपयोग कर सकते हैं - यह चेक तक सीमित नहीं है। यहाँ मेरा एक मित्र शामिल है, जिसे हम रॉबर्ट जॉर्ज सागे कहते हैं। रॉबर्ट ने एक जजशिप के लिए अपनी पार्टी का नामांकन प्राप्त किया, और वह आगामी चुनाव में मतदान करेंगे।

जबकि रॉबर्ट इस चुनाव को जीतने का एक शानदार मौका (और न्यायाधीश बनने के अपने सपने को साकार कर रहा है), वह अभी भी थोड़ा घबराया हुआ है ... और संदेह उसके दिमाग में अभी और फिर से

रेंगता है। मैंने रॉबर्ट को सुझाव दिया कि वह एक हस्तलिखित- दस का प्रतीक बनाता है जो जोड रॉबर्ट जॉन्स को पढ़ता है और उसने उसने संकेत दिया है जहां वह उसे हर दिन देखेगा (उदाहरण के लिए, उसकी नाइटस्टैंड पर और बाथरूम के शीशे पर)। मैं भी पुनः कहता हूँ-

उन्होंने कहा कि वह इन शब्दों को एक ऐसे कार्ड पर लिखते हैं जिन्हें वह अपने बटुए में रख सकते हैं।

दिन भर उन शब्दों को देखने, रॉबर्ट खुद को एक न्यायाधीश के रूप में देखने के लिए अपने मन को खुश कर रहा है। वह काले वस्त्र पहनने के बारे में सोचना शुरू कर रहा है। जब वह अदालत कक्ष में प्रवेश करेगा तो

यदि आप यह सुझाव
लेना चाहते हैं
तो - वाल्ट फिजिशियन

वास्तविकता। वह और प्रचार करेंगे। वह सुनिश्चित करेगा कि उनकी पार्टी चुनाव दिवस पर मतदाताओं को बाहर निकालने के लिए हर संभव कोशिश कर रही है।

जबकि रॉबर्ट संकेत के उपयोग के बिना मजबूत मानसिक रणनीति बना सकता था, इसमें दृश्य सहायता के साथ बहुत अधिक शक्ति है! यह संकेत रॉबर्ट को एक न्यायाधीश होने के बारे में सोचने के लिए ... और अपने दिमाग के माध्यम से सफल छवियों को चलाने के लिए एक धन्यवाद है।

बेशक, इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि यह रॉबर्ट के लिए काम करेगा - या यह कि यह हमेशा आपके लिए काम करेगा। लेकिन, एक बार जब आप खुद के लिए यह कोशिश करते हैं, तो मुझे लगता है कि आप करेंगे कि यह एक अविश्वसनीय रूप से जटिल सहायता है जो आप चाहते हैं!

तो, क्या कोई ऐसी स्थिति है जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं? सेल्स मैनेजर ... सुपरवाइजर ... अटॉर्नी ... आपके अपने सेटल बॉस? जो भी हो, एक दृश्य सहायता बनाएं और उस चित्र को अपने जीवन में लाने के लिए आपके दिमाग को काम करना होगा।

यह दोनों तरीकों से काम करता है

दृश्य स्मरण का उपयोग करते समय बहुत सावधान रहें। कुछ लोग नकारात्मक एड्स का उपयोग करते हैं - और बहुत गंभीर परिणाम के साथ। बम्पर स्टिकर एक प्रमुख उदाहरण पेश कर रहे हैं।

कुछ साल पहले अपनी कार में सवारी करते समय, मैंने अपने सामने कार पर एक बम्पर स्टिकर देखा। बम्पर स्टिकर ने पढ़ा, "मैं देता हूँ, मैं देता हूँ, बहुत काम करता हूँ।" पिछले कुछ वर्षों में, मैंने इसी बम्पर स्टिकर को बार-बार देखा है। यह स्पष्ट रूप से काफी लोकप्रिय है। बस एक मूर्खतापूर्ण थोड़ा तुकबंदी, सही? ए

क्या मजाक है?

गलत! इस संदेश के बारे में कुछ भी हास्यास्पद या राजन नहीं है। जब आप अपनी कार पर कुछ ऐसा डालते हैं, तो आप अपने दिमाग को आपको ऋण में रखने के लिए प्रोग्रामिंग कर रहे हैं!

उस व्यक्ति के बारे में सोचें जो इस बम्पर स्टिकर को अपनी कार पर रखता है। हम उसे एलिस सगागे कहते हैं। हर सुबह, एलिस दिन का स्वागत करने के लिए बाहर कदम रखता है और बयान देखती है "मैं उल्लू हूँ।" जब काम छोड़ने का समय होता है, तो वह अपनी कार में वापस जाता है और देखती है कि "मुझे बकाया है।" यह विचार उसके अवचेतन मन में अंतर्निहित हो जाएगा। वह ऋण में होने से जुड़ी मानसिक तस्वीरें बनाएगी। और, यदि आप पाठ 2 को याद करते हैं, तो एलिस हमेशा आकर्षित करेगा कि वह सबसे अधिक क्या सोचती है। इस मामले में, वह बहुत सारे और बहुत सारे ऋण को आकर्षित करेगा।

यदि आप ऐलिस से पूछते हैं कि उसके पास पर्याप्त पैसा क्यों नहीं है, तो वह कहेगी कि उसकी किस्मत खराब है। सच्चाई यह है कि, ऐलिस इस बारे में लापरवाह है कि उसके दिमाग में क्या जाता है। आज का "नानक" छोटे बम्पर स्टिकर कल आपकी वास्तविकता बन जाता है।

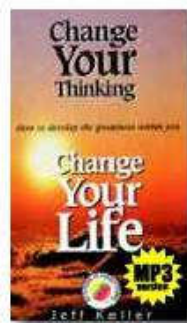
ऐलिस पहले से ही गंदे रवैये वाली खिड़की पर किसी और की चड़ को फेंकने का एक आदर्श उदाहरण है। अगर *रवैया ही सब कुछ है*, तो ऐलिस का प्रमुख रवैया "मैं कर्जदार हूँ!" इस तरह के दृष्टिकोण के साथ, आपको क्या लगता है कि उसका भविष्य क्या होगा - समृद्धि ... या अधिक ऋण? हम दोनों उस सवाल का जवाब जानते हैं।

लाइट्स, कैमरा, एनेस

खैर, आपके पास यह है - अपनी खुद की मानसिक फिल्मों को बनाने और लाभ के लिए कुछ सुझाव। याद रखें, यदि आप अपनी खुद की फिल्मों को नियंत्रित और विकसित नहीं करते हैं, तो आप पुराने को फिर से खेलने जारी रखेंगे। यदि पुरानी फिल्में आपकी सेवा कर रही हैं, तो यह बहुत अच्छा है। लेकिन अगर वे आपको किसी भी तरह से वापस पकड़ रहे हैं, तो *आज ही* शुरू करें और अपने दिमाग की अविश्वसनीय शक्ति का उपयोग करके अधिक से अधिक सफलता हासिल करें!

जेफ केलर, बॉब प्रॉक्टर, जिम रोहन, सिग्निया जर्सी और अन्य महान
व्यक्तिगत विकास शिक्षकों को

<http://www.mp3Motivators.com> पर भेजना



एक बनाओ प्रविष्टि . . . और तुम जा रहे हो पहाड़ों!

यह शक्ति क्या है मैं कह नहीं सकता: मुझे केवल इतना पता है कि यह मौजूद है और यह केवल उपलब्ध होता है जब कोई व्यक्ति उस मन: स्थिति में होता है जिसमें वह सटीक जानता है- वह जो चाहता है और जब तक वह उसे नहीं पाता तब तक उसे छोड़ने के लिए पूरी तरह से दृढ़ है।

- अलेक्जेंडर जेंडम बेल

मैं सोचता था कि मुझे पता है कि अनुकूलन और दृढ़ता का क्या मतलब है। कठिन प्रयास। बहुत प्रयास कर रहा है। हालाँकि, मैंने तब तक इन मामलों के सही अर्थ को समझने नहीं पाया था, जब तक कि मैं माइक हर्नेकी के द्वारा द अल्टीमेट सीक्रेटरी टू गेटिंग द अल्टीमेटली एवरीथिंग एवरीथिंग यूथ, नॉट रे।

प्रविष्टि परम गुप्त का सार है। लेखक के अनुसार, आप जो चाहते हैं उसे पाने की कुंजी "अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए" जो कुछ भी करने की इच्छा है, वह है। " अब, इससे पहले कि आपका मस्तिष्क निष्कर्ष पर पहुंच जाए, मुझे यह कहने में जोड़ दें कि " जो कुछ भी होता है " मैं उन सभी कार्यों को छोड़ देता हूँ जो गैरकानूनी, अनैतिक हैं या जो अन्य लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं।

तो, वास्तव में मुझे इस "इच्छा" से क्या मतलब है? यह है

मानसिक दृष्टिकोण जो कहता है:

यदि मेरी उपलब्धि तक पहुँचने के लिए 5 कदम लगते हैं, तो मैं उन 5 चरणों को ले जाऊंगा; अगर मुझे अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए ५५ कदम लगते हैं, तो मैं उन ५५ कदम उठाऊंगा;

अगर मुझे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में 155 कदम लगते हैं, तो मैं उन 155 कदम उठाऊंगा। निश्चित रूप से, शुरुआत में, आप आमतौर पर सटीक नहीं जानते होंगे- अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कितने कदम उठाने होंगे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। सफल होने के लिए, यह आवश्यक है कि आप जो कुछ भी करते हैं, उसे करने की स्वीकृति बनाएं - चाहे जो भी बनें

चरणों की संख्या।

दृढ़ता कहाँ में होती है? लगातार कार्रवाई एन्क्रिप्शन का पालन करता है - अर्थात्, आप इसे हासिल करने के लिए दृढ़ रहने से पहले आपको कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए। एक बार जब आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एन्क्रिप्शन बना लेते हैं, तो आप निरंतर परिणाम और क्रिया के माध्यम से कम करेंगे जब तक आप वांछित परिणाम प्राप्त नहीं करते हैं।

संयोजन का "जादू"

जब आप एक स्वीकृति बनाते हैं और वह करने के लिए तैयार रहते हैं, जो कभी भी लेता है, तो आप लोगों को आकर्षित करना शुरू करते हैं और अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए आवश्यक कदम उठाते हैं। उदाहरण के लिए, एक बार जब आप अपने आप को समर्पित कर देते हैं, कहते हैं, सबसे ज्यादा बिकने वाला लेखक है, तो आप अचानक "एक साहित्यिक एजेंट से टकरा सकते हैं" या एक टेलीविजन कार्यक्रम की खोज कर सकते हैं जो इस विषय पर हैं। सलाह दे रहा है।

ऐसा नहीं है कि ये संसाधन पहले कभी मौजूद नहीं थे। यह सिर्फ इतना है कि आपका मन उन्हें खोजने पर केंद्रित नहीं है। एक बार जब आप किसी चीज़ के लिए खुद को प्रतिबद्ध करते हैं, तो आप एक मानसिक तस्वीर बनाते हैं कि यह हासिल करना क्या होगा। फिर, आपका मन तुरंत एक मैग् की तरह काम करने के लिए जाता है, घटनाओं और परिस्थितियों को आकर्षित करता है जो आपकी तस्वीर को वास्तविकता में लाने में मदद करेगा। हालांकि, यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि यह रात भर की प्रक्रिया नहीं है; जैसा कि वे दिखाई देते हैं, आपको oppor- ट्यूनितरों को सक्रिय और बनाए रखना चाहिए।

जादू जो कनेक्टिविटी से बहता है वह कभी भी डब्ल्यूएच मुर्रे द्वारा निम्नलिखित शब्दों की तुलना में अधिक स्पष्ट या अधिक सटीक रूप से विवरण नोट नहीं किया गया है:

“जब तक कोई प्रतिबद्ध नहीं है, तब तक हिचकिचाहट, आकर्षित करने का मौका है

वापस, हमेशा अप्रभावी पहल के सभी कार्यों (और निर्माण) के बारे में एक प्राथमिक सत्य है, जिसकी अज्ञानता अनगिनत विचारों और वैभव को मारती है

योजनाओं; वह क्षण जो निश्चित रूप से स्वयं को प्रभावित करता है, फिर प्रोविडेंस चलता है, भी।

“हर तरह की बातें एक की मदद करने के लिए होती हैं जो अन्यथा कभी नहीं होती हैं। घटनाओं की एक पूरी धारा निर्णय से मुद्दों को उठाती है

किसी भी तरह की अप्रत्याशित घटनाओं और बैठकों और सामग्री सहायता के पक्ष में, जो कोई भी आदमी सपने में भी नहीं सोच सकता था।

**एक व्यक्ति द्वारा
नौकरी छोड़ने से
इंकार करने पर
एफर्ट केवल अपना
इनाम पूरी तरह से
जारी करता है।**

दरवाजे खुलेंगे

यहाँ कमिटमेंट की शक्ति की एक और चमत्कारी विशेषता है: आपको यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि आप अपने लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें। यकीन है, अगर आपके पास हमले की योजना है, तो आप बेहतर हो जाएंगे, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि हर कदम पहले से मैप किए जाएं।

वास्तव में, जब आपके पास जो कुछ भी करने की इच्छा होती है, तो "सही" कदम अक्सर आपके सामने प्रकट होते हैं। आप उन लोगों से मिलेंगे जिन्हें आप कभी मिलने की योजना नहीं बना सकते थे। आपके लिए दरवाजे अप्रत्याशित रूप से खुलेंगे। ऐसा लग सकता है कि भाग्य या भाग्य आपको मुस्कुरा रहा है; सच में, आपने इन सकारात्मक घटनाओं को एक स्वीकृति बनाकर बनाया है और इस प्रकार, अपने दिमाग को उनके लिए देखने का निर्देश दिया है।

यहाँ एक उदाहरण है कि मेरे लिए अप्रत्याशित रूप से एक दरवाजा कैसे खोला गया। 1989 में, मैंने इंस्टक लेख लिखना शुरू किया। मैंने एक सकारात्मक दृष्टिकोण की शक्ति और अन्य सफलता के सिद्धांतों के बारे में सीखा था, और मैं इस जानकारी को दूसरों के साथ साझा करने के लिए प्रतिबद्ध था जो इससे लाभान्वित हो सकते थे। लेकिन मुझे पता नहीं था कि कहाँ से शुरू करना है। क्या मैं अपने लेखों को समाचार-पत्रों में साझा कर रहा हूँ ... उन्हें पत्रिकाओं में जमा करता हूँ ... अपनी पुस्तक लिखता हूँ?

मैंने जो पहला काम किया, वह प्रशिक्षण और मानव संसाधन में शामिल लोगों के लिए एक स्थानीय समाचार पत्र को एक लेख प्रस्तुत करना था। वह लेख 1990 की गर्मियों में छपा था।

कुछ महीने बाद, मुझे एक स्वतंत्र लेखक स्टुअर्ट कामेन नाम के एक सज्जन का फोन आया, जिन्होंने समाचार पत्रों का उत्पादन करने के लिए विकास के साथ भी काम किया। स्टुअर्ट ने कहा कि उन्होंने अपने सबसे अच्छे दोस्त के घर पर जाना मेरा लेख देखा -

साधारण प्रतिभा और असाधारण दृढ़ता के साथ, सभी चीजें प्राप्य हैं।

सर, थॉमस, नवरात्र

और बहुत बहुत प्रभावशाली था। फिर उसने मुझसे पूछा, "तुम क्या हो।" कभी एक समाचार पत्र लिखने के बारे में सोचा? " बहुत स्पष्ट रूप से, मैंने अपनी न्यूज़लेटर करने के बारे में नहीं सोचा था। हमने एक बैठक की व्यवस्था की और स्टुअर्ट ने बताया कि हम एक न्यूज़ पेपर का निर्माण करने के लिए एक साथ कैसे काम कर सकते हैं।

आत्म विकास की अवधारणाएं हजारों ple- ple के लिए उपलब्ध हैं।

लगभग एक महीने बाद, *एटिट्यूड* का पहला अंक *एवरीथिंग* न्यूज़लेटर प्रकाशित हुआ। और हम नौ साल से अधिक समय से मजबूत हो रहे हैं - और इस जीवन को बदलने वाली जानकारी के साथ हजारों लोगों तक पहुंच चुके हैं!

यह सब कैसे हुआ? मैं इन सिद्धांतों को दूसरों के साथ साझा करने के लिए *प्रतिबद्ध* था। मेरा सकारात्मक दृष्टिकोण था। मैंने लिखना शुरू किया। और फिर, स्टुअर्ट कामेन, एक पूर्ण अजनबी, मेरे जीवन में प्रवेश किया - कोई व्यक्ति जो मेरे सपनों को वास्तविकता में बदल सकता है।]

आह, संयोजन का जादू!

चेतावनी

इससे पहले कि आप अपने लक्ष्यों की ओर आसानी से बढ़ने के बारे में उत्साहित हों, मैं आपको सावधान करता हूं। एक प्रविष्टि के साथ भी, हर बात आपकी राह पर नहीं होगी। जीवन आपको यह देखने के लिए परीक्षण करेगा कि आप अपने उद्देश्य को प्राप्त करने के बारे में कितने गंभीर हैं। बाधाएं खड़ी होंगी। आप गलतियाँ करेंगे और व्यथा-बिंदुओं और असफलताओं को झेलेंगे, जिसमें से कुछ काफी गंभीर हो सकते हैं और आप अपनी उपलब्धि को छोड़ने के लिए लुभा सकते हैं।

जब विंस्टन चर्चिल के ऋषि ज्ञान का पालन करना महत्वपूर्ण हो जाता है, तो उन्होंने कहा: " कभी नहीं, कभी नहीं"

रवैया सब कुछ है

41

छोड़ दो। " या जेम्स जे। कॉर्बेट द्वारा दी गई सलाह: " आप एक और दौर लड़कर चैंपियन बन जाते हैं। जब चीजें कठिन होती हैं, तो आप एक और दौर लड़ते हैं। "

यदि आपने एक लक्ष्य पूरा करने की स्वीकृति जताई है, तो आप अस्थायी हार को पार कर सकते हैं... और आप जीत जाएंगे!

हस्ताक्षर के लिए उपन्यासकार की इच्छा है

कुछ साल पहले, *अमेरिकन वे* मैगज़ीन ने सबसे ज्यादा बिकने वाले उपन्यासकार डेविड बाल्डैस के साथ एक फ्रांसीसी-नटिंग साक्षात्कार लिया। बाल्डैस्की बेहद सफल उपन्यास *एब्सोल्यूट पॉवर*, *टोटल कंट्रोल* और *द विनर* के लेखक हैं। उनकी किताबों की लाखों संख्याएँ हैं।

हालांकि, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि बाल्डेशिया रातोंरात सफल नहीं हो रहा है। उनकी उपलब्धियों और वित्तीय उपलब्धियों में एक लेखक के रूप में अपनी प्रतिभा को विकसित करने की उनकी कुल स्वीकृति का परिणाम था। मेरी तरह, बाल्डकॉइस एक वकील के रूप में शुरू करते हैं। उन्होंने 1983 में लॉ स्कूल शुरू किया और सबसे ज्यादा बाइने वाले उपन्यासकार बनने के लिए कोई विचार नहीं दिया। उसे बस लिखने में मजा आता था।

फिर भी, शुरुआत में, बाल्डेका जानता था कि उसके पास आवश्यक लेखन कौशल नहीं है। इसलिए उन्होंने एक अनुकूलन बनाया, जैसा कि उन्होंने लिखा था, लेखन के शिल्प को सीखने के लिए। पहले पाँच वर्षों के लिए, उन्होंने अपनी कोई भी परियोजना पूरी नहीं की। हर दिन, वे सिर्फ काम पर काम करते हैं, कथानक

ऑपमेंट और अन्य लेखन मूल बातें। उस

समय वह अभ्यास कर रहे थे

वकील, और उनके और उनकी पत्नी के दो छोटे बच्चे थे। उन्हें यह लेखन करने का

**हस्ताक्षर वाला एक
व्यक्ति 100 से अधिक**

समय कब मिला? बाल्डेस्की ने हर रात 10:00 बजे से रात 2:00 बजे तक अपने लेखन पर काम किया। अब, यह एक प्रतिबद्ध है-

जो कुछ भी करने के लिए यह करने के लिए सलाह! हालाँकि, उन्होंने बताया कि उन्हें लिखने में मज़ा आया - यह कोई काम नहीं था। इसी तरह, मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए पूरी रात रहें - वह 10:00 अपराह्न से 2:00 बजे तक निश्चित रूप से शिष्ट नहीं होगा

**लोगों के लायक हैं,
जिनके पास केवल एक
ही ब्याज है।**

मेरी क़ॉली

मेरे लिए काम करो, और यह तुम्हारे लिए भी काम नहीं कर सकता है!

लेखन के 10 वर्षों के बाद, बाल्डेआइस ने कुछ लघु कथाएँ और कुछ पटकथाएँ पूरी कीं। उनकी कुल बिक्री: शून्य। अपने प्रयासों के लिए उन्हें जो कुछ भी दिखा था, वे संपादकों के बहुत सारे रिज़न थे।

1996 में, बाल्डेस्क के सभी प्रयासों का भुगतान किया गया ... बड़ा समय! उन्होंने अपनी ब्लॉकबस्टर थ्रिलर *एब्सोल्यूट पावर* के लिए साहित्यिक और फिल्म के अधिकार के लिए लाखों डॉलर प्राप्त किए। फिल्म का स्टार क्लिंट ईस्टवुड था।

ऐसे व्यक्ति की शक्ति होती है जो प्रतिबद्ध होता है।

उसने इनकार कर दिया

मैंने अपने अच्छे दोस्त, जेरी ग्लैडस्टोन से एन्क्रिप्शन के जादू के बारे में बहुत कुछ सीखा है। 1986 में, जेरी ने अपनी खुद की कंपनी अमेरिकन रॉयल आर्ट्स की शुरुआत की, जो कई तरह की कोल-लेक्टिबल्स बेचती थी। एक साल बाद, उन्होंने बेचने की कला कला पर ध्यान केंद्रित करने का फैसला किया। उन्होंने वार्नर भाइयों, हन्ना बारबरा और अन्य, छोटे स्टूडियो के साथ लाइसेंस प्राप्त किया। लेकिन उन्होंने महसूस किया कि वास्तव में अपने व्यवसाय को बढ़ाने के लिए, उन्हें ऑप्टिकल कला बेचने की जरूरत थी।

तीन साल के लिए, उन्होंने पत्र लिखा और डिज़नी कला को बेचने की अनुमति देने के लिए डिज़नी हेड-क्वार्टर का अनुरोध किया। हर बार, उन्हें डिज़नीनी से एक ही जवाब मिला: नहीं।

जेरी को नहीं रोका। वह ऑप्टिकल के निकास से संपर्क करता है। एक कार्यकारी के पास आखिरकार बस यही था कि वह जेरी को ले जाए। तो

**उन लोगों के लिए
प्रतिष्ठित जो दर्द को दूर
करते हैं**

जीत से पहले होना चाहिए!

समय देने के लिए, ना? जेरी नहीं! ये सभी अस्वीकारों के माध्यम से, उन्होंने एक महान दृष्टिकोण रखा। उन्होंने डिज़नीनी में अधिक प्रदर्शन-टिक्स को बुलाया। और फिर माइक्रोफोन में एकजन, जेरी से एक बार और सभी के लिए छुटकारा पाने की उम्मीद करते हुए कहा, "ठीक है, केवल ...

उन स्थानों पर जहां हम एक खिड़कियों को मल्टीमीडिया विंडो की पेशकश करने की अनुमति देने पर विचार करेंगे जो या तो मिनेसोटा या मैसाचुसेट्स होगा। "

जेरी का व्यवसाय न्यूयॉर्क में था, और दूरस्थ स्थान पर खिड़कियां खोलने की उनकी कोई इच्छा नहीं थी। लगता है कि जेरी ने क्या किया है? उसने अगले दिन बोस्टन के लिए उड़ान भरी। और दिन के अंत तक, वे बोस्टन में न्यूबरी स्ट्रीट पर एक जगह के लिए एक बंधन पर हस्ताक्षर किए थे!

उन्होंने ऑप्टिकल के कार्यकारी को रिपोर्ट करने के लिए कहा कि उनके पास मैसाचुसेट्स स्थान है। उन दोनों में अच्छी हंसी थी। और फिर

कार्यकारी ने जेरी से कहा, "यदि आप अगले दिन बोस्टन जा रहे हैं और उसी तरह एक जगह खोलने की हिम्मत रखते हैं, तो हमें आपको ऑप्टिकल कार्यक्रम पर रखना होगा।" कुछ ही हफ्तों में, जेरी ने डिज़नी लाइन की विशेषता वाली बोस्टन फाइलें खोलीं।

एक साल के भीतर, उन्हें अपने न्यूयॉर्क स्टोर के माध्यम से ऑप्टिकल लाइन को बाजार में लाने की अनुमति दी गई। जेरी ने अब 10 साल तक ऑप्टिकल के साथ कारोबार किया है। उन्होंने डिज़नी आर्ट के मिलियन डॉलर बेच दिए हैं और यह दुनिया का सबसे बड़ा चैनल डिज़नी इंडिया है।

हस्ताक्षर के बारे में बात करें ... रहो समीक्षा के पक्ष में एक अच्छा Attended रखने की बात करें! जेरी को ऑप्टिकल का लाइसेंस मिलने वाला था, चाहे वह कुछ भी ले ले। जेरी से पूछें, और वह आपको "न्यूयॉर्क मिनट में" बताएगा कि *रवैया हर चीज का है!*

चाहे जितना समय लेगा

मैं आपके साथ बेंजामिन रोल की कहानी साझा करना चाहूंगा, जो न्यूपोर्ट बीच, रॉबर्ट में रहते हैं। 1990 में, 67 वर्ष की आयु में, रोल ने लॉ स्कूल से स्नातक किया। प्राकृतिक रूप से, इससे पहले कि वह कानून का अभ्यास शुरू कर सके, उन्हें बार बार परीक्षा पास होना पड़ी।

परीक्षा में अपने पहले प्रयास में, वह असफल रहा। अपने दूसरे प्रयास में, वह असफल रहा। और वह तीसरी बार ... चौथी बार ... पांचवीं बार ... छठी बार ... सातवीं बार ... आठवीं बार ... नौवीं बार ... 10 वीं बार फेल हुई। 11 वीं बार ... 12 वीं बार ... और 13 वीं बार।

मुझे एक महत्वपूर्ण तथ्य जोड़ना चाहिए: बार परीक्षा प्रत्येक वर्ष में केवल दो बार दी जाती है। इसलिए, अपने 13 वें प्रयास के समय, अब 73 वर्ष का था। ज्यादातर लोगों ने छोड़ दिया होगा, लेकिन बेंजामिन रोल नहीं!

उसने 14 वीं बार परीक्षा दी ... और वह पास हो गया! 1997 में, 74 वर्ष की आयु में, रोल को माइकल राज्य में कानून का अभ्यास करने के लिए भर्ती कराया गया था। अब, यहाँ एक आदमी है जो प्रतिबद्ध है ... टेड ... और जो कुछ भी करने को तैयार है वह इसे लेता है। जैसा कि रोल में बताया गया है, "अगर मैं काफी समय तक जीवित रहता हूँ तो मैं उस कॉटन-पिकिन परीक्षा को पास करता हूँ। और मैंने किया!"

क्या यह कहानी आपको दृष्टिकोण के महत्व के बारे में कुछ बताती है? अधिकांश लोग अपने 60 के दशक में लॉ स्कूल शुरू करने पर विचार नहीं करेंगे। फिर भी, यहां कोई नहीं है जो न केवल लॉ स्कूल में दाखिला लिया है, बल्कि बार परीक्षा पास करने के लिए स्नातक की पढ़ाई के बाद छह साल के अंतरालाने को तैयार है।

वाह! बेंजामिन रोल की कहानी बसने और *सबूत है कि रवैया ही सब कुछ है!*

समय एक एन्क्रिप्शन बनाने के लिए

अब, मान लेते हैं कि आपके दिमाग में एक लक्ष्य है। अगला सवाल खुद से पूछना है, "क्या मैं इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए जो कुछ भी करना चाहता हूँ?" यदि आपका उत्तर है, "मैं कुछ भी करूँगा, सिवाय इसके साथ कि मैं _____ नहीं करूँगा," तब स्पष्ट रूप से।

आप प्रतिबद्ध नहीं हैं।

और अगर आप प्रतिबद्ध नहीं हैं, तो संभावना है कि आप पटरी से उतर जाएंगे और अपना उद्देश्य हासिल नहीं करेंगे। उदाहरण के लिए, बहुत से लोग इस दृष्टिकोण के साथ एक नया व्यवसाय शुरू करते हैं: "मैं इसे समृद्ध होने के लिए छह महीने दूंगा। अगर चीजें छह महीने के बाद भी काम नहीं करती हैं, तो मैं दूंगा छोड़ देता हूँ।" यह एक मानसिक दृष्टिकोण नहीं है जो सफलता की ओर ले जाता है।

अगर उपन्यासकार डेविड बाल्डेक्स ने कहा कि अगर उन्होंने कहा, "मैं एक साल के लिए लेखन की कोशिश करूँगा ... और अगर मैं किसी भी चीज को नहीं बेच सकता हूँ, तो मैं इसे छोड़ दूँगा" वह oppor- को याद करने में डिफ़ॉल्ट है। गया था कि वह क्या प्यार करता है ... वित्तीय स्वतंत्रता है ...

और उसके सपने को जीओ!

अब, मैं आपको सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप एक योजना को आगे बढ़ाएं और निष्पादन के लिए आशा करें। निश्चित रूप से आपको समय सारिणी और समय सीमा निर्धारित होनी चाहिए, ताकि आप निश्चित रूप से रुकें और बहुत जल्दी सफल हो सकें। लेकिन वास्तविकता यह है कि आपकी अधिकांश सावधान योजनाओं के बावजूद, आपको पता नहीं है कि आपकी लक्ष्य को प्राप्त करने में कितना समय लगेगा ... और आप सभी को दूर कर सकते हैं

लेसन ५

अपनी समस्याओं को अवसर

प्रत्येक प्रतिकूलता इसके साथ समतुल्य या अधिक लाभ का बीज धड़कता है।

- नेपोलियन हिल

डब्ल्यू मुर्गी आपके जीवन में समस्याओं या असफलताओं का सामना कर रही है, आपकी तत्काल प्रतिक्रिया क्या है? यदि आप ज्यादातर *pio- ple* पसंद करते हैं, तो आपका पहला आवेग शिकायत करना है। “मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ? अब क्या हो रहा है? मेरी योजनाएँ बर्बाद हो गई हैं!”

यह नियमन केवल स्वाभाविक रूप से है। हालाँकि, प्रारंभिक निराशा के बाद, आप एक विकल्प बनाते हैं। आप या तो दुख में चार चांद लगा सकते हैं और अपनी स्थिति के नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं या आप लाभ या लेस-बेते को पा सकते हैं जो समस्या पेश कर रहे हैं।

हां, आप शायद अनिश्चितता या संघर्ष की अवधि का सामना करेंगे, लेकिन कठिनाई के लिए हमेशा एक फ्लिप पक्ष होता है। आप देखते हैं, एक “समस्या” अवसर एक समस्या नहीं होती है। *यह वास्तविक अवसर हो सकता है।* उदाहरण के लिए, एक समस्या एक समायोजन को इंगित कर सकती है जिसे आप अपने जीवन की कुछ स्थितियों में सुधार कर सकते हैं। समस्या के बिना, आप कभी नहीं होते हैं

यह सकारात्मक कार्रवाई है।

उदाहरण के लिए, आप शायद किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जानते या सुनते हैं जिन्होंने अपनी नौकरी खो दी और फिर एक सफल व्यवसाय शुरू किया। अक्सर, वह व्यक्ति आपको बताएगा कि यदि वह बंद कर दिया गया था या नहीं, तो नया व्यवसाय कभी भी शुरू नहीं किया जाएगा। विपत्ति के रूप में जो शुरू हुआ वह एक सुनहरे अवसर के रूप में समाप्त हुआ।

कैसे समय के बारे में आप पूरी तरह से आश्चर्य थे कि एक विशेष नौकरी आपके लिए बिल्कुल सही थी; आपके पास एक महान साक्षात्कार था और बस प्रस्ताव की प्रतीक्षा नहीं कर सकता था। लेकिन प्रस्ताव कभी नहीं आया - किसी और को काम मिल गया। आप देवता थे- तात! दिन या महीने बाद एक नई नौकरी के साथ आया, और आपने महसूस किया कि पहली स्थिति के बाद आने वाले की तुलना में बहुत कम वांछनीय था।

पहले की राहत राशि, वास्तव में, एक आशीर्वाद था। एक अन्य उदाहरण "सपने का घर" पर नायडू, जो ... के माध्यम से केवल कुछ चीजों द्वारा प्रतिस्थापित किया जाना है और भी बेहतर है।

लाभ मिल रहा है

न्यूयॉर्क टाइम्स में एक निबंध।, "एक ब्रेन ट्यूमर के लिए मतलब है?" शेरोन नाम की एक 40 वर्षीय महिला ने लिखा है कि उसे अपनी बाईं आंख के पीछे एक बड़ा ट्यूमर था। छह घंटे के ऑपरेशन में ट्यूमर को शल्यचिकित्सा से हटा दिया गया। सौभाग्य से, यह सौम्या था। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि इस भयावह सितू में किसी को लाभ मिल रहा है? शेरोन के अनुसार, कई सकारात्मकताएं ही रही हैं।

शेरोन को इस परिस्थिति के दौरान उसके और उसके परिवार को दी गई सहायता और सहायता के चौकीदार द्वारा गहरा स्पर्श किया गया था। समुदाय के लोग, जिनमें से केवल कुछ परिचित थे, उनके पति और उनके बच्चों के लिए शाम का भोजन प्रदान करते थे। उसके दोस्तों ने उसके घर की साफ-सफाई के इंतजाम किए। शेरोन ने दया के लिए और आवश्यकता के समय दूसरों की मदद करने के लिए मानव क्षमता के बारे में सीखा।

अपने स्वयं के जीवन की नाजुकता का सामना करने के बाद, शेरोन अब कहती है कि उसने एक और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया है और वह उन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए उत्सुक है जो वह झूठ बोल रही है।

अस्पताल का बिस्तर। उन्होंने अपने भाई और बहन के साथ अधिक घनिष्ठ संबंध भी बनाए रखे हैं। जैसा कि शेरोन ने उल्लेख किया है, यह उसके लिए एक व्यक्तिगत दुर्भाग्य था कि जीवन कितना अच्छा हो सकता है। उन्होंने एक कठिन और कठिन अनुभव से पार पाकर जीने के लिए एक नई सराहना और उत्साह प्राप्त किया है।

त्रासदी से लेकर विजय तक

सफलता की राह अक्सर विपरीत परिस्थितियों से गुजरती है। बस उद्यमी डेव ब्रूनो से पूछें। 1980 के दशक में, ब्रूनो ने मेडिकल से सुसज्जित कंपनी के लिए राष्ट्रीय बिक्री प्रबंधक तक काम किया। वह और उसकी पत्नी, मार्लीन और उनके तीन छोटे बच्चे मिल्वौकी में एक प्यारे उपनगरीय घर में रहते थे। चीजें अच्छी तरह से हो रही थीं।

लेकिन 1984 में ब्रूनो ने अपनी नौकरी खो दी। और कई महीने बाद - काम से बाहर रहने के दौरान भी - डेव ब्रूनो रात में घर जा रहे थे, जब उनकी कार सड़क से उतर गई और दुर्घटनाग्रस्त हो गई। उन्हें बड़े पैमाने पर चोटें आईं, जिनमें ढह गए फेफड़े, ब्रो-केन पसलियां, एक उकसाया हुआ दिल, एक टूटी हुई प्लीहा और एक लैकरेटेड यकृत शामिल है।

डॉक्टरों को पता नहीं था कि वह जीवित रहेगा। उसे ब्रूनो-आत्म विचार वह मरने वाला था। तीन दिनों के लिए एक जीवन समर्थन प्रणाली के साथ दृढ़ता से चिपके रहने के बाद, वह चमत्कारिक रूप से स्पष्ट था। ब्रूनो को लगा जैसे उसे दूसरा मौका दिया गया हो।

**कोई कमी नहीं,
कोई हीरा नहीं।**

- मैरी केस

अस्पताल में ठीक होने के दौरान, उसने सोचा कि वह अपने जीवन के साथ क्या करेगा। दुर्घटना से पहले, और वास्तव में अपने जीवन के अधिकांश समय के लिए, उन्होंने मोटिव-टियानल और इंडिकैक्टर एजेंडे एकत्र किए थे। उन्होंने एक युवा के रूप में सीखा था- अद्भुत पावर कोट धारण कर सकते हैं, क्योंकि उनके पतंगों को रणनीतिक रूप से पूरे घर में और रेफ्रिजरेटर पर रखने की आदत थी। उन्होंने हमेशा अपना सर्प-चक्र उठाया और दिशा प्रदान की।

अचानक, उसके पास घमंड का एक फ्लैश था कि उसे क्या करना है। वह इन निष्कर्षों को दूसरों के साथ साझा करने के लिए एक व्यवसाय शुरू करेगा,

इसलिए वे भी प्रेरित हो सकते हैं। लेकिन उसके पास ऐसा करने के लिए कोई सुराग नहीं था।

और जब वह अस्पताल से बाहर निकला, तब और अधिक धूमिल खबर थी। खगोलीय चिकित्सा बिलों और काम करने की अक्षमता के कारण, ब्रूनो को दिवालिया घोषित करना पड़ा। उन्होंने और उनके परिवार ने अपना घर खो दिया और एक तंग-मानसिक स्थिति में चले गए।

फिर भी ब्रूनो ने अपने सपनों को नहीं छोड़ा। उन्होंने सकारात्मक दृष्टिकोण और अथक दृढ़ संकल्प के साथ आगे की ओर धकेल दिया। अगले कुछ वर्षों में, उन्होंने लीं, जहां वे मार्केटिंग और प्रिंटिंग के बारे में जान सकते थे। वह हमेशा अपने निष्कर्षों के लिए एक वाहन के लिए देखो गया था।

जो चीजें कड़ी पहुंचती हैं, निर्देश देती हैं।

- बेंजामिन हाजलिन

एक दिन, एक विचार ने उन्हें ईंटों की एक टन की तरह मारा: वह क्रेडिट कार्ड स्टॉक पर कोटेशन प्रिंट करेगा। उस शाम के बाद, वह टीवी देख रही थी और एक कॉम-क्रेडिट कार्ड के लिए मर्ज किया गया था-

नी "जियो कार्ड"

इससे भी बेहतर, उसने सोचा। धातु के सोने के कार्ड पर निर्णय प्रिंट करें जो लोग अपने साथ ले जा सकते हैं। इसलिए, वे दृष्टिकोण, नेतृत्व, दृढ़ता और साहस जैसे विषयों पर निष्कर्षों की एक श्रृंखला बनाई। उन्होंने उन्हें सक्सेस गोल्ड कार्ड कहा।

अस्पताल छोड़ने के पांच साल बाद, डेव ब्रूनो ने अपना पहला सक्सेस गोल्ड कार्ड बेच दिया। और, मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि अब वह उन कार्डों के दो मिलियन से अधिक बेचें है!

डेव ब्रूनो ने एक दुखद तूफान को एक अविश्वसनीय जीत में बदल दिया।

व्यापार में छूट भेस में आशीर्वाद है

अब, मैं तुम्हें यह नहीं सोचना चाहता कि यह सिद्धांत केवल त्रासदियों पर लागू होता है, क्योंकि सच्चाई से आगे कुछ भी नहीं हो सकता है। मैं एक व्यापार उदाहरण साझा करना चाहता हूं, जिसने इस अवधारणा में मेरा विश्वास को मजबूत किया। 1991 की मार्च में, एक विस्तृत खोज के बाद, मैंने स्क्रीन प्रिंट करने के लिए एक कंपनी का चयन किया

रवेया सब कुछ है

4 9

एटिट्यूड एवरीथिंग टी-शर्ट।

जून के अंत में, मैंने खुद को इन शर्टों के विपणन के लिए एक स्थानीय और राष्ट्रीय विज्ञापन अभियान के लिए प्रतिबद्ध किया। जुलाई की शुरुआत में एक गंभीर मुद्दा विकसित हुआ।

दो सप्ताह में एक नंबर भरने के बजाय (जैसा कि मूल रूप से वादा किया गया था), स्क्रीन प्रिंटर ने पांच सप्ताह से अधिक समय तक नहीं लिया। यह अस्वीकार्य था, और मैंने एक और स्क्रीन प्रिंटर ढूँढ का फैसला किया।

यह एक उथ-खाबड़ सड़क है जो महानता की ऊँचाइयों तक ले जाती है।

- सेका

लेकिन मैंने पहले ही मूल प्रिंटर के साथ चर्चा के आधार पर अपने मूल्य निर्धारण और वितरण की योग्यता स्थापित कर ली हैं। यह एक बड़ी समस्या थी, ना? क्या होगा यदि मैं एक ही कीमत पर या उसके समीप समान गुणवत्ता वाला उत्पाद देने के लिए दूसरी कंपनी नहीं खोज सकता हूँ?

खैर, उदास होने और अपने सड़े हुए भाग्य को शाप देने के बजाय, मैंने तुरंत एक और बेहतर प्रिंटर पाने के लिए सेट किया। एक सप्ताह के भीतर, मुझे वह प्रिंटर मिला जिसकी मुझे तलाश थी। अब दो से पांच सप्ताह में सेवा भरने के बजाय दो से चार दिन में भर दिया जाता है। आठ साल बाद, मैं अभी भी इस विक्रेता के साथ काम कर रहा हूँ।

पहली स्क्रीन प्रिंटर खोना सबसे अच्छी बात थी जो हो सकता था! निश्चित रूप से, मैं उस समय यह नहीं जानता था, लेकिन मुझे विश्वास था कि मैं इसे "बुरी स्थिति" के रूप में देख सकता हूँ। और मैंने किया। इस तरह के अनुभवों ने मुझे सिखाया है कि जब एक दरवाजा बंद हो जाता है, तो हमेशा एक बेहतर होता है जिसे खोलने का इंतजार किया जाता है।

करियर परिवर्तन से निराशा बढ़ रही है
मेरा अपना करियर संक्रमण एक और उदाहरण है कि कैसे समस्याओं और कठिनाइयों से फिट बैठता है। जब तक मैं लॉ स्कूल से स्नातक होने के बाद नाखुश था, तब तक मैं आत्म-विकास सामग्री में अंतर-प्रतिष्ठित नहीं था। अपने जीवन में निम्नलिखित बिंदु पर पहुंचने के बाद मैंने केवल इन सिद्धांतों को पाया।

मुझे अब एहसास हुआ कि मैंने जितने भी दुख सहे, वे सब सच थे

भेस में आशीर्वाद! मैं देख रहा हूँ, काफी स्पष्ट रूप से, कैसे मेरे जीवन की घटनाओं को "मुझे स्थापित करने" के लिए जो आते थे। मुझे कठिन समय और दुःख के दौर से गुजरना पड़ा - और उस निम्न मनोदशा से गुजरना पड़ा ताकि मैं सकारात्मक दृष्टिकोण की शक्ति को समझ सकूँ।

इसलिए, जब कोई मुझसे संपर्क करता है कि वे हतोत्साहित हैं, या यह स्पष्ट है कि उनका नकारात्मक रवैया है, मुझे पता है कि ऐसा क्या लगता है। मैं वहाँ गया था! कुछ चूलों के दौर से गुजरते हुए, मैंने उन चीजों को सीखा जो मेरे लिए अमूल्य हैं - और मैं उन लोगों से बेहतर संबंध स्थापित कर सकता हूँ जो मेरी सुविधाओं को सुनते हैं। और मेरे लेखन को।

प्रतिकूलता सामने हमारी तैयारी हुई क्षमता।

- जेफ केलर

और वास्तविकता यह है, अगर मैं अधिक से अधिक असंतुष्ट नहीं हुआ था - एक अटारी के रूप में अपने काम से जुड़ा हुआ था-

नी, मैं कभी भी करियर स्विच करने के लिए खुला नहीं होता। अगर मैंने अपना काम "सी" या "सी-" के रूप में किया होता है, तो मैं कानून को छोड़े रहता हूँ। मैं एक "सी" जीवन जीने के लिए तय होता हूँ। यह केवल इसलिए कि मैं एक "डी -" था ... और एक "एफ" के लिए शीर्षक ... कि मैं एक परिवर्तन करने के लिए प्रेरित किया गया था!

जब कोई मुझसे पूछता है कि मैंने करियर क्यों बदला, तो मैंने बिना किसी हिचकिचाहट के जवाब दिया, "बहुत सारा" - शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से। और यह Heache है - जिसे अनदेखा करना बहुत तीव्र है - जिसने मुझे एक निर्णय लेने और दूसरी दिशा में जाने के लिए मजबूर किया। जीवन अब एक "ए" है ... और चीजें केवल बेहतर हो रही हैं!

अब, आप अपने जीवन को देखें। क्या आप किसी भी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं जहां एक नकारात्मक अनुभव कुछ सकारात्मक में बदल गया है?

हो सकता है कि आपको नौकरी से बर्खास्त कर दिया गया था ... और फिर भूमि- एक बेहतर स्थिति को संपादन करें। या, शायद आपको स्वास्थ्य समस्या थी और इसके कारण आपको अपना आहार बदलना पड़ा या नियमित रूप से व्यायाम करना शुरू करना पड़ा। आपके द्वारा सामना की गई कठिनाइयों और असफलताओं की सावधानीपूर्वक समीक्षा करें - इन अनुभवों से होने वाले लाभों और वस्तुओं की पहचान करें। सकारात्मकताएं हैं ... यदि आप उन्हें खोजते हैं!

कैसे प्रतिकूलता हमारी सेवा करती है
इस बिंदु पर, आइए हम उन सात तरीकों की जाँच करें जिनमें प्रतिकूलता हमारी सेवा कर सकती है।

1. *प्रतिकूलता हमसे संपर्क करती है।* एक बार जब आप एक जीवन-धमकाने वाली बीमारी से उबर जाते हैं, तो एक सपाट टायर या टपकी छत अब इतनी परेशान नहीं लगती है। आप दैनिक जीवन की क्षुद्र परेशानियों से ऊपर उठने में सक्षम हैं और अपने जीवन में वास्तव में महत्वपूर्ण बातों पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं।
2. *प्रतिकूलता हमें उपहारों में पढ़ती है।* समस्याओं और कठिनाइयों के माध्यम से, विशेष रूप से जो नुकसान या अभाव शामिल करते हैं, आप अपने जीवन के कई पहलुओं के लिए एक गहरी प्रशंसा करते हैं। यह सच है लेकिन यह सच है - जब तक आप इसे दूर नहीं ले जाते तब तक आप आमतौर पर किसी चीज की सराहना नहीं करते हैं। जब आपके पास गर्म पानी नहीं होता है, तो आप अचानक गर्म पानी को महत्व देते हैं। तब तक नहीं जब तक आप बीमार न हों, आप अच्छे स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति आशीर्वाद पर ध्यान देने जारी रखता है, भले ही हानि या अभाव की अवधि बीत जाने के बाद भी। याद रखें, हम हमेशा अपने प्रमुख विचारों की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं; इसलिए, इस बात पर ध्यान केंद्रित करना कि आप किस चीज के लिए आभारी होना चाहिए और आपके जीवन में और भी अच्छी चीजें लाता है।
3. *प्रतिकूलता हमारी छिपी हुई क्षमता को बाहर लाती है।* जीवित रहने के बाद - एक कठिन परीक्षा या एक बाधा पर अधिक पाने के बाद, आप भावनात्मक रूप से मजबूत होते हैं। जीवन ने आपकी परीक्षा ली है और आप कार्य के बराबर थे। फिर, जब अगले अंक-डीएलई दिखाई देते हैं, तो आप इसे संभालने के लिए बेहतर तरीके से सुसज्जित होते हैं। समस्याओं और कठिनाइयों हमारे भीतर सबसे अच्छी तरह से हैं - हम उन क्षमताओं की खोज करते हैं, जिन्हें हम कभी नहीं जानते थे कि हम सकारात्मक हैं। हम में से कई लोगों ने कभी भी इन प्रतिभाओं की खोज नहीं की होगी यदि जीवन ने हमें कुछ अहं-क्षायपूर्ण जमीन पर यात्रा करने के लिए प्रेरित किया है। प्रतिकूलता आपको अपनी खुद की ताकत और क्षमता के बारे में बताती है, और आपको रहस्योद्घुष्ट करने के लिए कहती है-

आगे भी उन गुणों को देखें।

4. *प्रतिकूलता हमें बदलती है और कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करती है।* ज्यादातर लोग पुराने, परिचित पैटर्न से चिपके रहते हैं, भले ही उनका जीवन कितना उबाऊ या दर्दनाक हो। यह अक्सर एक परिस्थिति या कठिनाइयों की एक श्रृंखला लेता है- उन्हें समायोजन करने के लिए प्रेरित करने के लिए। समस्याएँ अक्सर जीवन का तरीका है, जिससे आपको पता चलता है कि आप निश्चित रूप से बंद हैं और सुध लेने की क्रिया करने की आवश्यकता है।
5. *प्रतिकूलता हमें मूल्यवान सबक सिखाती है।* एक असफल व्यावसायिक उद्यम का उदाहरण लें: उद्यमी कुछ सीख सकता है जो उसे अगले उद्यम पर शानदार तरीके से सफल होने में सक्षम बनाता है।
6. *प्रतिकूलता एक नया द्वार खोलती है।* एक संबंध समाप्त हो जाता है और आप एक और रिश्ते पर निर्भर चले जाते हैं। आप अपनी नौकरी खो देते हैं और एक बेहतर खोज हैं। ये उदाहरणों में, "समस्या" एक समस्या नहीं है, बल्कि भेस में एक अवसर है। आपके जीवन का एक दरवाजा बंद कर दिया गया है, लेकिन एक बेहतर है जिसे खोला जाना है।
7. *प्रतिकूलता आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान का निर्माण करता है।* जब आप एक बाधा को दूर

करने के लिए अपने सभी साहस और दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ते हैं, तो आप सक्षम महसूस करते हैं और आत्मविश्वास करते हैं। आपको आत्म-मूल्य की अधिक अनुभूति होती है और आप इन सकारात्मक भावनाओं को सूक्ष्म गतिविधियों में शामिल करते हैं।

सकारात्मक के लिए देखो

निश्चित रूप से, आपके पास जीवन में समस्याओं और प्रतिकूलताओं का हिस्सा होगा। मैं सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि जब त्रासदी आपकी भावनाओं को ठुकराएगी या वास्तविकता का सामना करने से इंकार करेगी। क्या मैं कर रहा हूँ कह रहा हूँ कि तुरंत एक त्रासदी के रूप में अपनी स्थिति का न्याय नहीं है और आप कितना बुरा कर रहे हैं बंद पर ध्यान केन्द्रित करना है। कभी-कभी आप अपनी स्थिति में होने वाले लाभ को तुरंत प्राप्त नहीं कर पाएंगे ... लेकिन यह मौजूद नहीं है।

आपके पास हमेशा एक विकल्प होता है। आप अपनी समस्याओं को देख सकते हैं

नकारात्मक के रूप में और उदास और उनके बारे में उदास हो जाते हैं। मुझे विश्वास दिलाता है कि यह दृष्टिकोण केवल चीजों को बदतर बना देगा। या, आप अपने जीवन में हर प्रतीत होने वाले नकारात्मक अनुभव को एक अवसर के रूप में देख सकते हैं ... जैसा कि आप कुछ सीख सकते हैं ... जैसा कि आप कुछ कर सकते हैं। मानो या न मानो, आपकी समस्याएं आपकी सेवा करने के लिए हैं - आपको नष्ट करने के लिए नहीं!

तो, अगली बार जब आप अपने जीवन में किसी समस्या या असफलता से पीड़ित हों, तो निराश न हों और न ही हार मानें। समस्याओं को अपने दृष्टिकोण विंडो को हमेशा के लिए बादल न दें। उस बादल वाली खिड़की को साफ करें। धूल जमने के बाद, आप पा सकते हैं कि आप वास्तव में पहले की तुलना में बेहतर देख सकते हैं! बस नेपोलियन हिल के शब्दों को याद रखें: *"हर प्रतिकूलता इसके साथ समतुल्य या अधिक लाभ का बीज रखता है।"*

लगातार अपने आप से पूछें कि आपने अपने अनुभव से क्या सीखा है और आगे बढ़ें और एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने पर ध्यान केंद्रित करें। परिस्थितियों के समय में, हमेशा एक आशावादी रवैया और एक खुले दिमाग को बनाए रखने का प्रयास करें - इसके लिए पर्यावरण है जो आपको अपनी कठिनाई में लाभ खोजने की अनुमति देगा।

ATTITUDE - यह वास्तव में मायने रखता है कि हम कैसे महसूस करते हैं, हम कैसे दिखते हैं और हम अपने जीवन के हर क्षेत्र में कैसा प्रदर्शन करते हैं। यही वह जगह है जहां हमारे प्रभावी इंटक उत्पाद फिट होते हैं। हमारा दृष्टिकोण रवैया सब कुछ चयन आपको याद दिलाने में मदद करेगा - और अन्य - एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लिए (एकमात्र तरह का मूल्य!)।



इन इंटक उत्पादों का उपयोग करने के कुछ प्रभावी तरीके यहां दिए गए हैं:

- सभाएँ, सम्मेलन और अन्य स्पर्धाएँ उनमें अपने संगठन के सदस्यों को बताएं
- विशेष उपलब्धियों को पहचान या लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए कर्मचारी के सदस्यों को उन्हें सूचित करना चाहिए
- उन्हें मूल्यवान ग्राहकों के लिए धन्यवाद के रूप में या दोस्तों, रिश्तेदारों या व्यावसायिक सहयोगियों को उपहार के रूप में प्रस्तुत करें
- घर या काम पर अपने सकारात्मक दृष्टिकोण को मजबूत करें, या व्यायाम करें
- उन्हें युवा लोगों को सकारात्मक सोच के बीज बोने के लिए दें

अपने लोगो जोड़ें **रवैया सब कुछ** संदेश है

कई एटिट्यूड सब कुछ है उत्पादों को आपकी कंपनी या संगठन के लोगो के साथ अनुकूलित किया जा सकता है। यह प्रेरणा और पदोन्नति को साझा करने का एक शानदार तरीका है - और हमेशा मेल और सम्मेलनों में एक बड़ी हिट बनाता है। जानकारी के लिए अधिक कृपया हमें **1-800-790-5333** पर कॉल करें।

<http://www.attitudeiseverything.com/>

भाग २

जुबान संभाल के

किसी भी चीज को अक्सर पश्चाताप करता है और वह आपको शुरू कर देगा।

- टॉम टर्मिनस

आपके शब्द एक मार्कर को उड़ा देते हैं

आपके द्वारा चुना गया शब्द आपके भाग्य को
आकार देगा।

- एंथनी रॉबिस

डब्ल्यू मुर्फी पिछली बार जब आप उन शब्दों के बारे में गंभीरता से सोचते थे जो आप हर दिन उपयोग करते हैं? आप उन्हें कितनी सावधानी से चुनते हैं?

अब, आप सोच रहे होंगे, "जेफ, यह सब शब्दों के बारे में क्यों उपजा है? क्या बड़ी बात है?" उत्तरमुखी है। आपके शब्दों में अविश्वसनीय शक्ति है। वे एक उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर सकते हैं, अवसर को नष्ट कर सकते हैं या यथास्थिति बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। आपके शब्द आपकी मान्यताओं को पुष्ट करते हैं। हैं ... और आपकी मान्यताएँ आपकी वास्तविकता का निर्माण करती हैं।

इस प्रक्रिया को इस तरह दिखने वाली डोमिनोज़ की एक पंक्ति के रूप में सोचें:

विचार ' शब्द ' विश्वासों ' कार्रवाई ' परिणाम

यहां देखिए यह कैसे काम करता है। टॉम में एक THOUGHT है, जैसे कि "जब मैं बिक्री के लिए आता हूं तो यह बहुत अच्छा नहीं है।" अभी चल रहा है

5 7

ATTITUDE IS EVERYTHING है

याद रखें कि उसने केवल एक बार यह सोचा नहीं है। अरे नहीं। वह अपने दिमाग से इसे नियमित रूप से नियंत्रित कर रहा है, शायद अपने जीवन में सैकड़ों या हजारों बार!

फिर, टॉम इस विचार का समर्थन करने वाले कार्यों का उपयोग करना शुरू कर देता है। वह अपने दोस्तों और सहकर्मियों से कहता है, "मैं कभी भी बिक्री में बहुत अच्छा नहीं करने जा रहा हूँ" या "मुझे बिक्री कॉल या संपर्क करने की संभावनाओं से नफरत है।" यहाँ फिर, टॉम इन वाक्यांशों को बार-बार दोहराता है ... अपनी आत्म-चर्चा में और दूसरों के साथ अपने विवादों में।

यह बदले में, उसके BELIEFS को मजबूत करता है - और यह इस स्तर पर है जहां रबर वास्तव में सड़क से मिलता है। आप देखें, जो कुछ भी आप अपने जीवन में प्राप्त करेंगे, वह आपके विश्वासों से बहता है। इसलिए, हमारी बिक्री उदाहरण में, टॉम यह विश्वास विकसित करता है कि वह बिक्री में सफल नहीं होने वाला है और वह बहुत पैसा नहीं कमाती है। यह उसके अवचेतन मन में अन्तर्धान हो जाता है।

अधिक विश्वास से क्या प्रवाह हो सकता है? क्योंकि टॉम अपनी बिक्री क्षमता में विश्वास नहीं करता है, वह बहुत कम कार्रवाई करता है, या वह ऐसे कार्य करता है जो उत्पादक नहीं हैं। वह उन चीजों को नहीं करता है जो बिक्री में सफल होने के लिए आवश्यक हैं।

और फिर, काफी भविष्यवाणी, टॉम बहुत गरीब हो जाता है परिणामों।

मामलों को बदतर बनाने के लिए, टॉम तब अधिक नकारात्मक विचार शब्द, निश्चित रूप से, सबसे शक्तिशाली हैं मानव जाति द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली दबाव।

सोचना शुरू कर देता है ... अधिक नकारात्मक शब्दों को दोहराता है ... नव-विश्वासों को मजबूत करता है ... और इससे भी अधिक नकारात्मक परिणाम प्राप्त करता है। यह एक दुश्क्र है! अगर टॉम ने पॉज़ी को चुना होता तो निश्चित रूप से यह पूरी प्रक्रिया बहुत ही सुखद अंत हो सकती थी।

TIVE THOUGHTS ... और सकारात्मक कार्यों के साथ उन्हें मजबूत बनाया। बदले में, वह विश्वास दिलाता है कि वह बिक्री में सफल है। रूपान्तर, टॉम वह विश्वास के अनुरूप कार्रवाई करेगा ... और बकाया के साथ हवा परिणामों।

मेरी बात इस प्रक्रिया में आपके कार्यों की भूमिका को कम नहीं आँकती है। जो लोग खुद को नकारात्मक शब्दों का एक स्थिर आहार खिलाते हैं, उनके लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण होना आवश्यक है। यह कारण और प्रभाव का एक साधारण मामला है। आप नकारात्मक शब्दों को दोहराते नहीं रह सकते हैं और उच्च प्राप्त करने की उम्मीद कर सकते हैं। और ऐसा इसलिए है क्योंकि नकारात्मक शब्द हमेशा नकारात्मक मान्यताओं के समेकितकरण के लिए नेतृत्व करेंगे - और Eventu-सहयोगी से नकारात्मक परिणाम के लिए।

क्यों तुम मुझे अपने घर में कुछ भी ठीक नहीं करना चाहते हो

जब घर की मरम्मत की बात आती है, तो मैं खो जाता हूँ। आप चाहते हैं कि मैं टॉयलेट बदलूँ या टॉयलेट टैंक में कुछ ठीक करूँ? मेरे पास माउंट एवरेस्ट की चोटी तक पहुंचने का बेहतर मौका होगा। बड़ईगीरी या बिजली के तार? मुझे कोई सुराग नहीं मिला है। आप मेरी परम अकिलीली को जानना चाहते हैं? यह उन अस्थिरता युक्त शीट्स है जो बताती हैं कि किसी चीज़ को कैसे इकट्ठा करना है जो आपने अभी-अभी बॉक्स से बाहर निकाल दिया है। आप जानते हैं कि मेरा क्या मतलब है - "चित्रा 10 ए" के संदर्भ में उन काले और सफेद किताबों जो आपको दिखाती हैं (या आपको दिखाने का दावा करती हैं!) जहां सभी नट और बोल्ट चलते हैं ... और सभी भाग एक! कैसे फिट होते हैं।

इंस्ट्रक्शन शीट का मुझ पर उतना ही प्रभाव है जितना कि क्रिप्प-टोनाइट का सुपरमैन पर। यदि आप पुरानी सुपरमैन बुकिंग को याद करते हैं, तो खलनायक सुपरमैन पर गोलियां चला जाएगा - और गोलियां उसके सीने में राजनैतिक रूप से उछलती हैं। लेकिन एक ऐसा पदार्थ था जिसके खिलाफ सुपरमैन आरक्षण नहीं कर सकता था

- क्रिप्टोनाइट जब बुरे आदमी ने क्रिप्टोनाइट का एक टुकड़ा रखा, तो सुपरमैन लड़खड़ा गया और अपनी ताकत को लगाने लगा।

खैर, जब मैं एक निर्देश पत्र देखता हूँ, तो मैं घुटनों में कमजोर हो जाता हूँ और अपनी शक्ति खो देता हूँ। मैं सिर्फ इतना जानता हूँ कि मेरे लिए भी यह बेकार देखना है। वहाँ कोई रास्ता नहीं मैं इसे समझने के लिए जा रहा हूँ। इसलिए मैंने डॉल्स को निर्देश दिया और चिल्लाने लगा कि मुझे अंदर आना है और मुझे दिखाओ कि मुझे क्या करना है। डोलोरेस के लिए, यह केक का एक टुकड़ा है।

यह ऐसा कैसे हो गया है? मैं दुनिया में सबसे चतुर आदमी होने का दावा नहीं करता, लेकिन मैं खुद को यथोचित बुद्धिमान मानता हूँ। क्या मुझे घर की मरम्मत के कौशल के लिए कुछ जीन याद आ रहे हैं

कि अन्य लोगों को दिया गया था? नहीं, यह बात नहीं है।

जवाब काफी स्पष्ट है। पिछले 40 वर्षों से, मैंने बार-बार कहा है, "मैं यांत्रिक चीजों में अच्छा नहीं हूँ" और "मैं कुछ भी ठीक नहीं कर सकता।"

और, लो और निहारना, नकारात्मक शब्दों का उपयोग करने के 40 वर्षों के बाद, मैंने एक मजबूत विश्वास विकसित किया है कि मैं इन चीजों को नहीं कर सकता।

क्या आप देखते हैं कि मैंने जिन शब्दों का इस्तेमाल किया है, उनके बारे में सावधान न रहकर मैंने यह स्थिति कैसे बनाई? और, सच तो यह है कि मैं अंतिम हूँ इस प्रवृत्ति को उलट हो सकता है अगर मैं मरम्मत करने की अपनी क्षमता के बारे में सकारात्मक शब्दों का उपयोग करना शुरू कर दूंगा।

साइंटिस्ट्स वर्ड्स आर वर्थ लुकिंग एट

वर्षों पहले, मैंने केंट कलर्स के बारे में एक लेख पढ़ा, जो एक वैज्ञानिक था जिसने नासा के सर्च फॉर एक्स्ट्रा टेरेस्ट्रियल इंटेलिजेंस प्रोजेक्ट का नेतृत्व किया था। कलर्स, जिनके पास भौतिकी में डॉट है, सॉफ्टवेयर विकसित कर रहा था जो रेडियो संकेतों की खोज करता है जो ब्रह्मांड में अन्य जीवन रूपों की उपस्थिति का संकेत देता है।

स्टार ट्रेक की तरह लगता है, ना है? लेकिन इसके बारे में कोई गलती न करें, यह कुछ सुंदर तकनीकी वैज्ञानिक शोध है।

और फिर भी, Cullers के साथ लड़ने के लिए एक शारीरिक चुनौती है।

मैं आपको बताता हूँ कि वह इसका वर्णन कैसे करता है। वह अपनी स्थिति को "एक तुच्छ दुःख" और "बस मुश्किल से एक अनिश्चितता" के रूप में परिभाषित करता है। Cullers की विशेष शारीरिक चुनौती क्या है? गठिया का एक स्पर्श? या एक कोका-
अराजकता और लाउंज
के स्वभाव को देखा जाता

है।

माइग्रेन का सिरदर्द?

केंट कलर्स अंधा है। यह सही है ...

वह है। क्या यह अविश्वसनीय नहीं है-

- प्लूटार्क ible किसी को "एक छोटी सी दुःख" के रूप में अंधापन का वर्णन कर सकते हैं

या "बस मुश्किल से एक असुविधा"?

इन शब्दों का उपयोग करके, केंट कलर्स उसे महान चीजों को प्राप्त करने के लिए स्वयं को सशक्त बना रहे हैं। वह अपनी सीमाओं को कोई शक्ति नहीं देता है और परिणामस्वरूप, वह उन्हें पार करने में सक्षम होता है और उन लोगों की तुलना में अधिक होता है जिनके पास उनकी दृष्टि है।

अभी आप अपने जीवन में किन बाधाओं का सामना कर रहे हैं? कल्पना करेंगे कि अगर आप उन्हें इंसर्जेंट-बैरियर बैरियर के बजाय "बस मुश्किल से एक असुविधा" के रूप में देखते हैं, तो आप उन्हें हासिल कर सकते हैं।

बताने के लिए ... या देने के लिए नहीं

जब मैं आपको अपने लक्ष्यों की ओर ले जाने के लिए सकारात्मक शब्दों-गुरेज का उपयोग करने के महत्व के बारे में बोलता हूँ, तो आप में से कुछ सोच रहे होंगे, "जेफ, क्या मैं इन सकारात्मक शब्दों को अपने आप से कहता हूँ या क्या मैं इन शब्दों को अन्य लोगों से भी कहता हूँ?" आप भयभीत हो सकते हैं कि यदि आप दूसरों को अपने लक्ष्यों के बारे में बताते हैं, तो उन्हें लगेगा कि आप इशारों कर रहे हैं - और वे आप पर हंस भी सकते हैं।

मुझे इस क्षेत्र में कुछ दिशानिर्देश सुझाने की अनुमति दें, इस समझ के साथ कि "कठिन और तेज" नियम नहीं हैं - और आपको वही करना चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है।

शुरुआत करने के लिए, बहुत बार संभव हो, सकारात्मक आत्म-चर्चा का उपयोग करें। मेरे विचार में, जैसा कि अधिक मर्जर है। आखिरकार, आप अपने आप से बात कर रहे हैं, इसलिए आपको दूसरों के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है- अपनी भावनाओं को सुनें। कुंजी यह है कि आप इस सकारात्मक इनपुट को बार-बार सुनते हैं ... और यह आपके अवचेतन मन में गहराई से निहित हो जाता है।)

अपने लक्ष्यों को अन्य लोगों के साथ साझा करना है या नहीं, यह बहुत ही पेचीदा मुद्दा है। एक बात जो मैंने सीखी है वह यह है: कभी भी नकारात्मक लोगों के साथ अपने लक्ष्यों पर चर्चा न करें। वे सब करेंगे और बहस करेंगे कि आप सफल क्यों नहीं होंगे। किसकी ज़रूरत है? अक्सर,

ये "नकारात्मक उपद्रव" वे होते हैं जो अपने जीवन में बहुत कम या कुछ भी नहीं करते हैं। उनका कोई लक्ष्य या सपना नहीं है - और वे नहीं चाहते कि कोई और भी सफल हो।

फिर भी, कुछ ऐसे उदाहरण हैं जब आप अपने लक्ष्यों के बारे में दूसरों को बताकर लाभ उठा सकते हैं। सबसे पहले, सुनिश्चित करें कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बोल रहे हैं जो आपके प्रयासों के लिए बेहद सकारात्मक और पूरी तरह से सहायक है। यह उस तरह का व्यक्ति होना चाहिए जो इस लक्ष्य को हासिल करने पर पूरी तरह से प्रसन्न होगा ... और आपकी सहायता करने के लिए अपनी शक्ति में भी सुधार करेगा। आपके पास एक दोस्त या सहकर्मी हो सकता है जो इस भूमिका को पूरा करता है - या परिवार के कुछ सदस्य।

अपने लक्ष्यों को दूसरों के साथ साझा करना भी महत्वपूर्ण है जो उस परिणाम को प्राप्त करने के लिए आपके साथ काम कर रहे हैं। परीक्षा के लिए, यदि कोई बिक्री प्रबंधक आने वाले वर्ष में बिक्री में 20 प्रतिशत की वृद्धि करना चाहता है, तो वह इस लक्ष्य को कर्मचारियों के लिए सभी को बताएगा। फिर, हर कोई इसे हासिल करने के लिए एक साथ काम कर सकता है।

भले ही मैं आपको अपने उद्देश्यों की ओर बढ़ने के लिए सकारात्मक शब्दों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर रहा हूँ, लेकिन मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप उन बाधाओं को नजरअंदाज कर सकते हैं - जो आप का सामना कर सकते हैं - या कि आप अन्य लोगों से व्यवहार को हतोत्साहित करते हैं। किसी भी लक्ष्य को अपनाने से पहले, आप इस बात की तैयारी करना चाहते हैं कि सड़क पर क्या हो सकता है। व्यक्तिगत रूप से, मैं उन मुद्दों पर चर्चा करना पसंद करता हूँ जो सकारात्मक हैं ... किसी की प्रतिक्रिया में विवादास्पद संबंधों के रचनात्मक समाधान शामिल हैं जो उत्पन्न हो सकते हैं।

इसके अलावा, मैं केवल उन लोगों के साथ अपनी योजनाओं पर चर्चा करूँगा जो इस विषय पर एक बुद्धिमान राय प्रस्तुत करने के लिए योग्य हैं। यदि आप अपने स्वयं के व्यवसाय में जाने के बारे में सोच रहे हैं, तो यह आपके अंकल एल्मर के साथ परामर्श करने का कोई मतलब नहीं है, खासकर अगर अंकल एल्मर नकारात्मक है और जीवन भर किसी और के लिए काम करता है। वह एक व्यवसाय के मालिक होने के बारे में क्या जानता है? वह आपको अपने लिए कब्जे में नहीं जाने के कारणों की एक सूची देगा। चाचा एल्मर के साथ आपकी छोटी सी बातचीत के बाद, आप खुद पर संदेह करना शुरू कर देंगे। आपको उस तरह की मदद की ज़रूरत नहीं है!

शब्द और उत्तरदेही

एक और कारण है कि, कुछ मामलों में, आप अपने लक्ष्य को किसी और के साथ साझा करने का निर्णय ले सकते हैं। और वह जवाबदेही के लिए है। दूसरे शब्दों में, अगर मैं दूसरों को बताता हूँ कि मैं कुछ करने जा रहा हूँ, तो मुझे आगे बढ़कर यह करना होगा! इस दृष्टिकोण को "अपने पुलों को जलाने" के रूप में सोचें।

मुझे विश्वास दिलाता हूँ कि जब मैं व्यक्तिगत या व्यावसायिक संबंध बनाने की बात करता हूँ तो मैं "जलते हुए पुलों" में विश्वास करने वाली नहीं हूँ। लेकिन कभी-कभी जीवन में आगे बढ़ने का एकमात्र तरीका है - और एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य प्राप्त करने के लिए - पीछे हटने के सभी रास्ते काट देना है।

यह बहुत उपयोगी रणनीति हो सकती है। हम एक मित्र को बता सकते हैं कि हम इस सप्ताह में तीन बार जिम में काम करने जा रहे हैं - यह जानकर उस सप्ताह के अंत में, यह मित्र पूछेगा कि क्या हमने वास्तव में, जिम में तीन बार जाना है!

एक और भी गेमिंग उदाहरण जाने-माने इंटक लाउंज जिग जिगलर का है।

जिगलर ने एक आहार पर जाने और अपना वजन 202 पाउंड से 165 पाउंड तक कम करने का फैसला किया। उसी समय, वह अपनी पुस्तक *सी यू एट द टॉप* लिख रहा था।

किताब में जिगलर ने एक बयान शामिल किया कि उनका वजन 165 पाउंड तक कम हो गया है। यह 10 था

पुस्तक प्रस्तुत करने के महीनों पहले। और फिर उसने प्रिंटर के साथ 25,000 प्रतियों के लिए एक आदेश दिया! अब, रिम-बेर, जिस समय उन्होंने ये शब्द लिखा, उस समय जिगलर का वजन वास्तव में 202 था। उन्होंने अपनी विश्वसनीयता को 25,000 लोगों के साथ बनाए रखा!

165 पाउंड वजन वाले एक बयान को शामिल करके, जिगलर को पता था कि किताब छिंग से पहले उन्हें 37 पाउंड खोना पड़ा था। और, उसने किया!

इस स्पर्श का चयन करें। इसे उन लक्ष्यों तक सीमित करें जो आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं - और जहाँ आप दूरी तय करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। क्या यह जोखिम भरा है? आप शर्त लगा लो लेकिन यह एक जबरदस्त संकेत है!

शब्द और भाव

एथोनी रॉबिंस ने अपनी सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक *एज़ेन द जाइंट विथ में* एक पूरा अध्याय समर्पित किया है, जिसमें हमारी शब्दावली हमारी भावनाओं, हमारी मान्यताओं और जीवन में हमारी पवित्रता को प्रभावित करती है। मैं रॉबिंस के सभी लोगों के साथ सहमत नहीं हूँ, लेकिन शब्दों की शक्ति के बारे में उनकी टिप्पणी सही है। रॉबिंस उत्सुकता से जानते हैं कि कुछ शब्द हमारी भावनात्मक तीव्रता को कैसे प्रभावित करते हैं।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी ने झूठ बोला है। आप यह कहकर प्रतिक्रिया दे सकते हैं कि आप "नाराज़" या "परेशान" हैं। अगर,

हालाँकि, आपने "उग्र", "ज्वलंत" या "क्रोधित" शब्दों का इस्तेमाल किया, आपका शरीर विज्ञान और आपके बाद का व्यवहार रिंगटोन रूप से बदल जाएगा। आपका ब्लड बढ़ेगा। आपका चेहरा चुकंदर लाल हो जाएगा। आप हर समय तनाव महसूस करेंगे।

दूसरी ओर, अगर आपने सीटू-टियोन को "कष्टदायक" के रूप में चित्रित किया या कहा कि आप "चितकबरे" थे तो क्या होगा? यह आपकी भावनात्मक तीव्रता को काफी कम करता है। वास्तव में, कहो कि आप "छीके हुए हैं", रॉबिंस बताते हैं, शायद आपको हँसाएंगे - और नकारात्मक भावनात्मक भावनाओं को पूरी तरह से तोड़ देंगे। आप और अधिक आराम करेंगे।

ऐसा शब्द चुनें जो आपको आपके लक्ष्यों की दिशा में इंगित करें।

रॉबिंस अन्य उदाहरण देता है कि आप नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कैसे कम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, "मैं को नष्ट कर दिया गया है" के स्थान पर "मैं"

- जेफ केलर को वापस सेट किया गया है ... "या" मुझे पसंद है "के बजाय" मैं पसंद करता हूँ "वाक्यांश का उपयोग कर रहा हूँ। बेशक, आप भी कर सकते हैं।

जानबूझकर *सकारात्मक* भावनाओं को बढ़ाने के लिए शब्दों का चयन करें। "मैं दृढ़ निश्चयी हूँ" कहने के बजाय, यह मत कहो कि "मैं अजेय हूँ!" या, यह घोषित करने के स्थान पर कि आप "ठीक महसूस करते हैं," कोशिश करें "मुझे व्यापक लगता है!" या "मुझे बहुत जबरदस्त लग रहा है!"

रसदार, रोमांचक शब्द जैसे कि आपकी पहेली को उच्च स्तर पर उठाते हैं और आपके आसपास के लोगों को गहराई से प्रभावित करते हैं। जब आप स्पेक ऐसे शब्दों का उपयोग करने का निर्णय लेते हैं, तो आप वास्तव में उस पथ को बदलने का विकल्प चुन रहे हैं जिस पर आप यात्रा कर रहे

हैं। दूसरे लोग आपको अलग तरह से जवाब देंगे और आप अपनी धारणा को भी बदल देंगे।

अपने शब्दों पर एक लगभग देखो

आइए एक पल के लिए अपने जीवन पर एक नज़र डालें। क्या कोई क्षेत्र है जहाँ आप "मैं नहीं कर सकता", "मैं _____ में अच्छा नहीं हूँ" और "यह असंभव है" जैसे टाइटन्स का उपयोग कर रहा है? हम सभी जानते हैं कि

people-

ple जो इस तरह से बयान करते हैं:

मैं आकर्षित नहीं कर सकता।

मैं गणित में अच्छा नहीं हूँ।

मुझे नाम याद नहीं हैं।

मेरे लिए उस तरह का पैसा कमाना असंभव है।

जब आप इन दिनों को दिन और दिन में 10, 20 या 30 साल के लिए बनाते हैं, तो आप अपने दिमाग को सहज होने के लिए प्रोग्रामिंग कर रहे हैं! यह सब आपके दृष्टिकोण पर वापस आता है। इन उदाहरणों में से हर एक नकारात्मक दृष्टिकोण को दर्शाता है। और अगर आप धुंधली खिड़की के माध्यम से दुनिया को देखते हैं, तो आप नकारात्मक भाषा का उपयोग करने जा रहे हैं ... और निराशाजनक अनुभव प्राप्त करेंगे।

भाग्य से, आप अपने शब्दों को नियंत्रित कर सकते हैं - जिसका अर्थ है कि आपके पास एक सकारात्मक विश्वास प्रणाली का निर्माण करने की क्षमता है ... और आपके वांछित परिणाम उत्पन्न करने के लिए / पहला कदम जागरूकता है। आइए उन वाक्यांशों की जांच करें जो आप अपने जीवन के चार प्रमुख क्षेत्रों में उपयोग कर रहे हैं - संबंध, वित्त, कैरियर और स्वास्थ्य।

1. संबंध

क्या आप ऐसा कहते हैं कि "सभी अच्छे पुरुष (या महिलाओं) के लिए जाते हैं!" या "लोग हमेशा मेरा फायदा उठा रहे हैं!" यदि आप करते हैं, तो आप वास्तव में दुखी रिश्तों के लिए खुद को प्रोग्रामिंग कर रहे हैं। आपका मन आपके द्वारा बोले गए हर शब्द को सुनता है और यह आपको सही साबित करने के लिए तैयार करता है। हमारे उपरोक्त उदाहरणों के संबंध में, आपका दिमाग यह देखेगा कि आप केवल उन्हीं व्यक्तियों को आकर्षित करते हैं जो आपको निराश करेंगे या आपका स्वागत करेंगे। क्या ये वही हैं जो आप चाहते हैं? यदि नहीं, तो ऐसे नकारात्मक कथनों को तोड़ना (और अपने मन को केंद्रित करने के कारण) को रोकना!

2. वित्त

अपनी वर्तमान वित्तीय स्थिति और भविष्य के लिए आपकी संभावनाओं का वर्णन करने के लिए आप नियमित रूप से किन शब्दों का उपयोग करते हैं? वाक्यांश की तरह कि "मैं हमेशा कर्ज में हूँ," "इकोनो-माई लूसी है" या "कोई नहीं खरीद रहा है" आपके खिलाफ काम करता है। भाषा को चुनना बेहतर है जो समृद्धि और बेहतर आर्थिक समय की पुष्टि करता है। निश्चित रूप से, आपके बोलने के तरीके को बदलने के बाद कुछ दिनों के भीतर आपके पास प्रचुर धन नहीं होगा। लेकिन भौतिक परिस्थितियाँ आपके विश्वासों में परिवर्तन के बाद ही बदल सकती हैं। अपना लंड साफ करना-

एक महत्वपूर्ण पहला कदम है!

आखिरकार, इस दुनिया में धन वाले लोगों को गरीबी में होने के बारे में विलाप करने से नहीं मिला। और people जो हमेशा पैसे की कमी के बारे में बात करते हैं, आम तौर पर यह बहुत कुछ जमा नहीं होता है।

3. पाठ्यक्रम

अगर मैं अगले पांच से 10 वर्षों में आपके करियर की संभावनाओं के बारे में पूछूँ, तो आप कैसे जवाब देंगे? अच्छा हो। क्या आप कहते हैं कि चीजें वैसी ही रहेंगी जैसी अभी हैं? या आप अधिक चुनौतियों, अधिक जिम्मेदारियों और बढ़ी वित्तीय लेखाओं के साथ उच्च स्थिति का वर्णन करेंगे? यदि आप जवाब देते हैं "मुझे पता नहीं है कि मैं अपने करियर में कहाँ जा रहा हूँ," संभावना नहीं है कि बहुत कुछ बदल जाएगा। आपकी भाषा आपकी दृष्टि और दिशा की कमी को दर्शाती है। यदि, दूसरी ओर, आपके पास एक स्पष्ट लक्ष्य है जिसे आप (और कर सकते हैं) स्पष्ट रूप से अक्सर स्पष्ट करते हैं - भले ही केवल अपने आप तक - आप उस लक्ष्य तक पहुंचने का एक उत्कृष्ट मौका खड़े हों।

यदि आप अपना खुद का व्यवसाय करते हैं, तो वही, सही है। क्या आप उस भाषा का उपयोग करते हैं जो आपके व्यवसाय की वृद्धि के अनुरूप है? या आप लगातार इस बारे में बात करते हैं कि आप अगले स्तर तक कभी नहीं पहुंचेंगे?

4. स्वास्थ्य

प्रश्न के बिना, हमारे शब्दों का हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, कल्पना करेंगे कि हम में से एक समूह पूरी तरह से स्वादिष्ट और स्वादिष्ट भोजन लगता है। फिर, दो घंटे बाद मैंने फोन किया और आपने बताया कि हमारे साथ खाना खाने वाले हर व्यक्ति को अस्पताल ले जा चुके हैं और खाना खाने का इलाज किया गया है! मान लें कि मैंने फोन करने से पहले आपको बिल्कुल ठीक महसूस किया। मेरी जानकारी सुनने के बाद आप कैसे प्रतिक्रिया करेंगे?

सबसे अधिक संभावना है, आप अपना पेट पकड़ेंगे, पीला पड़ेंगे और बहुत बीमार महसूस करेंगे। क्यों? क्योंकि मेरे शब्दों ने आपमें एक विश्वास पैदा किया, जिसके फलस्वरूप, आपके शरीर ने अभिनय करना शुरू कर दिया। अगर मैं एक क्रूर मजाक खेल रहा था और पूरी स्थिति के बारे में झूठ बोल रहा था तब भी यह वही शारीरिक व्यवहार होता था! तुम्हारी

शरीर उन शब्दों का उत्तर देता है जो आपको सुनता है और अन्य लोग कहते हैं। यही कारण है कि यह दोहराते रहने का कोई मतलब नहीं है कि आपको "पुरानी पीठ दर्द है जो कभी दूर नहीं होगा" या कि आपको "हर साल तीन या चार बुरे सर्दी मिलते हैं।" इन कथनों का उच्चारण करके, आप वास्तव में अपने शरीर में दर्द और बीमारी प्रकट करने के लिए निर्देश दे रहे हैं!

पृष्ठ गलत न समझें। मैं सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप दर्द या बीमारी से इनकार करते हैं - या कि आप किसी भी बीमारी को दूर कर सकते हैं - लेकिन निश्चित रूप से ऐसी भाषा का उपयोग करने से कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता है (और इतना नुकसान हो सकता है) कि प्रबल-पीड़ित और असाध्यता को बल मिलता है।

आपके पास विकल्प है

खैर, क्या आपने अपने जीवन के इन चार क्षेत्रों में आपके द्वारा उपयोग किए गए शब्दों के बारे में सोचा है? जब हम कुछ वाक्यांशों को बार-बार दोहराते हैं, तो ऐसा लगता है मानो हमारे मस्तिष्क में एक "स्पिन" बन गया है। हम टूटे हुए रिकॉर्ड की तरह अपने सिर में वही पुरानी फेरबदल करते रहते हैं। परेशानी यह है कि जब आप भी इन शब्दों को कहते हैं तो आप खांचे को गहरा करते हैं, अपने दिमाग में उसी पुराने मिथकों को फिर से दोहराते हैं, वही पुरानी मान्यताओं को मजबूत करते हैं ...

और वही पुराने परिणाम प्राप्त कर रहे हैं।

हालाँकि, पहचानें, क्योंकि आपने अतीत में जो बातें कही हैं, उन्हें आँख बंद करके ऐसा करने का कोई कारण नहीं है। हालाँकि यह आपकी भाषा में परिवर्तन करने के लिए आपकी ओर से कुछ अनुशासन और सतर्कता बरतता है, यह अच्छी तरह से प्रयास के लायक है! इसलिए, अब से, होशपूर्वक शब्दों का चयन करें जो आपको आपके लक्ष्यों की दिशा में संकेत देगा। एक दोस्त से पूछें कि जब आप पर्ची करते हैं तो आपको याद दिलाने के लिए

याद रखें, यह आप पर निर्भर है कि आप जीवन में क्या चाहते हैं। इसलिए, उन शब्दों का उपयोग करें जो आपके द्वारा वास्तव में किए जाने वाले मार्ग के अनुरूप हैं ... उन पंक्तियों के साथ कार्रवाई करें ... और अपने आप को उस अद्भुत दिशा में यात्रा करना शुरू करें!

क्या हाल है?

आपका दिन आपके मुंह के कोनों को मोड़ने का तरीका है।

- अनजान

ओ उर सवाल का जवाब *आप कैसे हैं?* ऐसी छोटी सी बात लगती है।

लेकिन हमें दिन में कम से कम 10 बार उस सवाल का जवाब देना चाहिए - और शायद 50 के रूप में कई। तो यह एक छोटी बात नहीं है। यह हमारी दैनिक सहभागिता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

जब कोई पूछता है *कि आप कैसे हैं?* तुम्हारा क्या कहना है? आपका उत्तर आमतौर पर कुछ शब्दों से अधिक नहीं होता है। और फिर भी, यह संक्षिप्तता आपके बारे में बहुत कुछ बताती है - और आपकी अटैची। वास्तव में, आपकी प्रतिक्रिया शाब्दिक रूप से आपके अटारी को आकार दे सकती है।

मैंने देखा है कि *आप कैसे हैं?* तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है: नकारात्मक, औसत और सकारात्मक। आइए इन तीन श्रेणियों और प्रत्येक के तहत कुछ सामान्य कंप्यूटर की जांच करें।

नकारात्मक प्रभाव

नकारात्मक उत्तर *आप कैसे हैं?* ऐसे वाक्यांश शामिल करें:

"लाउसी।"

"भयानक।"

"मैं थक गया

हूँ?"

"यह मेरा दिन नहीं है।"

"शुक्र है शुक्रवार है।"

"एक दिन पुराना और एक डॉलर का

दलाल।" "मत पूछो।"

जब कोई जवाब देता है, "मत पूछो," मुझे पता है कि मैं मुसीबत में हूँ। वह व्यक्ति शिकायतों की एक भीड़ को उजागर करने जा रहा है और मुझे यह पूछने के लिए खेद है कि *आप कैसे हैं?* पहले स्थान पर!

और मुझे वास्तव में दया आती है जो जीवन के लिए "थैंक गॉड इट्स फ्राइडे" दृष्टिकोण लेते हैं। सोचें कि वे क्या कह रहे हैं। "हर सप्ताह सोमवार, मंगलवार, बुधवार और गुरुवार बुरे दिन हैं।" इन लोगों के लिए, उनके कार्य सप्ताह के चार-पांच भाग में घटियापन है! पांचवा दिन, शुक्रवार, "बीबरबल" केवल इसलिए है क्योंकि वे जानते हैं कि उनके पास अगले दो दिन होंगे! क्या यह आपके जीवन जीने का एक तरीका है? क्या आप यह देखना शुरू कर रहे हैं कि ये नकारात्मक वाक्यांश आपके रवैये को कैसे विषाक्त कर सकते हैं ... और अन्य लोगों को बंद कर दें?

औसत मार्गदर्शन की कार्यकुशलता

औसत समूह में वे नेगा-टिव गुच्छा से एक कदम ऊपर हैं - लेकिन उनके पास अभी भी सुधार के लिए बहुत जगह है। यहाँ कुछ चीजें हैं जो वे कहते

हैं:

"मैं ठीक हूँ।"
"इतना भी बेकार नहीं है।"
"और भी बुरा हो सकता था।"
"उतना पुराना उतना
पुराना।" "हैगिन में"
"ठीक।"

क्या आप वास्तव में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बहुत समय बिताना चाहते हैं जो सोचता है कि जीवन "बहुत बुरा नहीं है"? वह आप किस व्यक्ति हैं?

के साथ व्यापार करना चाहते हैं? जब हम इन जैसे शब्दों का उपयोग करते हैं, तो हम अपनी ऊर्जा को बहुत कम कर देते हैं। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कोई भी व्यक्ति "बदतर हो सकता है" एक ईमानदार मुद्रा के साथ ... और बहुत अधिक उत्साह? बिल्कुल नहीं। इन लोगों को लगता है कि वे दो दिनों में सोए नहीं थे।

इसके आसपास कोई नहीं मिल रहा है। जो लोग औसत मार्गदर्शन के शब्दों का उपयोग करते हैं, वे औसत मार्गदर्शन का रवैया विकसित करेंगे ... और औसत मार्गदर्शन के परिणाम प्राप्त करेंगे। और मुझे पता है कि आप ऐसा नहीं चाहते हैं!

सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ

फिर, वहाँ सकारात्मक दृष्टिकोण है। ये लोग बड़े लोग हैं, जो कहते हैं:

"बहुत सारा।"

"बहुत

खुबसूरत।"

"महान।"

"अति

उत्कृष्ट।"

"उत्तम।"

"मैं सातवें आसमान पर हूँ।" "यह

कोई भी बेहतर नहीं है।"

जो लोग इन जैसे सकारात्मक शब्दों का उपयोग करते हैं, उनके कदमों में उछाल होता है और आप बस अपने आसपास रहकर थोड़ा बेहतर महसूस करते हैं। अच्छा हो। आपको कैसा लगा जैसे आपने पोज़ी लिस्ट पढ़ी हो मैं आपके बारे में नहीं जानता, लेकिन मैं उस सूची की समीक्षा करने के साथ ही उत्साहित और उत्साहित हूँ। ये सुस्त हैं जो आपकी आज बैठक कर रहा हूँ। इन वे लोग हैं जो मेरे व्यवसाय को प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं।

क्यों न वापस जाएँ और नकारात्मक सूची और औसत सूची को फिर से पढ़ें। उन्हें ध्यान से कहो। वे तुम्हें कैसा महसूस कर रहे हैं? यकीन है, के लिए बाहर bummed!

आप देखते हैं, यदि विकल्प दिया जाता है, तो मैं ऐसे लोगों के आसपास रहूँगा जो सकारात्मक और जीवन से भरे हुए हैं ... उन लोगों के विपरीत जो नकारात्मक और निराकार हैं। यह पुरानी कहावत की तरह है कि हर शरीर एक कमरे में रोशनी करता है - कुछ जब वे कमरे में चलते हैं

...

और कुछ जब वे बाहर का नेतृत्व कर रहे हैं! तुम वही बनना चाहते हो जो

जब आप अंदर जाते हैं तो एक कमरे को रोशन करते हैं!

मेरे लिए, जब कोई भी मुझसे पूछता है कि तुम कैसे हो? मैं usu सहयोगी के साथ बहुत बढ़िया प्रतिक्रिया ! यह दूसरे व्यक्ति के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है और जितना अधिक मैं यह कहता हूँ, उतना ही मुझे बहुत अच्छा लगता है!

सकारात्मक समूह में शामिल हैं

ठीक है, आपके पास प्रत्येक श्रेणी में कुछ विशिष्ट जिम्मेदारी की समीक्षा करने का मौका है - नकारात्मक, औसत मार्गदर्शन और सकारात्मक। आप इनमें से कौन-से वाक्यांशों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं? आपके मित्र और परिवार के लोग कौन सी प्रतिक्रियाएँ देते हैं?

यदि आप स्वयं को नकारात्मक या औसत समूह में पाते हैं, तो मेरा सुझाव है कि आप तुरंत अपनी प्रतिक्रिया को संशोधित करने और सकारात्मक के रैंकों में शामिल होने पर विचार करें। यहाँ क्यों। जब आपसे पूछा गया कि आप कैसे हैं? और आप कहते हैं कि भयानक या बहुत बुरा नहीं है, आपके शरीर विज्ञान पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। आप अपने कंधों और सिर को झुकाते हैं और उदास मुद्रा में रहते हैं।

आपकी भावनाओं का क्या? यह बताने के बाद कि आप घटिया हैं, क्या आप बेहतर महसूस करते हैं? बिल्कुल नहीं। आप डंप में और भी अधिक नीचे महसूस करते हैं क्योंकि नकारात्मक शब्द और विचार नकारात्मक भावनाओं को उत्पन्न करते हैं, और अंतिम, नकारात्मक परिणाम।

और यह आपके ऊपर है। यहां तक कि अगर आपके जीवन में वास्तविक परिस्थितियों ने आपको यह बताने के लिए राजी कर लिया कि आप घटिया हैं - प्रति-हैप्स एक आश्रय व्यापारिक प्रतिनिधि हो गया है, या आपके बच्चे को स्कूल में खराब ग्रेड प्राप्त हुआ - आपके उदास रवैये से। स्थिति में सुधार नहीं होता है। मामलों को बदतर बनाने के लिए, आपका औसत या नकारात्मक उत्तर दूसरों को बंद कर देता है; वे आपके चारों ओर बस घसीटा जा रहा है और आपकी निराशावाद को सुन रहा है।

फार्म एक नया प्रयोग किया जाता है

यदि आपके शब्द से ये सभी नकारात्मक परिणाम निकलते हैं, तो आप उन्हें क्यों कहते हैं? लाइक- लाइक से ज्यादा, यह इसलिए है क्योंकि आपने पहचाना नहीं है कि आपके पास इस मामले में कोई विकल्प नहीं है। इसके बजाय, आप एक प्रयुक्त का अनुसरण कर रहे हैं, जिसे आपने कई साल पहले विकसित किया था ... एक ऐसी प्रयुक्त जो अब नहीं है

आपकी सेवा करता है

अंत में, आपके स्वयं के शब्द एक आत्म-पूरा करने वाली भविष्यवाणी है - अगर आप कहते हैं कि सब कुछ भयानक है, तो आपका मन आकर्षित होता है- उन लोगों और परिस्थितियों के लिए एड जो उस बयान को सच होने का कारण बन जाएगा। यदि, दूसरी ओर, आप बार-बार कहते हैं कि आपका जीवन अद्भुत है! आपका मन आपको सकारात्मक दिशा में ले जाने लगेगा।

उदाहरण के लिए, विचार करें कि क्या होता है जब आप जवाब देते हैं कि आप उत्कृष्ट हैं! या भयानक! जैसा कि आप इन शब्दों को कहते हैं, आपका शरीर विज्ञान आपकी आशावादी भाषा के अनुरूप होने लगता है। आपका-

अधिक ईमानदार है। अन्य pio- ple आपकी ऊर्जा और जीवन शक्ति के प्रति आकर्षित होते हैं। आपके व्यवसाय और व्यक्तिगत संबंधों में सुधार होता है। क्या आपके जीवन की सभी समस्याएं स्टाइलिश रूप से गायब हो जाएंगी? नहीं, लेकिन आपने गति में एक बहुत ही महत्वपूर्ण सिद्धांत निर्धारित किया है: हमें वह मिलता है जिसका हम जीवन में अपेक्षा करते हैं।

**बोलो तुम अच्छे हो,
तुम्हारे तुम्हारे साथ सब
ठीक है, और भगवान
तुम्हारी बातें सुनेंगे और
उन्हें सच करेंगे।**

- एला व्हीलर विलकॉक्स

मैं आपको पहले अनुभव से बता सकता हूँ कि यह जीवन की उन छोटी चीजों में से एक है जो एक बड़ा बदलाव लाती है। लगभग 15 साल पहले, जब किसी ने मुझसे पूछा था कि आप कैसे हैं? मैं बहुत कम ऊर्जा के साथ ओके जैसा कुछ कहूंगा। आपको पता है कि मैं क्या कर रहा था? मैं लोगों के साथ "ठीक" रिश्ते रखने के लिए खुद को प्रोग्रामिंग कर रहा था। मैं कार्यक्रम था- खुद को "ठीक" सफलता के लिए। मैं अपने आप को

एक "ठीक" रवैया ... और एक "ठीक" जीवन जीने के लिए प्रोग्रामिंग कर रहा था।

लेकिन फिर, श्रुक्रिया, मुझे पता चला कि मुझे "ठीक" जीवन के लिए व्यवस्थित नहीं होना चाहिए था! इसलिए मैंने अपनी प्रतिक्रिया कुछ नोटों के लिए उठाई और बहुत बढ़िया कहा ! मैंने इसे कुछ ऊर्जावान के साथ कहा। ज़रूर, पहले तो यह थोड़ा कम था। कुछ लोगों ने मुझे ऐसे देखा जैसे मैं थोड़ा अजीब था। लेकिन लगभग एक सप्ताह के बाद, यह स्वाभाविक रूप से मेरे पास आने लगा। और मैं चकित था कि मैंने कितना बेहतर महसूस किया, और कैसे लोग मेरे साथ बात करने में अधिक रुचि रखते थे।

मेरा विश्वास करो, यह स्पष्ट विज्ञान नहीं है। आपको प्रतिभा की आवश्यकता नहीं है-

प्रवेश, पैसा या अच्छा लग रहा है कि आपके पास एक महान रवैया है, आपको बस एक उच्च-ऊर्जा, सकारात्मक व्यवहार का उपयोग करने की आदत डालने की आवश्यकता है , और आपको वही रोमांचक परिणाम मिलेगा जो मुझे मिला था!

अगर मुझे बहुत अच्छा नहीं लगता तो क्या होगा?

जब मैं भी एक प्रेजेंटेशन करता हूँ और ऑडी-इन को सलाह देता हूँ कि वे हाउ आर यू की बहुत उत्साहित प्रतिक्रिया देते हैं? कोई हमेशा मेरे पास आता है और कहता है, "अगर मैं वास्तव में बहुत अच्छा महसूस नहीं करता तो क्या होगा? मैं अपने दोस्तों और सहकर्मियों से झूठ बोलना नहीं चाहता कि वे सब कुछ जीत चुके हैं- जब ऐसा नहीं होता है।

अब मुझे गलत मत समझो मैंने सत्यनिष्ठा पर सबसे अधिक मूल्य रखा ... और सच कह रहा हूँ। फिर भी, मुझे नहीं लगता कि यह सच कहने का मामला है। मुझे छोटा करना।

एक पल के लिए मान लें कि सैली थका हुआ महसूस करता है। जब कुछ लोग काम करते हैं तो उससे पूछते हैं कि तुम कैसे हो? वह पर प्रभाव बनना चाहता है, इसलिए वह कहती है कि मैं थक गया हूँ। यहाँ क्या होगा। सैली उस विश्वास को मजबूत करने वाली जो वह थका हुआ है। वह और भी थका हुआ महसूस करेगा। वह शायद अपने कंधों को थपथपाएगी और आएँ भर देंगे। वह काम पर एक घटिया, अनुत्पादक दिन होगा।

और चलो उस व्यक्ति से वापस मिलें जिन्होंने सैली से सवाल पूछा था -

एक बादल दिन

का कोई

सुननीय भावना है

- विलियम आर्थर वार्ड

और जो शायद अब पछताता है! वह व्यक्ति भी बुरा महसूस करता है। आखिरकार, जब कोई आपको बताता है कि वह बहुत थकी हुई है, तो आप क्या उत्थान महसूस करते हैं? बिल्कुल नहीं। शब्द "थका हुआ" का सुझाव और आप जम्हाई लेना शुरू करते हैं।

तो, सैली ने खुद को नीचे लाया है, साथ ही साथ अपने सह-काम को भी गिराया है।

ठीक है, सैली अपने भीषण दिन के बाद घर जाती है, और अब वह थक चुकी है। इसलिए वह अपनी पसंदीदा कुर्सी पर बैठ जाती है और जीतने वाली लॉटरी के अंक को देखने के लिए कागज खोलती है। जैसे ही वह अपने बटुए से अपना टिकट निकालती है, वह डिसाइड करती है कि वह विजयी टिकट ले रही है। उन्होंने सिर्फ \$ 10 मिलियन जीते!

आपको क्या लगता है कि सैली क्या करेगा? याद है, वह

बहुत थका हुआ

आप और मैं दोनों जानते हैं कि सैली अपनी कुर्सी से छलिंग लगाती होगी, ऊपर-नीचे उछलती और चिल्लाती और अपनी बाहें हवा में लहराती हुई। आपको लगता है कि वह एक एरोबिक्स क्लास का नेतृत्व कर रहा था। प्राकृतिक रूप से, वह अपने परिवार और दोस्तों को फोन करने के लिए फोन लेने के लिए दौड़ेगी। वह ऊर्जा का एक बिंद होगा और शायद

पूरी रात जश्न मनाती रहेगी ... और योजना बना रही है कि कैसे का क्या करना है!

लेकिन एक सेकंड के लिए। दस सेकंड पहले, यह महिला समाप्त हो गई थी। अब, उसे एक 15 वर्षीय चीयरलीडर की ऊर्जा मिली है, जिसने बताया है कि उसने चीयर-लीडिंग स्क्वाड बनाया है। उन 10 सेकंड में क्या हुआ जो किसी को पूरी तरह से थकने से बचाने के लिए ... बेतहाशा भाग निकले? क्या उसे विटामिन बी-12 की गोली मिली? किसी ने अपने चेहरे पर बर्फ के पानी की एक बूंद फेंक दी थी?

नहीं है। उसका परिवर्तन पूरी तरह से मानसिक था!

अब मैं कम नहीं कर रहा हूँ कि सैली को क्या महसूस हो रहा था। उसकी थकान बहुत वास्तविक थी, लेकिन यह मानसिक रूप से उतना शारीरिक नहीं था। तब, क्या सैली सच कह रहा था जब उसने कहा कि वह थक गया था? इसका सच से बहुत कम लेना-देना है। सैली यह ने किस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए चुना, यह बात है। वह थका हुआ महसूस कर सकता है। उसका एक विकल्प था। दूसरी ओर, वह अपने जीवन में कई आशीर्वादों के बारे में सोच सकता था और बहुत भाग्यशाली और ऊर्जावान महसूस करता था।

हम कैसा महसूस करते हैं यह अक्सर एक व्यक्तिपरक मामला है। जब हम खुद को बताते हैं कि हम थके हुए हैं, तो हम थका हुआ महसूस करते हैं। जब हम खुद से कहते हैं कि हम बहुत अच्छे महसूस करते हैं, तो हम ऊर्जावान महसूस करते हैं। जैसा कि आप पाठ 2 से याद करेंगे, हम वही बन जाते हैं जिनके बारे में हम सोचते हैं।

उत्साह के साथ जवाब दें

अगले महीने के लिए, इस प्रयोग को आजमाएँ। जब कोई पूछता है कि आप कैसे हैं? - चाहे वह काम करे पर कोई हो या दुकान पर कैशियर हो - ऊर्जा और उत्साह के साथ जवाब दें कि आप *महान हैं!* या *भयानक!* इसे अपनी आँखों में एक मुस्कान और एक चमक के साथ कहें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि आप उस पल में पूरी तरह से और पूरी तरह से महसूस करते हैं या नहीं। बस *अधिनियम* को लागू करें, *जैसा कि यदि सिद्धांत है।* दूसरे शब्दों में, यदि आप अधिक सकारात्मक बनना चाहते हैं-

tive, act-as-if यदि आप पहले से ही हैं और, बहुत जल्द, आप करेंगे कि आपके पास, वास्तव में, अधिक सकारात्मक गए हैं!

चिंता मत करो अगर आप शुरुआत में इन शब्दों को कहकर थोड़ा ध्यान महसूस करते हैं। इसके साथ रहो और अंतिम तुम विकसित हो जाओगे। आप जल्दी से ध्यान देंगे कि आप शर्त लगाते हैं ... कि अन्य लोग आपके आसपास रहना चाहते हैं ... और यह सकारात्मक परिणाम आपके काम करेंगे।

इसी तरह, आप कैसे हैं?

मैं लगभग आपको TERRIFIC कहता हूँ कि मैं सुन सकता हूँ!

शिकायत करना बंद करो!

बच्चे, जैसे बच्चे, नर्सिंग से बड़े होते हैं।
- लेडी हॉलैंड

एच। जब आप कोई समस्या नहीं सुनते हैं और आप शिकायतों पर सभी अनोद महसूस करते हैं? बहुत उत्थान और ऊर्जावान नहीं है, यह है? सच तो यह है कि कोई भी कॉम-प्लेनर के आस-पास रहना पसंद नहीं करता है - सिवाय, शायद, अन्य शिकायतकर्ताओं के।

निश्चित रूप से, हम सभी एक समय या किसी अन्य पर शिकायत करते हैं। महत्वपूर्ण सवाल है: आप बहुत बार शिकायत करते हैं? यदि आप सोच रहे हैं कि आप बहुत अधिक शिकायत करते हैं, तो अपने दोस्तों, रिश्तेदारों या सहकर्मियों से पूछें। वे आपको बताते हैं।

अब, जब मैं कहता हूँ कि मैं शिकायत कर रहा हूँ, तो मैं उन उदाहरणों के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ जब आप समाधान खोजने के प्रयास में अपनी समस्याओं पर चर्चा करते हैं। यह रचनात्मक और सराहनीय है। और मैं उन अवसरों का जिक्र नहीं कर रहा हूँ जब आप अपने जीवन के अनुभव (विवाद सहित) दोस्तों या रिश्तेदारों के संदर्भ में साझा करते हैं।

उन्हें अपने जीवन में नवीनतम घटनाओं पर तारीख तक लाने। आखिरकार, इंसान होने का हिस्सा हमारे अनुभवों को साझा कर रहा है और एक दूसरे का समर्थन कर रहा है।

कोई भी आपके भाषण और दर्द के बारे में नहीं सुनना चाहता है

हो सकता है कि कुछ उदाहरण आपको इस तरह की शिकायत करने के बारे में एक बेहतर विचार दें, जो कि उल्टा हो। शिकायत के सबसे आम क्षेत्रों में से एक बीमारी का विषय है। इस श्रेणी में "मेरी पीठ मुझे मार रही है" या "मेरे पास एक भयानक जीनस सिरदर्द है" जैसी टिप्पणियाँ हैं। इससे भी बुरी बात यह है कि कुछ people को अपनी विशेष बीमारी (जैसे कि "मेरे पास यह दुबला सामान मेरे पास से निकलता है ...") के गोरे अहों को नुकसान में बहुत ही निकासी मिलती है और यह तब तक नहीं होता है। जब आपका दिन आपका सहकर्मी आपको बताता है कि वह मिचली आ रही है?

चलो सामना करते हैं। यदि आपके पेट में दर्द हो रहा है, तो मैं आपके लिए क्या कर सकता हूँ? मैं एक चिकित्सक नहीं हूँ - अगर आपको कोई मेडिकल समस्या है तो डॉक्टर के पास जाएँ। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि आप मुझे यह क्यों बता रहे हैं? आप सहानुभूति चाहते हैं, लेकिन

सेल्फ-पिडी मुझे भी कर रहे हैं, वह मुझे नीचे खींच रहा है और अपने स्वयं के एसिड ड्रॉपिंग कर रहा है। दर्द और तकलीफ के बारे में बात करना ही आपको और अधिक लाएगा

- अर्ल नाइटिंगेल

- और अपने आसपास के लोगों को बाहर निकलने के लिए प्रेरित करें।

जब बीमारी के बारे में शिकायत की बात आती है, तो वृद्धि का सिद्धांत आमतौर पर उसके बदसूरत सिर पर होता है। यहाँ देखिए यह कैसे काम करता है। आप अपने दोस्त को उस फ्लू के बारे में बताएं जिनके बारे में आप जानते हैं। आपका दोस्त हस्तक्षेप करता है और कहता है, "आपको लगता है कि आपके पास यह बुरा था। जब मुझे फ्लू हुआ, तब मुझे 104

डिग्री बुखार था और अस्पताल ले जाना पड़ा। मैं लगभग मर गया था। " या, किसी को बताएं कि आपकी पीठ या पैर दर्द करता है - और गिनें कि उस व्यक्ति को अपनी पीठ के दर्द और पैरों के दर्द को दबाने के लिए कितने सेकंड लगते हैं। शिकायतकर्ता इस खेल को खेलना पसंद करते हैं। करते हैं - उनका दर्द हमेशा आपकी तुलना में खराब होता है।

अपने परेड पर बारिश न होने दें

एक और पसंदीदा शिकायत क्षेत्र मौसम है। बारिश होने लगती है और लोग कहते हैं, "एक घटिया, दुखी दिन।" स्वर्ग से कुछ नमी यह घटिया दिन क्यों बनाती है? जब कोई मेरे लिए यह टिप्पणी करता है, तो मैं जवाब देता हूं, "यह गीला है - लेकिन यह एक महान दिन है!" "घटिया दिन" के साथ बारिश को जोड़कर, आप अपने आप को नकारात्मक तरीके से प्रोग्रामिंग कर रहे हैं। इसके अलावा, मौसम के बारे में आपकी शिकायतों की स्थितियों को संशोधित नहीं किया जाएगा। यह उन बातों के बारे में परेशान होने का कोई मतलब नहीं है जिन पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है - और जिनकी आपकी ज़िंदगी पर कोई महत्वपूर्ण नियंत्रण नहीं है।

अंत में, पेटीएम शिकायतें हैं, जैसे "वैटर पांच मिनट के लिए मेरा क्रम लेने के लिए नहीं आया था" या "जॉन को मेरे पास एक बड़ी खिड़की के साथ एक कार्यालय मिला है।" जीवन हमारे लिए कई कठिन चुनौतियों को प्रस्तुत करता है जैसे कि मुख्यतापूर्ण चीजों के साथ टकरा जाना। और जब आप तुच्छ चीजों के बारे में सोचते हैं, तो आप भी अपने बारे में कुछ कह रहे हैं। यदि मैं आपका नियोक्ता या आपकी टीम का सदस्य हूं, तो मैं सोच रहा हूं कि जब हम वास्तव में चिंता करने लायक समस्या रखते हैं तो आप कैसे प्रतिक्रिया देंगे !

वह शिकायत करने के लिए हर कारण था

हाल ही में, मैं अपने दफ्तर में था और कुछ ऐसी चीजों के बारे में सोच रहा था जो मेरे द्वारा योजनाबद्ध नहीं थे। आप जानते हैं, सामान्य व्यावसायिक समस्याएं - परिणाम नहीं होते हैं, बहुत तेजी से मैंने उम्मीद की थी। और मैं मान लूंगा कि मैं इसके बारे में थोड़ी शिकायत कर रहा हूं।

फिर पेड़ों अंदर चले गए। पेड़ों अपने शुरुआती 20 के दशक में हैं और हैंडुरास से लगभग छह साल पहले इस देश में आए थे। वह एक कंपनी के लिए काम करता है जो घरों और इकाइयों को साफ करता है। आप एक सकारात्मक दृष्टिकोण के बारे में बात करते हैं! पेड़ों उन सबसे सकारात्मक लोगों में से एक हैं जिनसे मैंने कभी मुलाकात की है - हमेशा मुस्कुराते हुए और उत्साहित होकर।

हालांकि, इस दिन, मैंने पेड़ों से तूफान मिच और उसकी मातृभूमि पर इसके प्रभाव के बारे में पूछा। मुस्कान ने जल्दी से अपना चेहरा छोड़ दिया। उसने मुझे तबाही के तूफान के बारे में बताया

कारण हुआ था। मारे गए हजारों लोग थे। एक लाख से अधिक लोग बेगर हो गए थे।

पेड़ों ने कहा कि उनके पिता, माता और भाई अभी भी सिद्धुस में रहते थे, और उन्हें पता नहीं था कि वे मृत थे या जीवित थे। उनके पास उनसे संपर्क करने का कोई तरीका नहीं था - उस क्षेत्र की सभी फोन नष्ट हो गए थे। पेड़ों ने कहा कि वह हर दिन अपने परिवार के बारे में सोचते हैं।

क्या आप यह न जानने की पीड़ा की कल्पना कर सकते हैं कि क्या आपका परिवार अभी भी जीवित है?

फिर पेड़ों ने मुझे उन सभी चीजों के बारे में बताया जो जो हैंडुरास में लोगों की मदद करने के लिए कर रहे थे। वह धन, वस्त्र और अन्य आवश्यकताओं का व्याख्यान कर रहा था। वह रिले संगठित के साथ सक्रिय रूप से काम कर रहा था। समस्या के बारे में सिर्फ पकड़ने के बजाय, वह जो कर सकता था, कर रहा था

आपका आशीर्वाद को गिनना है, जबकि अन्य लोग अपनी परेशानियों को बढ़ा रहे हैं।

पेड़ों के साथ बात करने के बाद, मुझे महसूस होना शुरू हो गया कि मेरी समस्याओं के बारे में कितने अनिश्चित - अनुक्रमिक ... और मैं कितना भाग्यशाली हूँ!

- विलियम पेन आप बेहतर मानते हैं कि मैं रुक गया हूँ

उपलब्ध देना। मैंने नए सिरे से ऊर्जा और

अधिक बेहतर रवैया के साथ बाकी दिनों का सामना किया।

इसी तरह, कई हफ्तों बाद मैंने पेड़ों को फिर से देखा। और हां, उनकी हमेशा जीतने वाली मुस्कान और उनका शानदार रवैया था। अच्छी खबर है कि उनके परिवार के सभी सदस्य जीवित हैं। बुरी खबर यह है कि वे बाढ़ में सब कुछ खो चुके हैं और अब एक आश्रय में रह रहे हैं। स्वच्छ पानी बहुत दुर्लभ है। बीमारी की प्रवृत्ति है मैं यह भी नहीं जान सकता कि जो कुछ भी आपके पास है उसे खोना और अवशोषित करना शुरू करना है, खासकर इन कठिन परिस्थितियों में। क्या आप?

इसके बारे में कोई संदेह नहीं है। पेड़ों के पास अपने परिवार के दुर्भाग्य के बारे में बताने का हर कारण है। लेकिन वह नहीं है। वह असली है कि शिकायत करते समय और ऊर्जा का एक भयानक अपव्यय होगा। धन्यवाद, पेड़ों हम सभी को यह याद दिलाने के लिए कि शिकायत करना जीवन में हमारी चुनौतियों का जवाब नहीं है।

रवैया सब कुछ है

79

परिप्रेक्ष्य में बातें करना

एक और मूल्यवान वस्तु है जिसे हम पेड़ों से सीख सकते हैं - और वह है -

चीजों को प्रति-जासूसी में रखने के लिए। इन वर्षों में, मैंने देखा है कि शिकायतकर्ताओं के पास परिप्रेक्ष्य की कमी है - वे अपनी समस्याओं को आनुपातिक तरीके से उड़ा देते हैं।

आशावादी लोग ... महान दृष्टिकोण वाले लोग ... यह महसूस करते हैं कि जीवन में वास्तव में महत्वपूर्ण क्या है।

शब्दकोश प्रति-क्षमता को परिभाषित करता है

चीजों को उनके वास्तविक संबंध या सापेक्ष महत्व में देखें। उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं कि वे हैं। क्या आपके पास कोई दोस्त है जो आकार से बाहर हो गया है क्योंकि उन्हें एक फ्लैट टायर मिला है? और कैसे उन लोगों के बारे में जो सीटिंग अर्जमेंट पर विवाद के कारण करीबी फैमिली के सदस्यों के साथ संबंध बनाते हैं? यह स्पष्ट है कि ये लोग चीजों के "सापेक्ष महत्व" की दृष्टि खो चुके हैं!

अपने वर्तमान आशीर्वाद पर चिंतन करें, जिसमें से प्रत्येक व्यक्ति के पास बहुत कुछ है; आपके पिछले दुर्भाग्य पर नहीं, जिसमें से सभी पुरुषों के पास कुछ है।

मुझे लगता है कि हम सभी एडी रेनबकर से सीख सकते हैं, जो 21 दिनों के लिए एक जीवन बेड़ा में बह गए, प्रशांत में निराशाजनक रूप से हार गए। अग्निकांड से बचे रहने के बाद, रिक्केनबैकर ने कहा, "यदि आपके पास सभी ताजे पानी हैं, जिन्हें आप पीना चाहते हैं और आप जो खाना चाहते हैं वह सब खाना है, तो आपको कभी भी किसी चीज की शिकायत नहीं करनी चाहिए।"

मुझे आप के साथ साझा करने के लिए आभारी कुछ चीजें हैं:

1. मैं अच्छे स्वास्थ्य में हूँ।
2. डोलोरेस अच्छे स्वास्थ्य में है।
3. हमारा अपना घर है।
4. हमारे पास खाने के लिए और साफ पानी के लिए बहुत सारे भोजन हैं पीना।
5. हम संयुक्त राज्य अमेरिका में रहते हैं और स्वतंत्रता का आनंद लेते हैं।
6. मुझे अपने काम से प्यार है।

7. मुझे यात्रा करना और आकर्षक लोगों से मिलना है।

8. मेरे कई वफादार दोस्त हैं।

9. मैं भगवान के साथ अपने रिश्ते से ताकत खींचता हूँ। यह मेरे जीवन में आशीर्वादों की एक आंशिक सूची है। तथा तुम्हें पता है? यहाँ तक कि ये सभी अद्भुत चीजों के साथ, ऐसे समय होते हैं जब मैं उनसे कुछ को अनुदान के लिए लेना शुरू करता हूँ- एड! लेकिन मैंने इन आशीर्वादों के साथ जल्दी से जुड़ना सीख लिया है ... और यह मेरे दृष्टिकोण को बढ़ा देता है और मुझे सही रास्ते पर लाता है।

तो, यह क्या है कि आप लिंग से गीत के बारे में शिकायत कर रहे हैं? क्या वे वास्तव में "जीवन और मृत्यु" का अर्थ रखते हैं? अगली बार जब आप अपनी समस्याओं के बारे में जानने के लिए ललचाएँ, एक पेंसिल और कागज़ उठाएँ और उन सभी कारणों को सूचीबद्ध करना शुरू करें जिन्हें आप आभारी होना है!

मैं तुमसे कहता हूँ दूँ, यकीन है कि धड़कन की शिकायत है!

सकारात्मक पाठ का स्रोत रहें

मैं सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप बस वापस बैठें और अपने जीवन की यदि आप सभी आपके अनदेखी करें। हालाँकि, शिकायत करने के बजाय, आप में लिपटे हैं, तो आप अपना ध्यान और अपनी ऊर्जा उन चरणों पर अव्यक्त हैं, जिन्हें आप हल करने के लिए ले सकते हैं, या कम से कम, आपकी समस्या को कम कर सकते हैं।

- एटी हालवर्सन

उदाहरण के लिए, मान लें कि आप थके हुए महसूस कर रहे हैं। सभी को यह बताने के बजाय कि आप कितना घटिया महसूस करते हैं, व्यायाम करने का प्रयास करें

अधिक नियमित रूप से या थोड़ा पहले बिस्तर पर मिलता है।

समीक्षा करने के लिए: शिकायतें आपके खिलाफ तीन तरीकों से काम करती हैं। सबसे पहले, कोई भी आपके बीमार-नेस और आपकी समस्याओं के बारे में नकारात्मक समाचार नहीं सुनना चाहता है। दूसरा, शिकायत अपने आप के दर्द और तकलीफ को पुष्ट करता है। तो क्यों दर्दनाक, नकारात्मक मेमन को दोहराते रहो? तीसरा, शिकायत करना, अपने आप में कुछ भी पूरा नहीं करता है और आपको अपनी स्थिति को सुधारने के लिए आपके द्वारा किए जा रहे कठोर कार्यों से विचलित कर सकता है।

यह कहा गया है कि 90 प्रतिशत लोग आपकी समस्याओं के बारे में परवाह नहीं करते हैं ... और अन्य 10 प्रतिशत खुश हैं

वे आपके पास है! शुद्धता से, हालाँकि, हम सभी अपनी शिकायत पर कटौती कर सकते हैं। अब से, आपके आप को और दूसरों को एक एहसान करो और हमारी बातचीत को उत्थान करें।

जो लोग बहुत ज्यादा शिकायत नहीं करते हैं (और जो लोग सकारात्मक बोलते हैं) चारों ओर होने के लिए एक खुशी है। उस समूह में शामिल होने का निश्चय करें - ताकि लोग आपको समय सड़क पार न करें!

स्वर्ग उन लोगों की मदद करता है जो कार्य करते हैं

खुद से कुछ नहीं होता। यह सब आपके रास्ते में आ जाएगा जब आप समझ जाएंगे कि आपको इसे अपने तरीके से आना है, अपने खुद के परिश्रम से।

- स्टीन

संबद्ध सकारात्मक लोग

एक दर्पण एक आदमी के चेहरे को दर्शाता है, लेकिन वह वास्तव में जो पसंद करता है उसे उस तरह के दोस्तों द्वारा दिखाया जाता है जिसे वह जानता है।

-- लिविंग बाइबल, नीतिवचन २,

मैंने

हाई स्कूल में पढ़ाई की, माइक ने अपने पड़ोस के लोगों के झुंड के साथ बहुत समय बिताया। माइक के अनुसार, इन लोगों को बस सामने के बरामदे पर बैठना और कारों को देखना पसंद था। उनके पास कोई लक्ष्य नहीं था और कोई सपना नहीं था। वे हमेशा नकारात्मक होते थे।

जब माइक ने सुझाव दिया कि वे कुछ नया करेंगे, तो बाकी लोग उसे हतोत्साहित करेंगे। "यह बेवकूफ है" या "शांत नहीं," उन्होंने कहा। माइक सिर्फ उनके साथ गया था, इसलिए वह समूह का हिस्सा रह सकता है।

जब माइक कॉलेज गया, तब वह भी कुछ नकारात्मक लोगों का हिस्सा बन गया। लेकिन उन्होंने ऐसे लोगों से भी मुलाकात की, जो पॉसिबल थे ... जो सीखना चाहते थे ... जो चीजों को हासिल करना चाहते

थे। माइक ने अपना समय सकारात्मक लोगों के साथ रहने का फैसला किया। लगभग तुरंत, माइक खुद के बारे में बहुत बेहतर महसूस करने लगा। उन्होंने एक महान दृष्टिकोण विकसित किया। उसने सेट करना शुरू किया

लक्ष्य।

और मुझे आपको यह बताने में खुशी हो रही है कि माइक अब अपना खुद का सुपाच्य वीडियो प्रोडक्शन कंपनी है और उसका परिवार बहुत अच्छा है। एक के बाद एक, वह अपने द्वारा निर्धारित सभी लक्ष्यों को पूरा कर रहा है। जब मैंने माइक से पूछा कि उसके उच्च विद्यालय के दोस्तों के साथ क्या हुआ है, तो उसने मुझे कहा, "वे अभी भी वही पड़ोस में रहते हैं।" वे अभी भी नकारात्मक हैं। और वे अभी भी अपने जीवन के साथ कुछ नहीं कर रहे हैं।"

माइक ने कहा, "अगर मैं उन लोगों के साथ घूमता रहूं तो मैं कभी नहीं रहूंगा। मैं अभी भी कोने में पिन-बॉल खेल रहा हूं।"

माइक की कहानी हमारे जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में एक महान रिम है। और फिर भी कभी-कभी हमें कुछ लोगों के साथ रहने की आदत पड़ जाती है - और हम इसके परिणामों के बारे में नहीं सोचते हैं।

क्या आपने कभी स्वयंसिद्ध सुना है "मुझे पता है कि आप व्हे साथ घूमते हैं और मैं आपको बताऊंगा कि आप कौन हैं"? उस सरल कथन में बहुत ज्ञान है। क्या आपने यह सोचा है कि यह सिद्धांत कैसे आपके जीवन को ढाल और आकार दे रहा है?

जब आप बड़े हो रहे थे तब वापस सोच रहे थे। क्या तुम्हें याद है कि हमारे माता-पिता कितने चिंतित थे जिनके साथ हम बाहर रहते थे? हमारे मम्मी या पापा हमारे दोस्तों से मिलना चाहते थे और उनके बारे में सभी तरह की जानकारी जानना चाहते थे। क्यों? हमारे माता-पिता जानते थे कि हम अपने दोस्तों से बहुत प्रभावित होंगे ... कि हम उनकी कुछ आदतों को अपनाएंगे ...

और यह कि हम शायद उसी काम करेंगे जो हमारे दोस्त कर रहे थे। हमारे माता-पिता अच्छे कारण से चिंतित थे। और मैं शर्त लगाता हूं कि अगर आपके बच्चे हैं, तो आप उनके दोस्तों को करीब से देखते हैं - क्योंकि इन युवाओं के प्रभाव से आपके बच्चे गिर रहे हैं।

विषाक्त लोग और बहुसंख्यक लोग

आज के साहित्य में, हम विषैले लोगों को देखते हैं और लोगों को पोषण करते हैं। जैसा कि आप उम्मीद कर सकते हैं, विषाक्त लोग वही हैं जो हमेशा नकारात्मक रहते हैं। शब्दकोश विषाक्त को "जहरीला" के रूप में परिभाषित करता है; विषाक्त लोग लगातार अपने मौखिक जहर को उगलते हैं। इसके विपरीत, की शब्दकोश परिभाषा

पौष्टिक है "के विकास को बढ़ावा देने के लिए।" प्लास्टिक पियो- रक्त संबंधी और सहायक हैं। वे तुम्हारीलिन को उठाते हैं और आसपास रहने के लिए एक खुशी है।

जहरीले लोग हमेशा आपको अपने स्तर तक खींचने की कोशिश करेंगे। वे उन सभी चीजों से दूर हैं जो आप नहीं कर सकते हैं और सभी चीजें जो असंभव हैं। वे बार-बार आपको क्रोधपूर्ण अर्थव्यवस्था, उनके जीवन में आने वाली समस्याओं, आपके जीवन में आने वाली समस्याओं और आपके लिए भयानक संभावनाओं के बारे में गंभीर बयान देते हैं।

भविष्य। यदि आप भाग्यशाली हैं, तो वे अपने दर्द और दर्द के बारे में कुछ शब्दों में कह सकते हैं।

जहरीले लोगों को सुनने के बाद, आप सुनते हैं और सूखा लगता है।

अनिश्चितकाल लेस ब्रो इन लोगों को "ड्रीम किलर्स" कहते हैं। मनोवैज्ञानिक जैक कैनफील्ड ने उन्हें "ऊर्जा स्मारक" के रूप में वर्णित किया है क्योंकि वे आपके अंदर से सभी सकारात्मक ऊर्जा को चूसते हैं।

**हम जो हैं, उसका
हिस्सा बन जाते हैं
चारों
ओर।**

- अनजान

क्या आप कभी किसी नकारात्मक व्यक्ति के साथ रहे हैं - और ऐसा महसूस किया जैसे कि वह व्यक्ति शारीरिक रूप से आप से ऊर्जा लेने वाला था? मुझे लगता है कि हम सभी ने कई बार अनुभव किया है। एक बात निश्चित है: विषाक्त लोगों के साथ समय बिताएं और उनके नकारात्मक संदेश आपको नीचे पहनेंगे।

दूसरी ओर, जब आप सकारात्मक, व्यक्तित्व और सहायक हैं, तो आप कैसा महसूस करते हैं? आप उर्जाविन और डंड हैं। सकारात्मक लोगों के बारे में वास्तव में आश्चर्यजनक कुछ है। उन्हें लगता है कि कमरे में रोशनी होती है। जब आप उनके आस-पास होते हैं, तो आप उनके रवैये को अपनाने लगते हैं और आपको लगता है जैसे आपने अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए ताकत जोड़ी है।

जब मैं सकारात्मक लोगों के बारे में सोचता हूँ, तो मेरे दोस्त जॉन लिसिकिच तुरंत दिमाग में आते हैं। जब भी मैं जॉन के साथ बोलता हूँ, मुझे लगता है कि मैं दुनिया को जीत सकता हूँ। जॉन सिम-ज्यादातर सबसे सकारात्मक व्यक्ति है जिसे आप कभी भी मिल सकते हैं।

मैं खुद को बहुत सकारात्मक व्यक्ति के रूप में सोचना पसंद करता हूँ। 1-10 के पैमाने पर, 10 सबसे सकारात्मक होने के साथ, मैं शायद अपने आप को 9.5 दूंगा। मुझे जॉन लिसीच को एक 14 देना होगा! वह है

सेटल चार्ट से। वह हमेशा सकारात्मक रहता है, हमेशा उत्साह से भरा रहता है। और वह हर उस व्यक्ति को एक जबरदस्त लिफ्ट देता है जो उसके रास्ते को पार करता है। उनका रवैया लोगों को महानता के लिए प्रेरित करता है!

क्या आप देख सकते हैं कि अगर आपकी ज़िंदगी में जॉन जैसा कोई दोस्त नहीं था, तो आपका रवैया कैसा होगा?

रेडियो पर वे मूर्ख लिखते हैं

मुझे यकीन है कि यह आपके साथ कई बार हुआ है। आप रेडियो पर एक गीत सुनते हैं, और आप अपने आप से कहते हैं, "क्या एक हास्यास्पद गीत है।" उस दिन के बाद, आप फिर से उसी गीत सुनते हैं। अगले दिन, आप उस गीत को कुछ और बार सुनते हैं। जैसे ही चार्ट चार्ट पर चढ़ता है, आप उससे दूर नहीं हो सकते। आप इसे एक सप्ताह के लिए प्रत्येक दिन कई बार सुनते हैं।

तब कुछ अविश्वसनीय होता है। आप घर बैठे हैं और अचानक, आप उस मूर्ख गीत को गुनगुनाते हैं या गाना शुरू करते हैं! यदि, उसी क्षण, मैं आपसे पूछ सकता था कि आप गीत के बारे में क्या सोचते हैं, तो आप मुझे बताएंगे, "यह आपके पास है।" फिर धरती पर आप इसे क्यों गा रहे हैं? वास्तविकता यह है कि आप जो कुछ भी सुनते हैं, वह आपकी शकालुपन में सबसे आगे होगा।

जैसा कि आप भी जानते हैं, एक बार वह गाते कम कमु-लार्स हो जाता है ... और रेडियो पर अक्सर नहीं बजाया जाता है ... आप इसके बारे में सोचने लगेंगे (और यह खुद गाएंगे!) बहुत कम बार। यहाँ एक महत्वपूर्ण

आपका दिमाग आपकी दुनिया को बढाता है। दुनिया से, मन उन विचारों के बीच भेदभाव नहीं करता है जो हमारे लिए अच्छे हैं और जो हानिकारक हैं।

यदि हम अक्सर कुछ सुनते हैं, तो हम उस पर विश्वास करते हैं ... और उस पर कार्य करते हैं। जिस तरह किसी गीत को कई बार बोलने जाता है वह हमें उस गीत के बारे में सोचने पर मजबूर कर देगा, इसलिए सफलता के बारे में भी बार-बार विचार करने से हमें सफलता के बारे में सोचने को मिलेगा!

इसलिए यदि हम अपने मन को सकारात्मक मंत्रों से भरना सुनिश्चित करेंगे, तो हम और अधिक सकारात्मक होंगे और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए साहसपूर्वक वृद्धि करेंगे। अधिक सकारात्मक एकीकरण

बेहतर का उल्लेख करें। और हम इस सकारात्मक समेकिकीकरण को कहां से प्राप्त कर सकते हैं? इसी तरह, एक तरीका इंस्टक बुक्स पढ़ना है। बधाई हो ... क्योंकि आप अभी भी ऐसा कर रहे हैं! इसके अलावा, हम अनिश्चितक सुन सकते हैं - और सकारात्मक लोगों के साथ बहुत समय बिता सकते हैं।

स्मोकी की बूट थ्योरी

मैंने अपने दोस्त ग्लेन "स्मोकी" स्टोवर से सकारात्मक लोगों के साथ खुद के बारे में रवैया और सुर के महत्व के बारे में बहुत कुछ सीखा है। स्मोकी ने कब्रिस्तान और अंतिम संस्कार गृह उद्योग में 45 वर्षों तक बिक्री का काम किया। हालांकि यह एक उदास क्षेत्र की तरह लग सकता है, मुझे आपको विश्वास दिलाता है कि स्मोकी एक सकारात्मक डायनेमी है! जब भी मैं स्मोकी के साथ फोन बंद करता हूं, मुझे बहुत अच्छा लगता है।

स्मोकी ने मुझे निर्दिष्ट किया कि मनुष्य स्पंज की तरह हैं: हम जो कुछ भी हमारे आसपास के लोग कह रहे हैं, उसे "सोख" लेते हैं। इसलिए, अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताते हैं जो नकारात्मक है, तो हम नकारात्मकता को खत्म कर देते हैं और यह हमारे दृष्टिकोण को प्रभावित करता है। निश्चित रूप से, रिवर्स भी सच है। जब हम चारों ओर से घूमते हैं, तो हम सकारात्मक लोगों को भिगो देते हैं। हम बेहतर महसूस करते हैं ... और बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

मैंने एक बार स्मोकी से पूछा, "यदि आप एक नकारात्मक व्यक्ति के साथ बात करते हैं तो आप क्या करते हैं?"

उन्होंने कहा, "मैं जैसे ही उस व्यक्ति से दूर होता हूं। मैं कुछ ऐसा कहूंगा, 'गोश, तुम, चार्ली को देखकर अच्छा लगा।'

तब मैंने स्मोकी से पूछा, "क्या आपके पास कभी ऐसा दोस्त था जो नकारात्मक था?"

"बहुत लंबे समय के लिए नहीं,"

उन्होंने कहा। ठीक है, स्मोकी!

अपनी दोस्ती का मूल्यांकन करें

यह महत्वपूर्ण है कि आप समय-समय पर अपनी मित्रता का मूल्यांकन करें - यहां तक कि उन लोगों के लिए जो आपने कई वर्षों तक बनाए रखा है। मेरा विश्वास करो, यह कोई मामूली बात नहीं है। जो लोग आपके समय पर कब्जा करते हैं, वे आपके सबसे अमूल्य पौज - सत्र - आपके दिमाग पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं।

क्या आप खुद को नकारात्मक दोस्तों के साथ घेर रहे हैं और अपने खाली समय में उनके साथ बहुत समय बिता रहे हैं? यदि हां, तो मैं आपको इन लोगों के साथ कम समय ठहराने के बारे में सोचने के लिए कहने जा रहा हूं - या यहां तक कि उनके साथ बिल्कुल भी समय नहीं।

कठोर लगता है, ना है? आखिरकार, मैं सुझाव दे रहा हूं कि आप कुछ लंबे समय के दोस्तों के साथ अपनी भागीदारी को सीमित या समाप्त कर दें। जब मैं अपने अर्ध-नारों पर लोगों को यह बताता हूं, तो निश्चित रूप से कोई व्यक्ति हाथ उठाएगा और मुझ पर ठंडा या अकारण होने का आरोप लगाएगा। दर्शक सदस्य आमतौर पर सागा से कहते हैं, "हमें इसके बजाय अपने नकारात्मक दोस्तों की मदद करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।"

क्या आपके आसपास की चीजें आपको

सफलता की ओर ले जा

रही हैं या वे आपको

घायल कर रहे हैं

उन्हें डंपिंग? "

ठीक है, आप ऐसा करने के लिए स्वतंत्र हैं- कभी आपको लगता है कि सबसे अच्छा है, और प्रत्येक स्थिति को अपने स्वयं के अनपेक्षित तथ्यों से निपटा जाना चाहिए। तथापि,

मैंने पाया है कि ज्यादातर मामलों में, ये नेगा-टिव दोस्तों के आसपास घूमने से उनकी मदद नहीं होती है - और यह आपकी मदद भी नहीं करता है! सभी को घसीटा जाता है क्योंकि ज्यादातर नेगा लोग बदलना नहीं चाहते हैं। वे बस इतना चाहते हैं कि कोई उनकी दास्तां सुन ले।

यदि आपके पास नकारात्मक दोस्त के साथ समय बिताने की तीव्र इच्छा है, तो अपने आप से पूछें: "मैं इन लोगों के साथ रहना क्यों पसंद कर रहा हूं?" होशपूर्वक या अनजाने में, आप खुद को वापस पकड़ने के

लिए choos- इंग हो सकते हैं - जैसे आप बनने में सक्षम हैं उससे कम होने के लिए।

इसी तरह, मुझे लगता है कि किसी की नकारात्मकता को दूर करने में मदद करने की कोशिश करना अद्भुत है। लेकिन अगर आप कई सालों से कोशिश कर रहे हैं ... और कहीं नहीं मिल रहे हैं ... शायद यह आगे बढ़ने का समय है!

मुझे एक महत्वपूर्ण बिंदु स्पष्ट करना चाहिए। मैं यहाँ एक निर्णय नहीं कर रहा हूँ कि नकारात्मक लोग अन्य लोगों की तुलना में कम योग्य हैं। मैं कह रहा हूँ कि अगर आप नकारात्मक लोगों के साथ समय बिताते हैं तो परिणाम होते हैं। क्या नतीजा आया? आप कम खुश हो सकते हैं और आप की तुलना में कम सफल हो सकते हैं।

विषाक्त राहत

यदि आप जहारीले रिश्तेदारों के लिए क्या करते हैं? जाहिर है, यह एक मार्मिक मुद्दा है। मैं शुगर-दिनों में जा रहा हूँ कि आप अपने परिवार के मेमर्स पर अपनी पीठ न फेरें। पारिवारिक संबंध अनमोल हैं, और मुझे लगता है कि सामंजस्यपूर्ण पारिवारिक संबंधों को बनाए रखने के लिए हमें हर संभव प्रयास करना चाहिए।

फिर भी, मेरा सुझाव है कि आप कुछ ऐसे नियंत्रण रखें जो आपके विषाक्त रिश्तेदारों के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करें। आप उन्हें छोड़ नहीं रहे हैं या उनके साथ बोलने से इनकार कर रहे हैं, लेकिन आप अपनी भागीदारी पर कुछ सीमाएं डाल रहे हैं- उनके साथ परस्पर विरोधी हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आपके पास नकारात्मक संबंध हैं, तो मेरा सुझाव है कि आप हर दिन कई बार फोन पर उन्हें कॉल करने के लिए अपने रास्ते से बाहर न जाएं अगर आप जानते हैं कि वे आपको नीचे रखने जा रहे हैं या आपकी हर हरकत। आलोचना कर रहे हैं। इससे अच्छा क्या हो सकता है? हम पर्याप्त नकारात्मकता के साथ बमबारी करते हैं जैसे कि यह है - बस रेडियो या टीवी चालू करें या एक पेपर पढ़ें। हमें और अधिक नकारात्मक समाचार प्रदान करने के लिए हमारे रिश्तेदारों की आवश्यकता है? मुझे ऐसा नहीं लगता!

और यहाँ एक और सुझाव दिया गया है कि आप किसी मित्र या रिश्तेदार के साथ बात कर रहे हैं या नहीं। जब चर्चा एक नकारात्मक विषय पर चलती है, तो दूसरे व्यक्ति पर नकारात्मक होने का आरोप लगाने के लिए प्रलोभन का विरोध करें। यह आमतौर पर चीजों को और बहुत खराब बना देता है। इसके बजाय, सहभागिता को धीरे-धीरे अधिक सकारात्मक विषय पर स्थानांतरित करें।

याद रखें कि मैं आपको अपने रिले-टिक्स को समझाने के लिए या पारिवारिक कार्यों में भाग लेने से मना करने के लिए नहीं कह रहा हूँ। यह नकारात्मक संबंधों के साथ अपने संबंधों को सीमित करने के बारे में है, इसलिए आप अपने स्तर तक न घसीटें!

कार्यस्थल में संवेदनशील लोग

बस हर संगठन के बारे में कुछ नकारात्मक लोग काम कर रहे हैं। और कभी-कभी आपको इन लोगों के साथ बातचीत और काम करना पड़ता है। लेकिन डिप और टमत के इन नबियों के साथ समय रुकने के लिए अपने रास्ते से बाहर मत जाओ।

उदाहरण के लिए, यदि आप अक्सर दोपहर का भोजन नकारात्मक के साथ करते हैं

काम पर लोग, उनके साथ दोपहर का भोजन बंद करो! वे जो कर रहे हैं, वह आपके दिमाग को नकारात्मकता से भर रहा है। यदि आप इन लोगों को अपने नकारात्मक कचरे को अपने दिमाग में डंप करने की अनुमति देते हैं, तो आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं कर सकते। बुरा होने या उन्हें

आपको स्थायी बनने के लिए। डॉ। इरविन सरसन

यह "जहरीला" समूह से।

इसके बजाय, अंगरेजों की शाखा। सक्रिय होना इसे अपने डेस्क पर खाने के लिए एक बिंदु बनाओ ... एक ग्राहक को दोपहर के भोजन के लिए बाहर ले जाने के लिए ... या कैफेटेरिया में एक अलग-अलग मेज पर बैठने के लिए। दोपहर के भोजन को सकारात्मक अनुभव बनाने के लिए आपको जो कुछ करना है, वह करें।

इसके बारे में कोई गलती मत करो। सकारात्मक लोगों का स्वागत किसी भी संगठन में किया जाता है ... और नकारात्मक लोग नाराज होते हैं- उन्नति के लिए उनके अवसरों को प्रभावित करते हैं। नेगा के श्रमिकों की समस्या इतनी खराब हो गई है कि मुझे हाल ही में मेल में एक ब्रोशर मिला जिसमें पूरे दिन के सेमिनार की घोषणा की गई जिसका शीर्षक था "हाउ टू लीगल फायर एम्प्लाइज विद अटट्यूड प्रॉब्लम्स!"

व्यवसाय समुदाय इस तथ्य के प्रति जाग रहा है कि जब कार्यस्थल में उत्पादकता की बात आती है, तो रवैया सब कुछ है!

अपने दोस्तों को बुद्धिमानी से चुनें

जैसा कि मैंने इस पाठ की शुरुआत में कहा, "मुझे पता है कि आप व्हके साथ घूमते हो और मैं आपको बताता हूं कि आप आप हो।" यदि आप काम में वृद्धि या पदोन्नति पाने के बारे में गंभीर हैं ... अपने स्वयं के व्यवसाय में सफल हो रहे हैं ... या स्वयं को एक इंसान के रूप में सुधार रहे हैं, तो आप उन लोगों के साथ जुड़ना शुरू करना होगा। जो आपको अगले स्तर तक ले जा सकते हैं।

जैसा कि आप पौष्टिक people के साथ अपने जुड़ाव को बढ़ाते हैं, आप अपने बारे में बेहतर महसूस करेंगे और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ऊर्जा का नवीनीकरण किया है। आप एक और पोसिबल, उत्साहित व्यक्ति बन जाएंगे - जिस तरह का व्यक्ति दूसरों को पसंद करता है। मुझे लगता है कि सकारात्मक लोगों के साथ जुड़ना और नकारात्मक लोगों के साथ भागीदारी को सीमित करना महत्वपूर्ण था। अब, मेरा मानना है कि यदि आप एक उच्च उपलब्धि और एक खुश व्यक्ति बनना चाहते हैं तो यह आवश्यक है।

इसलिए, अपने आप को सकारात्मक, पौष्टिक लोगों से घेरें

- वे आपको सफलता की सीढ़ी ऊपर उठाएंगे।

लेसन 10

अपने डर का सामना करें और आगे बढ़ें

जिस चीज से आप डरते हैं और डर की मौत निश्चित है।

- राल्फ वाल्डो इमर्सन

एक

इस मैं इंदक भाषण सुनने के लिए दर्शकों में बैठा-

ई

आर

गिल ईगल्स, थोड़ा मुझे पता था कि एक वाक्य मेरे जीवन को बदलने वाला था।

गिल ईगल्स ने उस दिन एक शानदार प्रस्तुति दी। उनके पास कहने के लिए कई मूल्यवान चीजें थीं। लेकिन एक पंक्ति थी - एक पूर्ण मणि - जो बाहर खड़ी है। यहाँ उसने कहा है:

"यदि आप सफल होना चाहते हैं, तो आपको होने वाले के लिए तैयार होना चाहिए।"

मैं उन शब्दों को कभी नहीं भूलूंगा। और गिल मनी पर सही था। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपनी क्षमता का एहसास करने के लिए, आपको होने के लिए तैयार होना चाहिए - उन चीजों को करने के लिए जो आप करने से डरते हैं। यही कारण है कि आप अपनी क्षमता का विकास करते हैं!

इतना आसान लगता है, ना? और फिर भी, ज्यादातर people क्या करते हैं जब वे एक भिन्न स्थिति या नए का सामना करते हैं

गतिविधि? वे डर के मारे वापस चले गए। वे कार्रवाई नहीं करते। मुझे पता है ... क्योंकि मैंने अपने जीवन के पहले 30 वर्षों में ऐसा किया है। और मैं तुम्हें बिना किसी हिचकिचाहट के बता सकता हूँ कि यह एक हारने की रणनीति है।

मुझे एक सफल व्यक्ति दिखाओ और मैं तुम्हें किसी ऐसे व्यक्ति को दिखाऊंगा जो अपने डर का सामना करता है और कार्रवाई करता है!

हमारे डर की जांच करना

क्या आप एक नई या चुनौतीपूर्ण गतिविधि की कोशिश करने से पहले कभी भयभीत या चिंतित हुए हैं? उस डर ने आपको कभी कार्रवाई करने से रोक दिया है? मुझे यकीन है कि आप अपने जीवन में एक समय या किसी अन्य से भय से पंगु हो गए हैं। मुझे पता है मेरे पास है। वह बस इंसान होने का हिस्सा है।

निश्चित रूप से, हर व्यक्ति का डर अलग होता है। एक व्यक्ति को मृत्यु से जो डर लगता है, वह किसी और पर कम प्रभाव डाल सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ के लिए, सार्वजनिक रूप से बोलना या नया व्यवसाय शुरू करना चुनौती है। दूसरों को किसी के बारे में पूछने के बारे में डर हो सकता है। यहाँ तक कि केवल आप भी तुच्छ या मूर्ख क्यों न मानें

**जीवन है किसी भी चीज से डरना नहीं चाहिए।
होमइलीय।**

मेरी क्यूरी आपका डर हो सकता है, यह सबक आप पर लागू होता है।

जब मैं डर के बारे में बात करता हूँ, तो मैं नहीं

शारीरिक जोखिमों का जिक्र करना, जो आपको घायल कर सकते हैं या आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंच सकता है, जैसे कि अकापुल्को या बंजी जंपिंग में क्लिफ डाइविंग। मैं उन चीजों से भी डरता हूँ - और मेरी भी कोई योजना नहीं है। मैं यहां जिन चीजों के बारे में बात कर रहा हूँ, वे ऐसी कठिनाइयां हैं जो आपके प्रति- सोनल और पेशेवर विकास के रास्ते में ढेर हैं। " ये ऐसी चीजें हैं जो आपको डराती हैं - लेकिन जो आपको पता है कि यदि आप जीवन में जो चाहते हैं तो वह आपको मिलने वाला है।

कमतर ज़ोन

जब आप डर और चिंता से घिर जाते हैं, तो यह आमतौर पर होता है क्योंकि आप अपने आराम क्षेत्र से बाहर निकल रहे होते हैं। आइए इस महत्वपूर्ण अवधारणा पर चर्चा करने के लिए कुछ समय लें - और यह कैसे

आपकी सफलता और आपके पॉटिन-टियल के विकास से संबंधित है।

हम में से प्रत्येक के पास एक आराम क्षेत्र, व्यवहार का एक क्षेत्र है जो हमारे लिए परिचित है और जहां हम आरामदायक और सुरक्षित महसूस करते हैं। एक चक्र के अंदर के रूप में अपने आराम क्षेत्र के बारे में सोचो।

एक्स (घबराया हुआ)

आराम
क्षेत्र

सर्कल के अंदर जो आंदोलनों और स्थितियां हैं, वे गैर- शुद्धि और परिचित हैं। वे दिनचर्या, आपके घरों के जीवन का हिस्सा हैं - जिन चीजों को आप बिना किसी पसीने के कर सकते हैं। इस श्रेणी में अपने दोस्तों या सहकर्मियों से बात करनी या अपनी नौकरी में दैनिक कागजी कार्रवाई को भरने जैसे कार्य हैं।

हालाँकि, आप कभी-कभी ऐसे अनुभव या अव्यवस्थाओं का सामना करते हैं जो आपके कम्फर्ट ज़ोन से बाहर हैं। ये ऊपर के चित्र में "Xs" द्वारा भेजे गए हैं। "X" सर्कल से दूर है, आप उस गतिविधि में भाग लेने के लिए जितना अधिक डरते हैं।

जब आपके कम्फर्ट ज़ोन के बाहर किसी चीज़ से सामना होता है, तो आप अचानक घबरा जाते हैं। आपकी हथेलियाँ पसीने से तर हो जाती हैं और आपका दिल पाउंड। आप आश्चर्यचकित हो जाते हैं,

“क्या मैं इसे पाऊंगा संभालूंगा?”

“क्या दूसरा मुझ पर हंसेगा?”

“मेरे दोस्त और रिश्तेदार क्या कहते हैं?”

जैसा कि आप ऊपर दिए गए चित्र को देखते हैं, "X" आपके लिए क्या दर्शाता है? दूसरे शब्दों में, क्या डर आपको सफलता के अगले स्तर तक पहुँचने से पीछे खींच रहा है या आपके जीवन में पूर्ण है?

क्या यह नई संभावनाओं के लगभग आने का डर

है? क्या यह करियर बदलने से डरता है?

क्या यह नए कौशल सीखने के बारे में डर

है? क्या उसे स्कूल जाने का डर है?

क्या यह अन्य लोगों को यह बताने से डरता है कि आपके दिमाग में

क्या है? क्या यह सांस्कृतिक बोलने से डरता है?

जो भी "एक्स" आपके लिए प्रतिनिधित्व करता है, बस ईमानदारी से रहें और इसे स्वीकार करें। मेरा अनुमान है कि हजारों, अगर लाखों नहीं हैं, तो ple- ple में आपके पास बहुत ही डर है! वास्तव में, आइए देखें कि ज्यादातर लोग किस चीज़ से डरते हैं।

सबसे आम डर

अपनी कई विशेषताओं के दौरान, मैं दर्शकों के सदस्यों को सूचकांक कार्ड सूच करता हूँ और उन्हें नीचे लिखने के लिए कहता हूँ, गंभीर रूप से, जो भय उनके पेशेवर और व्यक्तिगत विकास के रास्ते में खड़े हैं। फिर, मैं कार्ड इकट्ठा करता हूँ और उन्हें जोर से पढ़ता हूँ।

आपको क्या लगता है कि लोग उन इंडेक्स कार्ड पर क्या लिखते हैं? अधिकांश दर्शकों में, पेशे या भौगोलिक स्थिति की परवाह किए बिना, एक ही उत्तर बार-बार आते हैं। यहाँ कुछ सबसे आम आशंकाओं की पहचान की गई है:

1. सार्वजनिक भाषण या आवेदन देना। वस्तुतः हर समूह में, यह # 1 डर है। लोगों के एक समूह के सामने बोलने के बारे में बहुत सारे लोग घबरा गए हैं।
2. "सं" शब्द सुनकर या उनके विचारों को अस्वीकार कर दिया। यह सम्पीडन सलापदों, especially जॉकिंग कॉल करने के बीच बहुत आम है।
3. मोड़ या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना। इन वर्षों में, मैंने देखा है कि अधिक से अधिक लोग इस भय को सूचीबद्ध करते हैं। हमारे पास आज अमेरिका में बहुत से दुखी कामगार हैं, और वे एक और अधिक काम के माहौल के लिए तरस रहे हैं ... लेकिन वे इसके बारे में कुछ भी करने से डरते हैं!
4. अधिकारियों या अधिकारियों को "नकारात्मक समाचार" (जो प्रबंधक या अधिकारी सुनना नहीं चाहते हैं) को प्रदर्शित करना। यह एक आत्म-व्याख्यात्मक है।

5. ऊपरी प्रबंधन में लोगों से बात करना। कई प्रवेश स्तर के कर्मचारी और यहां तक कि प्रबंधक कंपनी में अधिकारियों से बात करने के बारे में घबराते हैं। वे राष्ट्रपति के साथ "छोटी सी बात" करने में भी संकोच करते हैं

उनके संगठन के सीईओ - डर के कारण वे कुछ कहते हैं-मूर्खतापूर्ण या मूर्ख दिखाई देंगे।

6. असफलता का डर। जो लोग इस डर से कुछ नए करने की कोशिश नहीं करेंगे कि यह काम नहीं करेगा। (हम इस मुद्दे को 11 में अधिक गहराई से निपटाएंगे)

इसी तरह, क्या आप इस सूची के किसी भी डर से हैरान हैं? क्या आपके पास अभी उनसे उनमें से कोई है - या क्या आपने उन्हें अतीत में लिया है? सच तो यह है, people का भारी बहुमत इन आशंकाओं को अपने जीवन के किसी न किसी मोड़ पर अनुभव करता है।

और अगर आपको कुछ डर है जो इस सूची में नहीं थे, तो इसके बारे में चिंता न करें। आप अपने किसी भी डर से मजबूत हैं ... और आप उन्हें दूर कर सकते हैं!

अपने डर से दूर समर्थन का "लाभ"

जब एक चिंता पैदा करने वाली घटना के साथ सामना किया जाता है, तो ज्यादातर लोग डर और चिंता से बचने के लिए पीछे हट जाते हैं। यही मैं करता था। तुम देखो, दूर का समर्थन करता है भय और चिंता है कि यदि आप गतिविधि के साथ आगे बढ़े हुए है | के रिले देने के लिए। उदाहरण के लिए, यदि कोई आपकी कंपनी के भीतर एक सशर्त बनाने के लिए कहता है, और आप अस्वीकार कर देते हैं, तो आप अपने आप को उस रातों की नींद हराम कर देते हैं, जिसके बारे में आप चिंतित हैं ... प्रस्तुति के लिए अग्रणी दिनों में आप जिस घबराहट का अनुभव करेंगे।

वास्तव में, मैंने पाया है कि पीछे हटने से आपको केवल एक ही लाभ मिलता है - एक क्षणिक चिंता का परिहार।

एक पल के लिए इसके बारे में सोचो। क्या आप किसी अन्य लाभ को सूचीबद्ध कर सकते हैं जो लोग को मिलता है जब वे अपने डर का सामना करने से इनकार करते हैं? मैंने हजारों लोगों के उस सवाल को पूछा है, और कोई भी किसी अतिरिक्त अतिरिक्त-efits के साथ आने में सक्षम नहीं है। अच्छे कारण के लिए - नहीं नहीं हैं!

मूल्य आप भुगतान करते हैं

अब, मैं चाहता हूं कि आप उन कीमत पर गंभीरता से विचार करें, जब आप उन आशंकाओं से दूर हो जाएं जो आपके विकास के रास्ते में ढेर हैं। यहाँ क्या होता है:

आपका आत्म-सम्मान कम हो गया है।

आप शक्तिहीन और निराश महसूस करते हैं।

आप अपनी सफलता का तोड़फोड़ करते हैं।

आप एक असमान, उबाऊ जीवन जीते हैं।

क्या यह डर और चिंता के अल्पकालिक परिहार के लिए भुगतान करने लायक मूल्य है? हम में से अधिकांश वास्तव में इस प्रिय मूल्य का भुगतान करने के लिए तैयार हैं, बस अस्थायी असुविधा और दूसरों से संभावित उपहास से बचने के लिए भुगतान करें।

मुझे पर भरोसा करो, यह पागल है! लंबे समय में, पीछे हटना आपकी समस्या को संभालने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। जब तक आप अपने डर का सामना करने के लिए तैयार नहीं होंगे तब तक आप कभी भी बहुत सफल नहीं होंगे या अपनी प्रतिभा को पूर्ण रूप से प्रभावित नहीं करेंगे।

मेरी हाई स्कूल की चाल

जब मैं हाई स्कूल में था, तो मैं बहुत शर्मीला था और अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस नहीं करता था। लेकिन मुझे कभी भी खारिज नहीं किया

गया जब यह किसी को डेट के लिए पूछना आया। यदि आप अभी मुझे देख रहे थे, तो आप शायद सोच रहे होंगे, "वह बुरी दिखने वाला नहीं है, लेकिन वह निश्चित रूप से टॉम क्रूज़ नहीं है।"

वह जो धन खो देता है वह बहुत खो देता है; वह जो एक दोस्त खो देता है और अधिक खो देता है; लेकिन जो हिम्मत हारता है वह सब हार जाता है।

मैंने कभी किसी को डेट पर जाने के लिए नहीं कहा। तुम देखो, मैं किसी को भी मुझे अस्वीकार नहीं कर रहा था। और मैंने क्या पूरा किया? मुझे अपने बारे में भयानक लगा। मुझे पता था कि मैंने "हटा दिया था।" मैंने शक्तिहीन महसूस किया, और जैसा कि आप कल्पना कर सकते हैं, मेरे पास एक पूर्ण सामाजिक कैलेंडर नहीं था। मैं अपनी सफलता को तोड़ रहा था!

क्योंकि मैंने अपने डर का सामना करने से इनकार कर दिया था, मैं पृष्ठभूमि में रहा, जबकि मेरे सबसे दोस्त और सहपाठी डेट पर आउट हो गया। तुम्हें कैसा लगता है कि मुझे क्या हुआ है? बहुत ही घटिया, जैसा कि आप उम्मीद करेंगे। यदि आप सोच रहे हैं, तो मेरे जीवन की उस अवधि के दौरान मेरे पास कुछ समय थे, लेकिन केवल जब अन्य लोगों ने उन्हें व्यवस्थित किया। मैं किसी को "नहीं" कहने की अनुमति नहीं देने वाला था। वास्तव में मैं आपके आप को "नहीं" कह रहा था।

क्या आप देख सकते हैं कि मेरे डर से पीछे हटने की मेरी रणनीति ने मेरे खिलाफ कैसे काम किया? अब यह सच है कि अगर मैंने कुछ लोगों को हाई स्कूल में डेट के लिए कहा होता है, तो उनमें से कुछ ने शायद "ना" कहा है। लेकिन आप जानते हैं कि क्या हैं? मैं नहीं मरता! मैं किसी अन्य व्यक्ति से पूछ सकता था ... और एक अन्य ... और अंत में मुझे एक "हाँ" मिलेगा।

यह तब तक नहीं था जब तक कि मैं ठहर गया के इस डर का सामना करने के लिए कुछ "बेबी स्टेप्स" शुरू नहीं किया गया। थोड़ा-थोड़ा करके, मैंने अधिक आत्मविश्वास प्राप्त किया। और लॉ स्कूल में, मुझे डोलोरेस से मिलने का सौभाग्य मिला, और हमारी शादी को 18 साल हो गए!

एक नया जीवन

मैं वास्तव में तुमसे अलग नहीं हूँ। मेरा डर है, जैसा आप करते हैं। और जब मैं अपने जीवन के पहले 30 वर्षों को देखता हूँ, तो आप जानते हैं कि मैं क्या देखता हूँ? मैं किसी ऐसे व्यक्ति को देखता हूँ जिसने एक वकील के रूप में कुछ हद तक सफलता हासिल की। लेकिन मैं कुछ ऐसे लोगों को भी देखता हूँ, जो शर्मिले, गरीब, डरे हुए और आत्म-रूप हैं। क्या आपको वह अच्छी तरह से लगता है कि जो कोई अनिश्चितकाल हो सकता है?

क्या मेरे जीवन के चारों ओर बदल गया ... और यह एक सैन्य शेर में सुधार ... यह है कि मैं अपने डर का सामना करने और कार्रवाई करने के लिए सीखा है। मुझे निराशा और निराशा के वर्षों के बाद एहसास हुआ कि मेरे डर से छुपाने वाले माता-पिता मुझे कभी नहीं मिल रहे थे, जहाँ - और यह मुझे कभी भी कहीं भी नहीं मिलेगा।

निश्चित रूप से, मैंने अपने डर का सामना नहीं किया अगर मेरे पास पहले से ही सकारात्मक दृष्टिकोण नहीं था। एक "कैनस-डू" रवैया ने मुझे अतिरिक्त धक्का दिया जो मुझे कार्रवाई करने के लिए आवश्यक था। जब आप मानते हैं कि आप कुछ कर सकते हैं, तो आप डरने के बावजूद आगे बढ़ने की हिम्मत रखते हैं।

एक महान दृष्टिकोण के साथ सशस्त्र, मैंने जीवन में एक समतावादी बनने और अपनी क्षमता का पता लगाने का फैसला किया, भले ही मैं गया हूँ।] शुरुआत से ही, मैंने अपने बारे में बहुत बेहतर महसूस किया। मैंने अपने जीवन पर नियंत्रण कर लिया था, और मेरे लिए सभी तरह की संभावनाएं खुल गई थीं।

क्या आप एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए तैयार होने पर अविश्वसनीय पुरस्कार प्राप्त कर सकते हैं

और अपने डर का सामना करना पड़ता है?

स्थिति को फिर से नाम दें

अगर मैं आपको बिना किसी डर या चिंता के असुविधाजनक सीटू-टायरों का सामना करने का एक तरीका दे सकता था, तो आप उदार और शाश्वत-आभारी होंगे, ना? क्षमा करें, लेकिन यह कोई माघ-कैल समाधान नहीं है। मैं एक जादू की छड़ी नहीं उठा सकता और आपका डर को दूर नहीं कर सकता।

फिर आप उन चीजों को करने की हिम्मत कैसे जुटा सकते हैं जिन्हें आप डरते हैं, लेकिन जो आपकी सफलता और विकास के लिए आवश्यक हैं?

अगली बार जब आप एक डरावनी स्थिति का सामना करेंगे, तो मेरा सुझाव है कि आप एक अलग दृष्टिकोण अपनाएँ। ज्यादातर लोग सोचने लगते हैं, "मैं यह अच्छी तरह से नहीं कर पाऊंगा और अन्य लोग मुझ पर हंस सकते हैं या मुझे अस्वीकार कर रहे हैं।" वे इस बात से त्रस्त हो जाते हैं कि वे कितना अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। ये कारण के कारण, वे पीछे हटने का फैसला करते हैं। हालांकि आपको हमेशा एक सकारात्मक अटेंडी के साथ जाना चाहिए और पहले से संभव हद तक तैयार करना चाहिए, परिणाम के साथ अत्यधिक चिंतित नहीं होना चाहिए।

जब आप कदम उठाते हैं तो अपने आप को एक तत्काल विजेता मानते हैं और उस चीज को करते हैं जिससे आप डरते हैं। ये सही है आप अखाड़े में प्रवेश करने और परिणाम की परवाह किए बिना भाग लेने वाले विजेता हैं।

आगे बढ़ते हुए भी जब आप डरते हैं

उदाहरण के लिए, मान लें कि आप सार्वजनिक रूप से बोलने से डरते हैं, लेकिन आप अपने डर का सामना करते हैं और इसी तरह करते हैं। जिस पल आप उठेंगे और दर्शकों के सामने बोलेंगे, आप विजेता हैं। आपका घुटने कांप सकते हैं और आपकी आवाज़ तरकश-वंदना कर सकती है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। आपने अपने डर का सामना किया और चुनौती को स्वीकार किया। कांग्रेस के क्रम में हैं। संभावित परिणाम यह है कि आपके आत्मसम्मान को बढ़ाया जाएगा और आप उत्साह महसूस करेंगे।

अपने पहले प्रयास में, आप दुनिया के बेहतरीन लाउंज के रूप में स्वागत नहीं करेंगे। तो क्या? चलो सामना करते हैं। आप अपने पहले आवेदन के दौरान एक अनुकूल पूल होने की उम्मीद नहीं कर सकते। क्या आप अपने पहले के बाद एक महान टेनिस खिलाड़ी थे

खेल? या एक महान तैराक आप पहली बार पानी में प्रवेश किया? किसी भी कौशल को विकसित करने में समय लगता है।

मुझे अपना पहला संकेत भाषण याद है। यह 1988 में था ... और मेरा प्रदर्शन घर के बारे में लिखने के लिए कुछ भी नहीं था! मैंने अचल संपत्ति सस्पेंसेओ-प्ले के एक समूह को एक मुफ्त में बात दी, और मुझे आपको बताएं, मैं घबरा रहा था। मैं अपनी आवाज बंद नहीं कर सका। सौभाग्य से, मेरे पूर्वजन्म की सामग्री बहुत ठोस थी और दर्शकों ने अच्छी प्रतिक्रिया दी थी। लेकिन मेरे पास खुद को एक अच्छी बाड़ कहने से पहले एक लंबा रास्ता तय करना था।

दूसरी प्रस्तुति पर, मैं थोड़ा बेहतर था। और जब मैंने पाँच या इतनी प्रस्तुतियाँ की थीं, तो मैंने अपने नोट्स पर कम और कम निर्भर करना शुरू कर दिया ... और दर्शकों के साथ एक मजबूत कॉन्फिडेंस विकसित किया। अब, 11 साल बाद, मैं एक समर्थक लाउंज हूँ, जो पूरे अमेरिका में हर साल हजारों लोगों से बात करता है।

लेकिन यह नहीं भूलना चाहिए कि यह सब एक डरे हुए आदमी के साथ शुरू हुआ था जिसने 1988 में बहुत ही बेबाक बात की थी।

उसने अपने सपनों का पालन किया

मैं आपको एक ऐसी महिला के बारे में एक कहानी बताना चाहता हूँ, जो कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने के बारे में बहुत कुछ जानती है। उसका नाम डॉटी बर्मन है, और 32 साल के लिए डॉटी न्यूयॉर्क में एक हाई स्कूल के अंग्रेजी शिक्षक थे। फिर भी, 10 साल की उम्र से, वह शो बिजनेस में जाना चाहता था। उसने इसे कैरियर के रूप में कभी गंभीरता से नहीं दिया और इसके बजाय अपने वेतन और लाभ के साथ शिक्षण की सुरक्षा को चुना।

भय के जेल से भागने का एकमात्र तरीका कार्रवाई है।

- जोये

एक शिक्षक के रूप में काम करते हुए, डॉटी ने गाने लिखें और उनका प्रदर्शन करना शुरू किया। यह सिर्फ एक शौक था, लेकिन इस सपने को जिंदा रखा। फिर, 1980 के दशक के उत्तरार्ध में, डॉटी ने एक डेसीयन बनाया। वह एक शिक्षिका के रूप में शिक्षण से संन्यास लेगी और एक नए करियर को आगे बढ़ाएंगी। 1988 की गर्मियों में, उन्होंने अपना इस्तीफा सौंप दिया। फिर आतंक ने उसे मारा। वह अज्ञात में बाहर निकलने के बारे में इतना डर गई थी कि वह उसके साथ थी-

100 से अधिक हर समय

है

अपना रिजफा दे दिया और वापस पढ़ाने चले गए।

लेकिन डॉटी के अंदर उसके सपने को मरने नहीं देता। छह महीने बाद, 1989 के जनवरी में, उसने अपने डर का सामना किया और राहत मिली। उस समय, डॉटी अपने 50 के दशक में था! 1992 में, डॉटी ने अपना एक महिला संगीत कार्यक्रम विकसित किया और प्रदर्शन किया। यह शो एक सुरक्षित शिक्षण कार्य छोड़ने के डर से शो व्यवसाय में जाने के लिए आधारित था!

और 1998 के वसंत में, डॉटी ने, अब 60 के दशक में, अपनी अब्दुत सीडी, *आई एम विथ लव माई कंप्यूटर जारी की*, जो कि मजाकिया, प्रेरणादायक गीतों का एक संग्रह है। उन्होंने न्यूयॉर्क सिटी में एक कैबरे में एक संगीतमय प्रदर्शन में इन गीतों का निर्माण भी किया - और सिनेमाघरों और कैबरे में मूल रचनाओं और कहानियों के अपने कार्यक्रमों को प्रस्तुत करना जारी रखा ... साथ ही साथ देश भर के संगठनों के लिए भी।

डॉटी ने पहली बार स्वीकार किया कि उनकी करियर संक्रमण चुनौतियों और असफलताओं से भरा रहा है। लेकिन क्या यह इसके लायक था? डॉटी के अनुसार, "मैं अपने जीवन में कभी भी hp- pier नहीं हुआ।"

ब्रावो, डॉटी, अपने डर का सामना करने के लिए ... और हमें अपने सपनों का पालन करने के लिए प्रेरित करता है!

अपने डर से भागना एक हारने की रणनीति है।

- जेफ केलर

बस कर दो

राल्फ वाल्डो इमर्सन ने कुछ सरल सलाह दीं, जिनका अगर पालन किया जाए, तो वे आपके जीवन को बदल सकते हैं। उन्होंने कहा, "जिस तरह से आप डरते हैं और डर की मौत निश्चित है।" मुझे पता है कि यह सलाह अच्छी है

समझदारी, लेकिन कुछ लोग सिर्फ प्रदर्शन करने से डरते हैं। जब आप अपने डर को आप पर हावी होने दें, तो आपके द्वारा चुकाई गई कीमत के बारे में मेरे पहले शब्दों को याद रखें।

अंत में, अपने डर से दूर भागना एक हारने की रणनीति है। यह आपको केवल निराशा और नाखुशी देगा। मैं आपको बता सकता हूँ कि वह व्यक्तिगत अनुभव है।

कुछ आशंकाओं के साथ कुछ भी गलत नहीं है। सफल लोगों में भय होता है। अंतर यह है कि सुपाच्य लोग कार्रवाई करते हैं और होने के बावजूद आगे बढ़ते हैं

करेंगे।

पिछले 14 वर्षों में, मुझे पूरे अमेरिका और विदेश में यात्रा करने का सौभाग्य मिला है ... और हजारों लोगों के साथ बात कर रहा हूँ। इस पूरे समय के दौरान, मैं एक ऐसे व्यक्ति से नहीं मिला, जिसने अपने डर का सामना किया ... कार्रवाई की ... और बाद में पछवा हुआ। एक भी नहीं! लेकिन मैं कई लोगों से मिला हूँ, जो मुझे बताते हैं कि वे कितने पछताते हैं- अपने डर से दूर होते हैं - और अपने सपनों को मरने देते हैं।

जैसा कि मेरे दोस्त बर्क हेड्स अक्सर कहते हैं, " उन लोगों में से मत बनो जो अपने पछतावे को अपने सपनों की जगह लेने देता है। "

इसलिए, अपने आप को स्ट्रेच करें। अपने डर का सामना करें और अपने आराम क्षेत्र का विस्तार करने के लिए तैयार रहें। साहस की मांसपेशियों को किसी भी अन्य मोटर की तरह विकसित किया जा सकता है - व्यायाम के साथ। और जब आप कुछ बार अपने कम्फर्ट ज़ोन के बाहर एक गतिविधि करते हैं, तो आप जानते हैं कि क्या होता है? वही गतिविधि आपके कम्फर्ट ज़ोन का हिस्सा बन जाती है!

जब आप अपनी सुविधा क्षेत्र का विस्तार करना चाहते हैं तो एक और बोनस है। जब आप डर से धक्का देते हैं और अपने जीवन के कुछ क्षेत्रों में कदम उठाते हैं, तो आप अन्य क्षेत्रों में भी आत्मविश्वास विकसित करेंगे। यह सच है! जैसे-जैसे मैं एक लाउंज के रूप में अधिक कॉम-फॉरटेबल होता है, मैं एक बेहतर विक्रेता भी बन गया ... एक बेहतर व्यापारी ... एक बेहतर श्रोता ... सूची आगे बढ़ती है।

आप इसके चारों ओर काम करने की कोशिश कर सकते हैं जो आप चाहते हैं। जब तक आप सही होने को तैयार नहीं होते, लेकिन आप अपनी क्षमताओं का पूर्ण विकास नहीं करेंगे। जीवन उन लोगों को पुरस्कृत नहीं करता है जो कठिनाइयों और चुनौतियों के लिए खुद को उजागर करने से इनकार करते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आप को जीतने की स्थिति में रखें - और इसका मतलब है कि डर के बावजूद कार्रवाई करना।

अपने डर का सामना करें ... और आप अपनी क्षमता का विरोध करने और रोमांचक, अग्रणी जीवन को पूरा करने के रास्ते पर हैं। यह एक ऐसा निर्णय है जिसका आप कभी भी नहीं होंगे!

लेसन 11

वहाँ से निकाल दिया गया और असफल रहा

धड़ केवल अधिक समझदारी से फिर से शुरू करने का अवसर है।

- हेनरी टॉवर

एस/ वह 26 साल के लिए अपने क्रेडिट कार्ड बिलों का भुगतान नहीं कर सका।

वह काम की तलाश में 25 बार गया। उसे

18 बार हटा दिया गया था।

उन्होंने \$ 22,000 का वार्षिक वेतन अर्जित करने से पहले 26 साल तक काम किया।

वह कभी-कभी खाद्य स्टैम्प पर रहता था और अपनी कार में सोती थी।

आप शायद सोच रहे हैं, "अगर यह सुक्र के बारे में एक किताब है-

उपकार, आप ऐसी महिला के बारे में क्यों और क्या कह रहे हैं जिसके पास इतनी असफलताएं थीं? "

मैं तुम्हें बताता हूँ क्यों। ऊपर वर्णित "धड़" अच्छी तरह से ज्ञात टीवी टॉक शो होस्ट सैली जेसी राफेल है। आप देखिए, उसकी तमाम असफलताओं के बावजूद, उसने अपने बच्चे को प्रक्षेपण में करियर बनाने के सपने से इनकार कर दिया।

वह असफल रहने के लिए तैयार था ... और असफल रहने तक ... जब तक

वह सफल हुई। सैली जेसी राफेल ने लाखों डॉलर कमाए हैं और एक लंबा और सफल टीवी करियर का आनंद लिया है। सभी क्योंकि वह विफलताओं के वर्षों के बावजूद एक महान दृष्टिकोण रखता है।

शुरुआत

यह कैसे है कि सैली जेसी राफेल जैसा कोई व्यक्ति 26 साल की किस्मत को सहन कर सकता है और किया जा रहा है? यदि आप अपने स्वयं के बचपन की ओर देखते हैं, तो मुझे लगता है कि आप देखते हैं कि आप भी, दानव- बार-बार विफल होने के कारण जबरदस्त आक्रोश फैल जाता है।

याद है जब आपने सीखा है कि साइकिल की सवारी कैसे करें? आपने शायद प्रशिक्षण कक्षा के साथ शुरू किया। आखिरकार, जब ये बैसाएं को हटा दिया गया, तो आपका संतुलन बनाए रखना और कठिन हो गया। आप सीधे रहने के लिए संघर्ष करते हैं, शायद कुछ समय भी गिरते हैं और खुद को कोमलते हैं। आप गलती के बारे में एक महत्वपूर्ण प्राथमिक सबक सीख रहे थे।

जैसा कि आप अभ्यास करते हैं, यह संभावना है कि आपके माता-पिता में से कोई भी आपके निर्देशों को चिल्लाने, आपको प्रोत्साहित करने और संतुलन देखने के कारण आपको पकड़ने के साथ चले गए। आप डरे हुए थे ... लेकिन उत्साहित थे! आपने उस समय की प्रतीक्षा की जब आप सफल होंगे, जब आप अपने दम पर अंतिम निर्णय लेंगे। तो आप इसे हर दिन रखते थे, और आखिरकार बाइक चलाने के कौशल में महारत हासिल करते थे।

अपनी बाइक की सवारी करने में सीखने में आपकी अंतिम सफलता में क्या योगदान दिया? खैर, दृढ़ता और सरासर पुनरावृत्ति, निश्चित रूप से। आप इसके साथ चिपके रहने वाले थे चाहे वहाँ कितने समय लगे! इससे यह भी पता चलता है कि आप इस बात से उत्साहित थे कि आप क्या हासिल करने के लिए तैयार हैं - कि आप अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए शायद ही इंतजार कर सकें। और अंत में, सकारात्मक चलो प्रोत्साहन के प्रभाव को कम मत समझो। आपको हमेशा पता था कि आपके माता-पिता आपके कोने में थे, आपका समर्थन करते हुए, आपकी सफलता के लिए निहित है।

एक के रूप में छह वर्षीय सीखने अपने मोटर साइकिल की सवारी करने के लिए, आप आशावादी ... रोमांचित ... और चुनौती का सामना करने के लिए उत्सुक थे। आप फिर से प्रयास करने की प्रतीक्षा नहीं कर सकते। आपको पता था कि आप यह भी गुरु करेंगे।

लेकिन ये तो बहुत पहले की बात है।

कल और आज

अब आइए देखें कि अधिकांश वयस्क नए काशलों के विकास के दृष्टिकोण को कैसे देखते हैं। आप क्या कहते हैं कि वे आशावादी हैं ...

रोमांच ... और चुनौती को पूरा करने के लिए उत्सुक हैं? हम दोनों जानते हैं कि इस सवाल का जवाब "नहीं" है।

मान लें कि हमने वयस्कों के एक समूह को एक नया सॉफ्टवेयर प्रोग्राम सीखने या कंपनी में किसी अन्य स्थान पर स्विच करने के लिए कहा है। सबसे अधिक विकलांगता कैसे होगी?

वे इससे बचने की कोशिश करेंगे। वे शिकायत करेंगे। वे बहाने बनाते हैं कि उन्हें ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए। उन्हें अपनी क्षमताओं पर संदेह होगा। वे डरेंगे।

छह साल की उस शख्सियत का क्या हुआ जो जीवितता और साहस की भावना के साथ है-
सफलता असफलता से असफलता से, उत्साह में कमी से है।
- विंस्टन चर्चिल

छह साल की उम्र में, हमें पता था कि हमें बाइक से गिरना होगा और एक नया कौशल सीखना होगा। बाइक से गिरना "मास" बात नहीं थी। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते चले गए, हमें अपने लक्ष्य को हासिल करने की प्रक्रिया के अनिवार्य हिस्से के बजाय एक बुरी चीज के रूप में गिरना शुरू हो गया है।

जैसा कि मैंने लेसन 10 में बताया है, कुछ नए करने की कोशिश करना बेहतर हो सकता है, शायद यह भी है। लेकिन अगर आप अपनी आँखों को लक्ष्य से हटाते हैं और इसके बजाय अपना ध्यान इस बात पर केंद्रित करते हैं कि दूसरे आपको कैसे देख रहे हैं, तो आप स्वयं एक गंभीर शिष्टाचार कर रहे हैं। एक नया कौशल विकसित करने या एक सार्थक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए, आपको वह करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए, जो उसे वहाँ ले जाए, भले ही इसका मतलब नकारात्मक व्यवहार के साथ हो या आपके चेहरे पर अभी और फिर गिर रहा हो।

सफल लोगों ने अपना रास्ता "विफल" करना सीख लिया है

सफलता। हालांकि वे विशेष रूप से अपनी "असफलताओं" का आनंद नहीं ले सकते, वे उन्हें जीत के लिए सड़क के एक आवश्यक हिस्से के रूप में टूट लेते हैं। आखिरकार, किसी भी कौशल में पारंगत होने के लिए समय, प्रयास और अनुशासन की आवश्यकता होती है ... और जो भी कठिनाइयाँ पैदा होती हैं, उन्हें विराम देने की इच्छा।

ये नकली लाखों डॉलर बनाते हैं

एक पेशेवर खिलाड़ी का उदाहरण। जैसा कि आज है, जो खिलाड़ी 10 प्रयासों में सिर्फ तीन हिट प्राप्त करता है, वह अपने पेशे में सबसे ऊपर है, एक साल में कई मिलियन डॉलर बनाता है। यह एक 70 प्रतिशत फॉक्स की दर है! और फैंसी को इसमें कोई शक नहीं होगा कि जब वह हमला करेगा तो उसे ताना मारना होगा।

औरबॉल की बात करें, तो सेंट लुइस कार्डिनल्स के मार्क मैकगवी को देखना एक रोमांचक था क्योंकि 1998 के सीज़न के दौरान उन्होंने 70 घरेलू रन बनाए। वह बहुत रोमांचक खिलाड़ी हैं। लेकिन आप क्या जानते हैं कि मार्क मैक्गिव ने 1998 में 155 बार वार किया था। और अपने करियर के लिए, मैकगवी ने 457 घरेलू रन मारे हैं; फिर भी, वह 1,259 बार मारा गया है।

एक व्यक्ति जो सबसे बड़ी गलती कर सकता है, वह डरना है एक।
- एलबर्ट हबर्ड सबसे अच्छा बास्केटबॉल खिलाड़ी, जो दिमाग में आता है? मेरा अनुमान है-
आइडेंट कि आप में से कई ने तुरंत माइकल जॉर्डन के बारे में सोचा। उसे मेरा वोट मिलता है। मुझे आप के साथ इस sta-tistic साझा करें - माइकल जॉर्डन एक कैरियर शूटिंग प्रतिशत 50 प्रतिशत है। दूसरे शब्दों में, उन्होंने अपने करियर में जितने भी चित्रों के लिए, उनमें से आधे "असफल" थे।

निश्चित रूप से, यह सिद्धांत खेल तक सीमित नहीं है। हम यह भी जानते हैं कि बिजनेस स्टार और मीडिया पर्सनैलिटी शो असफल होने के लिए अजनबी नहीं हैं। कई कलाकार 10 या 15 साल का निवेश करते हैं, जो अपने करियर को लॉन्च करने वाले हिस्से को उतारने से पहले सैकड़ों

अस्वीकृति को सहन करते हैं। और फिर, कुछ हद तक सफलता प्राप्त करने के बाद भी, वे अभी भी कभी-कभी बॉक्स ऑफिस फ्लॉप का अनुभव करते हैं।

रात को उन्होंने कॉलेज से स्नातक की उपाधि प्राप्त की, जेरी सीनफेल्ड ने अपना पहला कॉमेडी टमटम किया। यह नया मैं एक कॉमेडी क्लब था

यॉर्क सिटी। उसने बमबारी की। उस शाम का वर्णन करने के लिए कहा गया, तो सेफफील्ड ने कहा, “यह बहुत भयानक था। यह एक स्थाई डूबती हुई भावना थी। “ लेकिन उन्होंने नौकरी नहीं की। वह रात में अपने स्टैंड-अप रूटीन का प्रदर्शन करते हैं। उसके पास बहुत कठिन वर्ष थे। और फिर उन्हें 1981 में जॉनी कार्सन के साथ द टुनाइट शो में प्रदर्शित होने के लिए आमंत्रित किया गया था। वह एक बड़ी हिट थी ... और एक अविश्वसनीय रूप से सफल कैरियर के लिए अपने रास्ते पर।

संक्षेप में, इन सभी व्यक्तियों को एहसास है कि सफलता, काफी हद तक, दृढ़ता का विषय है। यही है, यदि आप प्रयास करते रहते हैं, तो अपने आप को विकसित करते रहें और रास्ते के साथ समायोजन करते रहें, आप सफल होते जा रहे हैं। आपको बस पर्याप्त -चमगाड़ प्राप्त करने की आवश्यकता है ... पर्याप्त ऑडिशन पर जाएं ... पर्याप्त संभावित ग्राहकों पर जाएं।

असफलता से नदारद

मैं आपको दो लोगों के बारे में बताना चाहता हूँ जो एक किताब को लिखा है, जो प्रेरणादायक कहानियों का एक संग्रह है। उन्हें लगा कि एक पर्व-लिशेर के साथ सौदा करने में लगभग तीन महीने लगेंगे।

पहले प्रकाशक के पास उन्होंने कहा "नहीं।" दूसरे प्रकाशक ने कहा "नहीं।"

तीसरे प्रकाशक ने कहा "नहीं।" अगले 30 प्रकाशकों ने कहा "नहीं।"

तीन साल की अवधि में 33 पुनर्विनीकरण को खारिज करने के बाद, आपको लगता है कि उन्होंने क्या किया है? उन्होंने अपनी पुस्तक दूसरे प्रकाशक को सौंप दी।

34 वें प्रकाशक ने कहा "हाँ।"

और वह एक "YES" - 33 "विफलताओं" के बाद - क्या जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैनसेन द्वारा लिखित और संकलित *चिकन सूप के लिए द सोल* की शानदार सफलता का उद्घाटन किया गया है। यदि आप पिछले पांच वर्षों में किताबों की दुकान में रहे हैं, तो मैं शर्त लगा सकता हूँ कि आपने पुस्तक देखी होगी। *चिकन सूप* श्रृंखला की पुस्तकों में से एक को पढ़ने का एक अच्छा मौका है।

द *चिकन सूप के लिए द सोल* सीरीज़ की 30 से अधिक मिल्क-लायन स्टार्स बेकड हैं! सब क्योंकि जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैनसेन को असफल होने का दृढ़ संकल्प था ... और जब तक वे सफल नहीं हुए, तब तक वे भी बने रहें।

जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैनसेन ने व्को कायम रखा

33 विफलताओं के माध्यम से? उनका नजरिया! अगर इन लोगों के पास नकारात्मक रवैया होता है, तो वे सोने के एक बर्तन को याद करते हुए पहले या दूसरे प्रवास के बाद छोड़ देते थे। लेकिन उनका रवैया सकारात्मक और उत्साहित बना रहा है - असफलता ... असफलता के बाद ... असफलता के बाद।

अच्छा रवैया क्या है? उनके मामले में, लगभग 10 मिलियन रूपए ... और अभी भी गिनती कर रहे हैं!

व्यापक सफलता नहीं

असफलता के वर्षों का अंत करने वाले किसी अन्य व्यक्ति का एक और उदाहरण है, सफलतापूर्वक सफल रेडियो होस्टेज लिम्बोघ। वर्षों के लिए, वस लिंबाघ ने कम-भुगतान वाली बीमारियों में काम किया और सफल

सफलता हासिल करने से पहले उनका मजाक उड़ाया गया। 12 साल तक रेडियो में छूट पाने के बाद उसे पाने का अनुरोध किया गया।
सफलता काफी हद तक दूसरों के जाने के बाद फांसी देने की बात लगती है।

- विलियम फेदर

इसलिए, जब आप इसके ठीक नीचे हो जाते हैं, तो "विफल-ure" जैसे कोई चीज नहीं होती है - केवल परिणाम होते हैं,

दूसरों की तुलना में कुछ अधिक सफल। गलती का मतलब यह नहीं है कि आप पंक्ति के अंत तक पहुँच चुके हैं और यह संभव नहीं है। जब आप नौकरी छोड़ते हैं तो केवल सफलता असंभव है। छोड़ना अंतिम है। लेकिन कॉमन्समन और परिश्रम के साथ निरंतर प्रयास, सफलता में बदल सकते हैं।

कभी हार मत मानो

1990 के दशक की शुरुआत में, एक मिडवेस्टर्न कंपनी के मालिक ने हमारे कार्यालय को मेरे बोलने के कार्यक्रमों और साथ ही हमारे उत्पादों और प्रकाशनों के बारे में हस्तक्षेप करने के लिए बुलाया। मैंने उसके साथ फोन पर बात की और तुरंत कुछ जानकारी भेजी। जब हमने अनुवर्ती कार्रवाई करने के लिए कहा, तो उन्होंने कहा कि वह "इसके बारे में सोच रही थी और अभी तक निर्णय नहीं लिया गया था।"

शुरुआत में, हमने हर सप्ताह फोन किया। कोई बिक्री नहीं। फिर, हमने महीने में एक बार फोन किया। कोई बिक्री नहीं। कुछ अवधि के लिए

रवैया सब कुछ है

108

वर्षों तक, हम इस सज्जन को बुलाते रहे। हम उसे त्रैमासिक न्यूज़लेटर्स और फ़्लायर्स भेजते रहे। और इसके लिए हमें जो कुछ भी दिखा था वह एक के बाद एक असफलता थी।

लेकिन 1998 के वसंत में, उनकी कंपनियों के एक प्रतिनिधियों ने हमारे कार्यालय को बुलाया, और मुझे उनकी बिक्री प्रविष्टियों में एक अनिश्चित कार्यक्रम प्रस्तुत करने के लिए काम पर रखा गया। जब मैं व्यक्तिगत रूप से स्वामी से मिला, तो उन्होंने मुझसे कहा, "मैं तुम्हारी दृढ़ता से प्रभावित था। आपके कार्यालय के किसी व्यक्ति ने मुझे वर्षों तक फोन किया ... और हार नहीं मानी।

यकीन है, हम असफल के वर्षों के साथ रखा है। लेकिन यह सब तब था जब हमने बिक्री की थी!

मुख्य प्रश्न

यदि आपको वे परिणाम नहीं मिल रहे हैं जो आप चाहते हैं या छूट गए हैं - विफलताओं से वृद्ध, अपने आप से ये प्रश्न पूछें:

1. क्या मेरे पास अवास्तविक समय सारिणी है? हो सकता है कि आप "कदमों को छोड़ दें" और तुरंत भव्य पैमाने पर सफल होने की उम्मीद करें। आमतौर पर एक समय में एक कदम चढ़ने से सफलता प्राप्त होती है। और आप हमेशा यह नहीं जानते कि अगले स्तर तक आगे बढ़ने में कितना समय लगेगा। इसलिए, अपने आप के साथ धैर्य रखें - और किसी के साथ अपनी प्रगति की तुलना करने के लिए प्रलोभन का विरोध करें! आप दूसरों की तुलना में धीमी गति से आगे बढ़ेंगे। एक महान रवैया बनाए रखें ... कार्रवाई करें ... समायोजन करें- माता-पिता ... और परिणाम आयांगे।
2. क्या मैं सच में प्रतिबद्ध हूँ? क्या आपके पास अपने लक्ष्य को पाने की ज्वलंत इच्छा है? यह आवश्यक है कि आप जो कुछ भी करना चाहते हैं वह करने के लिए तैयार रहें और आप अपना उद्देश्य पूरा करने से पहले किसी भी विचार को छोड़ दें। बेशक, जब आप जो कर रहे हैं उससे प्यार करना प्रतिबद्ध होना बहुत आसान है। इसलिए, उन लक्ष्यों के बाद जिनके बारे में आप भावुक हैं, और छोड़ने के बारे में नहीं सोचा।

3. क्या मेरे बहुत सारे हतोत्साहित करने वाले प्रभाव हैं? असफल परिणाम निराशाजनक हो सकते हैं। इसीलिए

हमें अपने आप को ऐसे लोगों से घेरने की जरूरत है जो सुपर पोर्ट करते हैं और हम पर विश्वास करते हैं। यदि आप नकारात्मक लोगों के साथ घूमते हैं, जो अत्यधिक आलोचनात्मक हैं या जो अपने स्वयं के जीवन में बहुत कम कर रहे हैं, तो आपकी ऊर्जा और प्रवेश- शिशन सूखा हो जाएगा। इसलिए, आप सफलता की ओर प्रेरित करने और परीक्षण करने के लिए व्यक्तियों का एक नेटवर्क विकसित करें।

4. क्या मैं सफल होने की तैयारी कर रहा हूँ? किसी भी प्रयास में सफलता के लिए पूरी तरह से तैयारी की आवश्यकता होती है।

क्या आप मुझे सफलता

का सूत्र देंगे? यह काफी सरल है। अपनी किस्मत की दर को दोगुना करें।

अपने लक्ष्य को पूरा करने के बारे में सब कुछ जानने के लिए? इसका मतलब है कि किताबें पढ़ना, लिस- टैप करना, ताल लेना और अपने क्षेत्र में अत्यधिक सुयोग्य लोगों के साथ बुकिंग करना। इसका मतलब यह हो सकता है कि एक संरक्षक या

- थॉमस जे वाटसन को आपके साथ काम करने के लिए एक कोच मिल रहा है। सफल व्यक्ति हमेशा अपने कौशल को तेज कर रहे हैं।

असफल परिणाम प्राप्त करने वाले अक्सर आवश्यक समायोजन किए बिना एक ही चीज़ को बार-बार करते हैं। तो, "संभ्रांत"। इस तथ्य को स्वीकार करें कि आप पहले से ही यह सब नहीं जानते हैं और आपको ट्रैक पर रखने और आगे बढ़ने के लिए संसाधन ढूंढते हैं।

5. क्या मैं वास्तव में असफल होने के लिए तैयार हूँ? इसका सामना करें, धड़ अपरिहार्य है। आप सफल होने से पहले हार का सामना करेंगे। हमारे दिल में, हम जानते हैं कि हमारे सबसे मूल्यवान वस्तुओं हमारी विफलताओं से आते हैं। विकास के लिए बाड़ आवश्यक है। असफलता को चेहरे पर चौरस रूप से देखें और इसे सफलता प्रक्रिया के एक नाटे- रल भाग के रूप में देखें। फिर, आप पर अपनी शक्ति खो देंगे। सच्चाई यह है कि जब आप असफल होने से डरते नहीं हैं, तो आप सफलता के रास्ते पर अच्छी तरह से पहुंच जाते हैं। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की चाह में एक अपरिहार्य लेकिन महत्वपूर्ण रचना के रूप में आपका स्वागत है।

सफलता

आपकी असफलताएं ऐसे अनुभव सीख रही हैं जो आपके द्वारा किए जाने वाले समायोजन समायोजन को इंगित करते हैं। कभी भी धड़ से छिपाने की कोशिश न करें, इस दृष्टिकोण की जोर के लिए कि आप लगभग कोई जोखिम नहीं लेंगे ... और बहुत कम हासिल करेंगे। जैसा कि बेवर्ली सील्स ने एक बार टिप्पणी की थी, " यदि आप असफल होते हैं तो आप निराश हो सकते हैं, लेकिन यदि आप कोशिश नहीं करते हैं तो आप निराश हैं। "

नहीं, आप हर बिक्री बंद नहीं करेंगे। और आप हर निवेश पर पैसा नहीं कमाएंगे। जीवन जीत और नुकसान की एक श्रृंखला है, यहां तक कि सबसे सफल के लिए। जीवन में विजेता जानते हैं कि आप चलने से पहले रेंगते हैं और दौड़ने से पहले आप चलते हैं। और प्रत्येक नए लक्ष्य के साथ विफलताओं का एक नया सेट आता है। यह आप पर निर्भर करता है कि आप इन निराशाओं को अस्थायी असफलताओं के रूप में मानते हैं या दूर करने के लिए चुनौतियों का सामना करते हैं, या अयोग्य शक्तियों के रूप में।

यदि आप इसे हर हार से सीखने के लिए अपना व्यवसाय बनाते हैं और अंतिम परिणाम पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो आप प्राप्त करना चाहते हैं, तो असफल-ure अंतिम आपको सफलता की ओर ले जाएगा!

लेसन 12

कार्यक्रम है कि परिणाम मिलते हैं

आप जीवन में वह सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं जो आप चाहते हैं यदि आप बस दूसरे लोगों को वे चाहते हैं जो उन्हें प्राप्त करने में मदद करेंगे।
-जिग जिगलर

डब्ल्यू हेन I 1990 के पतन में फ्रीलांस कॉपीराइटर के काम करने से मिला, इसने एक अविश्वसनीय श्रृंखला प्रतिक्रिया को बंद कर दिया जो हमेशा के लिए मेरे व्यवसाय को प्रभावित करेगा। जो कुछ हुआ, उसे आपके साथ साझा करूं।

1992 में, स्टु थिंक एंड ग्रो रिच न्यूज़लेटर के साथ एक योगदान लेखक थे। स्टु के सुझाव पर, उस समाचार पत्र ने मेरे बारे में एक एमआर पेज स्टोरी चलाई - और मैं एक वकील से अनिश्चितकालीन पूल होने के नाते गया था। उसी समय, मैंने उस समाचार पत्र के साथ एक प्रतिबद्ध किया, जहां वे अपने प्रकाशन के माध्यम से मेरा "एटट्यूड अनुमति एवरीथिंग" माल बेचेंगे। हजारों वस्तुएं बेची गईं।

थिंक एंड ग्रो रिच न्यूज़लेटर भी अपने प्रकाशन में मेरे कुछ लेखों को चलाने लगे। रूपवान, मुझे उनके लेखों से फोन आया और कई बोलने की व्यस्तताओं के लिए काम पर रखा गया।

मुझे जिम डोनोवन नाम के उनके एक सब्सक्राइबर का पत्र भी मिला, जो उस समय न्यूयॉर्क में रहता था। हम अच्छे दोस्त बन गए। जिम ने मुझे INTI पब्लिशिंग और रिसोर्स बुक्स का उल्लेख किया, जिस पुस्तक का

यदि आप सकारात्मक और पसंदीदा हैं, तो लोग समय बिताना करेंगे

- हैंडबुक टू खोज परिणाम के लिए हैप्पी लाइफ एंड
डिज़ इज़ योर लाइन्स, नॉट ए ड्रेस
पूर्वाभ्यास।

आपका।

- जेफ केलर और ये सभी महान चीजें हुई क्योंकि मैंने टैप
किया था

स्टु कामेन का नेटवर्क ... और फिर थिंक
एंड ग्रो रिच न्यूज़लेटर का नेटवर्क ... और फिर जिम डोनोवन का नेटवर्क।
प्रशिक्षण की शक्ति भयानक से कम नहीं है!

यदि विकल्प दिया जाता है, तो क्या आप बाद में जल्द ही जल्द ही
सफल होंगे? खैर, अपने स्वयं के प्रयासों का लाभ उठाने और उस गति को
तेज करने का एक तरीका है, जिस पर आपको परिणाम मिलते हैं।
आखिरकार, आप जितने अधिक ठोस संबंध बनाते हैं, सफलता के अवसर
उतने ही अधिक होते हैं।

प्रशिक्षण के लाभ

जबकि आपकी सफलता निश्चित रूप से आपके साथ शुरू होती है, यह
आपके संघों और लोगों के साथ संबंधों के परिणामस्वरूप उच्च स्तर तक
बढ़ती है। सीधे शब्दों में कहें, तो आप अपने आप से एक भव्य पैमाने पर
सफल नहीं हो सकते।

इसलिए नेटवर्किंग इतना महत्वपूर्ण है। इस पाठ के प्रयोजन के लिए,
आइए आपसी लाभ के लिए लोगों के साथ संबंधों के विकास के रूप में
नेटवर्किंग को परिभाषित करें।

व्यापार क्षेत्र में, बुकिंग के निम्नलिखित लाभ हैं:

- नए ग्राहक या व्यवसायिक लीड उत्पन्न करता है
- रोजगार के अवसरों को बढ़ाता है
- आलोचनात्मक स्थिति को भरने के लिए सही लोगों को खोजने में मदद करता है
- बेहतर जानकारी और संसाधन प्रदान करता है

- समस्याओं को हल करने में सहायता करता है

व्यक्तिगत गुंजाइश में, यहाँ आपके लिए बुकिंग क्या कर सकती है:

- नए दोस्तों से मिलवाकर अपने सामाजिक संबंधों को बढ़ाएँ
- अलग-अलग लोगों के जातीय, सांस्कृतिक और दर्शनिक पृष्ठभूमि से परिचित होने में आपकी सहायता करते हैं
- बड़ी जानकारी और संसाधन प्रदान करें
- अपने आध्यात्मिक विकास में योगदान दें

अब जब हम जानते हैं कि प्रशिक्षण क्या कर सकता है, तो quion-
tion है: हम अपने नेटवर्क की प्रभावशीलता को बढ़ाने के लिए क्या कर रहे हैं? मुझे 16 तकनीकों के साथ गुजरना चाहिए जो मैंने उत्पादक पाया है। मामलों को सरल बनाने के लिए, मैंने उन्हें चार अलग-अलग, लेकिन संबंधित, श्रेणियों में व्यवस्थित किया है: 1) रवैया और कार्रवाई; 2) रेफरल; 3) संचार; और 4) अनुगामी।

ATTITUDE और ACTION

1. एक जीत दृष्टिकोण परियोजना। जब कोचिंग की बात आती है, तो रवैया सब कुछ है! यदि आप सकारात्मक और पसंदीदा हैं, तो लोग आपके साथ समय बिताना करेंगे। वे आपकी मदद करेंगे। यदि आप उदास और नकारात्मक हैं, तो लोग आपसे बचेंगे, और वे आपको अपने दोस्तों और सहकर्मियों के हवाले करने में संकोच करेंगे।
2. समूहों और संगठनों में सक्रिय रूप से भाग लें। प्रभावी लेखन और संबंध बनाने में बकाया का भुगतान करने से अधिक समय लगता है, एक निर्देशिका में अपना नाम डालना और प्रविष्टियों के लिए दिखाना। आपको यह दिखाना होगा कि आप समय निकालेंगे और समूह में योगदान करने का प्रयास करेंगे।

आप किस तरह की बातें कर सकते हैं? शुरुआत के लिए, आप समितियों के लिए स्वयंसेवा कर सकते हैं या निदेशक मंडल के एक अधिकारी या मेमोरी-बैर के रूप में सेवा कर सकते हैं। अन्य सदस्य आपका सम्मान करेंगे जब वे देखेंगे कि आप अपनी पोशाक ऊपर रोल करते हैं और कुछ काम करते हैं। वे आपके लोगों के कौशल, आपके चरित्र, आपके मूल्यों और अंतिम के बारे में भी सीखेंगे, लेकिन कम से कम, आपका रवैया नहीं!

आइए एक पल के लिए स्टु कामेन पर वापस जाएं। वह

विज्ञापन एजेंसियों के भीतर संपर्क बनाना चाहता था, इसलिए वह 1994 में लावर्ग आइलैंड एडवर्टाइजिंग क्लब में शामिल हो गया। स्टु ने तुरंत समूह की बैठकों में भाग लेना शुरू कर दिया। जब उन्होंने विभिन्न परियोजनाओं के लिए स्वयंसेवकों से पूछा, तो स्टु ने अपना हाथ उठाया। वह सक्रिय रूप से शामिल हो गया है!

शामिल होने के छह महीने के भीतर, किसी ने उनसे संपर्क किया और कहा, "हम आपके बारे में अच्छी बातें सुनते हैं। आप एक धारती और बहुत ऊर्जावान हो। क्या आप हमारे निदेशक मंडल में शामिल होंगे?" जैसा कि आप अनुमान लगा सकते हैं, आप ने सहर्ष स्वीकार कर लिया है। और कुछ महीनों के भीतर, उन्हें अपने व्यवसाय में उल्लेखनीय वृद्धि दिखाई देने लगी। 1999 की शुरुआत में, स्टु ने मुझे बताया कि लवर्लैंड आइलैंड एडवर्टाइजिंग क्लब के माध्यम से मिले लोगों से उनके वर्तमान व्यवसाय का 50 प्रतिशत से अधिक पता लगाया जा सकता है - जिससे साबित होता है कि प्रभावी ढंग से शोध करके लोग थोड़े समय में बड़े परिणाम प्राप्त करते हैं। प्राप्त कर सकते हैं।

3. अपने नेटवर्क में सर्वर की सेवा करें। दूसरों की सेवा करना आपके नेटवर्क के निर्माण और लाभ के लिए महत्वपूर्ण है! आपको हमेशा यह सोचना चाहिए, "मैं दूसरों की सेवा कैसे कर सकता हूँ?" इसके बजाय "मेरे लिए इसमें क्या है?" अगर तुम जैसे हो

गेटर्स नहीं - जोश या एक "लेने वाला" के बजाय एक के रूप में "दाता," आप नहीं करने के लिए तैयार लोगों को **मिल जाएगा** - आप मदद **विवेकपूर्ण** दूसरों के लिए अतिरिक्त मील जाना अच्छी चीजों के प्रवाह को **मिलते हैं।** - उजीन बेन्ज प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है

आप वापस आ गए।

आप अपने नेटवर्क में दूसरों की सेवा कैसे कर सकते हैं? व्यावसायिक लाभ या संभावित ग्राहक को परिष्कृत करें प्रारंभ करें। इसके अलावा, जब आप भी एक लेख या अन्य जानकारी देखते हैं जो आपके नेटवर्क में किसी व्यक्ति के लिए रुचि हो सकती है, तो उस व्यक्ति को सामग्री को प्रमाणित करना होगा।

जब मैं प्रभावी नेटवर्क के बारे में सोचता हूँ, तो जो पहला नाम दिमाग में आता है, वह मार्क लेब्लॉक है। मार्क उन व्यवसाय मालिकों को प्रेजेंटेशन देता है, जो अपने बस-नेस को बढ़ाना चाहते हैं और ऐसे सेल्सपर्स जो अपने उत्पादों और सेवाओं को अधिक बिक्री चाहते हैं। मैंने कई लोगों को मार्क के लिए भेजा है। क्यों? वह एक विशेषज्ञ, सेवा-उन्मुख व्यक्ति है

जो मुझे प्रेरित करने के लिए ... और मुझे अपना व्यवसाय बनाने में मदद करने के लिए बाहर चला गया है।

मार्क ने मुझे अपने जाल में ऐसे लोगों के संपर्क में रखा है, जो मेरी मदद करने की स्थिति में हैं। वह अपनी भागीदारी में मेरी सामग्री साझा करता है। मार्क उन लोगों में से एक है जो सिर्फ देता रहता है ... और दे रहा है ... और दे रहा है। इसलिए लोग मार्क की मदद करना चाहते हैं - और यही एक कारण है कि उसका खुद का व्यवसाय बढ़ रहा है!

जैसा कि बाइबल कहती है, "दे दो और यह तुम्हें दिया जाएगा।" यह सच है!

रेफरल

4. यदि आप किसी को परिष्कृत करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि उस व्यक्ति रेफरल के स्रोत के रूप में आपका नाम का उल्लेख करता है। स्पष्ट हो। मान लें कि आप जॉन स्मिथ को अपने उपयुक्त डिज़ाइन एर जेन जोन्स के बारे में बताने जा रहे हैं। आप जॉन से कह सकते हैं, "जेन को फोन दें, और" उसे बताएं कि मैंने आपको सलाह दी है। " कुछ उदाहरणों में, आप जेन को फोन कर सकते हैं और उसे बता सकते हैं कि जॉन स्मिथ उससे संपर्क करेगा।

फिर, अगली बार जब आप जेन को देखें या बोलें, रिम-बर् पूछें कि जो जॉन ने फोन किया था और यह कैसे निकला। आप जेन के दिमाग में समेकित होना चाहते हैं कि आप उसके लिए देख रहे हैं और उसे अपने व्यवसाय को बढ़ाने में मदद कर रहे हैं।

5. सेलेक्टिव बनो। मिलने वाले हर व्यक्ति का उल्लेख न करें। अपने नेटवर्क में उन लोगों के समय का सम्मान करें। "योग्य" लीड का जिक्र करने से आप पर बुरा असर पड़ेगा / अपने आप से पूछें कि क्या कोई विशेष रेफरल वास्तव में आपके नेटवर्क साथी के लिए महत्वपूर्ण है। रखें कि आपके कुंजी करें द्वारा ध्यान दिए गए लीड की गुणवत्ता, मात्रा नहीं है।

कॉम UNICATI पर

6. एक अच्छा किनारा बन गया। क्या आप कभी किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे हैं, जो अपने और अपने व्यवसाय के बारे में आगे बढ़ता है - और कभी भी आपके बारे में पूछने के लिए एक पल नहीं लगता है? हम सभी "मी, मी, मी" टाइपों में चलते हैं - और वे अंतिम लोग हैं जिनके आप मदद करना चाहते हैं। इसलिए, अपनी बातचीत में, अन्य ड्राइंग पर ध्यान केंद्रित करें

लोग बाहर। उन्हें उनके करियर और अंतर-देखभाल के बारे में बात करने दें। बदले में, आपको देखभाल, सरल और बुद्धिमान माना जाएगा। अपने बारे में बात करने के लिए आपको अपनी बारी मिल जाएगी। ज़रूर, यह डेल कार्नेगी 101 है ... लेकिन यह काम करता है!

7. समय-समय पर लोगों को फोन करें क्योंकि आपको परवाह है। आपको कैसा लगता है जब कोई आपको फोन पर कॉल करता है और कहता है, "अरे, मैं सिर्फ आपके बारे में सोच रहा था और जीत-जिता था कि आप कैसे कर रहे हैं?" मैं शर्त लगा सकता हूँ कि आप एक शेर-शेर के रुपये की तरह महसूस करेंगे! अगर ऐसा है, तो हम इन कॉल को अधिक बार क्यों नहीं करते हैं?

हर अब और फिर, इसे अपने नेटवर्क में लोगों को कॉल करने के लिए कहें कि वे कैसे कर रहे हैं और अपने समर्थन और सहमति की पेशकश करें। ये सही हैं कॉल सिर्फ इसलिए कि आप देखभाल करते हैं - और क्योंकि आप जिस तरह से इलाज करना चाहते हैं, वह है।

हर दिसंबर, मैं फोन उठाता हूँ और कुछ क्लाइंट्स को कॉल करता हूँ जिनके साथ मैंने लंबे समय से बात नहीं की है।

इन लोगों में से कई ने वर्षों में मेरी कॉम से कुछ भी पूरा नहीं किया है। मेरा आह्वान उत्साहित करने वाला है और मेरा एकमात्र एजेंडा अनुकूल होना है। मैं उन्हें बेचने की कोशिश नहीं करता जो उन्होंने मुझे अतीत में दिया है, और मैं सिर्फ सुनना चाहता हूँ

आप दूसरों की मदद करने के लिए सबसे बेहतर और तेज सफल हो सकते हैं।

नेपोलियन हिल कुछ भी। मैं बस-नेस की सराहना करता हूँ

वे कैसे कर रहे हैं, व्यक्तिगत और पेशेवर हैं।

यदि व्यापार इन कॉलों से आता है, तो

महान।

यदि व्यवसाय इन कॉलों से नहीं आता है,

यह बहुत अच्छा है।

साल-दर-साल, मुझे ये कॉल करने के परिणामस्वरूप व्यवसाय मिलता है। कोई कहेगा, "मुझे उन लोगों में से अधिक को आदेश देने की आवश्यकता है सब कुछ लैपल पिन है" या "हमारी कंपनी छह महीने में बिक्री बैठक कर रही है, और वे चाहते हैं कि आप एक नौकरी कर सकें।"

पृष्ठ यह समझ लें कि यह मेरे हिस्से की जोड़-तोड़ या बिक्री रणनीति नहीं है। मुझे उम्मीद नहीं है कि यह लोग मुझे व्यवसाय करेंगे। मुझे वास्तव में परवाह है कि वे कैसे कर रहे हैं। व्यवसाय केवल उनके द्वारा पुनः संगोष्ठी का एक उप-उत्पाद है।

8. *लोगों से मिलने के रोज़मर्रा के अवसरों का लाभ उठाएँ।* आप स्वास्थ्य क्लब में या सुपरमार्केट में लाइन पर - बस कहीं भी उत्कृष्ट संपर्क कर सकते हैं। आप कभी नहीं जानते कि आपका अगला मूल्यवान संबंध किस बीज से फूटगे।

जब मैं सप्ताहांत पर जिम जाता हूँ, तो मैं हमेशा "एटवूड अनुमति एवरीथिंग" शर्ट पहनता हूँ। यह एक महान बर्फ तोड़ने वाला है और लोग रवैया के बारे में बात करने के लिए मेरे पास आएंगे। यह मुझे उनके बारे में जानने का मौका देता है - और उन्हें मेरी कंपनी के बारे में बताने के लिए।

9. *हर व्यक्ति को महत्वपूर्ण मानें - न कि केवल "योग्य" लोगों को।* स्नोबो मत बनो। आप जिस व्यक्ति से मिलते हैं (चाहे वे बॉस हों या न हों) आपके मित्र या रिश्तेदार हो सकते हैं जो आपके उत्पाद या सेवा से लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए, किसी बैठक या पार्टी में किसी से बात करते समय, उस व्यक्ति को अपना अविभाजित ध्यान दें।

और मुझे मुझसे वादा करें कि आप उन लोगों में से नहीं होंगे जो बात करने के लिए "अधिक महत्वपूर्ण लोगों" की तलाश में घूमते हैं। यह वास्तव में मुझे परेशान करता है। आप किसी के साथ बात कर रहे हैं और फिर उसने किसी को उसकी आंख के कोने से नोटिस किया - कोई ऐसा व्यक्ति जिससे वह बहुत महत्वपूर्ण है! इसलिए वह आपकी बात सुनना बंद कर देता है ... और अचानक उस दूसरे के साथ बातचीत शुरू करने के लिए टूट जाता है- बेटा। ऐसा मत करो! हर उस व्यक्ति के साथ व्यवहार करें, जिसका आप सम्मान और सम्मान करते हैं।

10. *सभा और सेमिनार में, विभिन्न लोगों से मिलने के लिए इसे एक बिंदु बनाएं।* हर सभा में एक ही समूह के साथ मत बैठो। हालांकि, मीट-आईतन के हिस्से के लिए दोस्तों के साथ बात करना बहुत अच्छा है, अगर आप नए चेहरों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त प्रयास करते हैं, तो आपको अधिक लाभ मिलेगा।

1994 में, मैं नेशनल स्पीकर एसोसिएशन के वार्षिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए वाशिंगटन, भारत में गया था। दोपहर के खाने में, कुछ दोस्तों के साथ बैठने के बजाय, मैं एक मेज पर बैठ गया, जहां मुझे कोई पता नहीं था। उस मेज पर बैठी एक महिला जोआन बर्ज थी - और हमने एक बातचीत की। उसका कॉम्प- ny, ऑफिस डायनेमिक्स, प्रशासनिक कार्यालय के पेशेवरों के लिए उत्कृष्ट प्रशिक्षण समर्थक ग्राम आयोजित करता है।

यह पता चला कि जोआन भी एक बड़ा विश्वासी है, जो अडी-टूड ही सब कुछ है! और, पिछले पांच वर्षों के लिए, उसने मेरे "एटवूड अनुमति एवरीथिंग" लैपल पिंग का आदेश दिया है और उसे अपने प्रशिक्षण कार्यक्रमों में कुछ भागीदारों को श्रद्धांजलि दी है। इसके अलावा, जोआन अक्सर अपने कार्यक्रमों में मेरे साहित्य को प्रदर्शित करता है, जिसने मेरे लिए व्यवसाय में हजारों डॉल्स-लार्स उत्पन्न किए हैं।] सबसे महत्वपूर्ण, जोआन एक अद्भुत दोस्त बन गया है।

मुझे यकीन है कि मुझे खुशी हुई कि मैं उस दिन अपने दोस्तों के साथ नहीं बैठा था, क्योंकि मैं एक जबरदस्त अवसर पर चूक गया था!

11. अपने आराम क्षेत्र से परे जाने के लिए तैयार रहें। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास किसी को अपना परिचय देने का अनुरोध है, तो यह करें! आप यह सोचकर संकोच कर सकते हैं कि वह व्यक्ति आपके साथ बोलने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है या बहुत व्यस्त है। यहां तक कि अगर आप घबराए हुए हैं, तो अपने आप को आगे बढ़ने और संपर्क बनाने के लिए मजबूर करें। जैसे-जैसे समय आगे बढ़ता है, आपको और अधिक आराम मिलेगा।
12. जो चाहो मांगो। दूसरों की मदद करके, आपने अब स्वयं सहायता का अनुरोध करने का अधिकार अर्जित कर लिया है। शरमाओ मत। जब तक आप अपने नेटवर्क में उन लोगों की सेवा करने के लिए अपना प्रदर्शन करते हैं, तब तक वे एहसान वापस करने के लिए तैयार रहेंगे।

जाँच करना

13. पहली बार किसी से मिलने के बाद तुरंत नोट करें समय। मान लें कि आप रात के खाने में शामिल होते हैं और एक बनाते हैं

रवेया सब कुछ है

119

नया कॉन्टैक्ट। जल्द से जल्द एक छोटा नोट, जिसमें बताया गया है कि आप उसे और उसके साथ मिलकर बात करने में कितना मज़ा आया। अपनी स्वयं की कुछ वस्तुओं को संलग्न करें और शायद इस जानकारी को शामिल करें जो इस व्यक्ति को अंतर-स्था हो सकता है (जैसे कि पत्रिका और विज्ञापन कार्ड का नाम)। पूछें कि क्या कुछ है जो आप इस व्यक्ति की सहायता के लिए कर सकते हैं।

अपने इन-मिलने के 48 घंटे के भीतर नोट भेजना सुनिश्चित करें, ताकि आपके संपर्क के दिमाग में ताज़ा रहने के दौरान यह प्राप्त हो।

14. प्रतिस्पर्धी रूपों या लेखों को स्वीकार करें। अगर आप एक दिलचस्प प्रेजेंटेशन सुनें या एक महान लेख पढ़ें, स्पीकर या लेखक को एक नोटों और उसे बताएं कि आपने उनके संदेश से कितना आनंद लिया और सीखा है। सौ वसीयत में एक व्यक्ति ऐसा करने के लिए समय ले लो - जो करता है! मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि बोलने वाले और लेखकों विशेष लोग हैं जो पूजा करने के लायक हैं। मुद्दा यह है कि, वक्ताओं और लेखकों ने अक्सर कई प्रकार के उद्योगों को कवर करने वाले लोगों का एक बड़ा शुद्ध कार्य विकसित किया है - एक शुद्ध कार्य जिसमें आप टैप कर सकते हैं!

हर उस व्यक्ति के साथ व्यवहार करें, जिसका आप सम्मान और सम्मान करते हैं।

15. जब आप एक रेफरल या सहायक लिखित सामग्री प्राप्त करते हैं, तो हमेशा आपको धन्यवाद देना है या अपने appreciation को व्यक्त करने के लिए कॉल करता है। यदि आप अधिक रेफरल और अधिक उपयोगी जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं तो केवल इस सुझाव का पालन करें। यदि आप उस व्यक्ति को पर्याप्त रूप से भर्ती नहीं करते हैं, तो वह भविष्य में आपकी सहायता करने की बहुत कम संभावना होगी।
16. कांग्रेस कार्ड और पत्र। यदि आपके नेटवर्क में किसी को पदोन्नति, पुरस्कार या कोई अन्य अवसर मिलता है (उदाहरण के लिए, एक बच्चे का विवाह या जन्म) तो बधाई का एक छोटा नोट लिखें। हर कोई भिन्नाना जाना पसंद करता है, फिर भी बहुत कम लोग लेते हैं

ऐसा करने का समय। इस तरीके से विचारशील होना ही आपको बाहर खड़ा कर सकता है। परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु होने पर कार्ड या स्मारक उपहार भेजना भी उचित होगा।

अपने नेटवर्क का निर्माण

ऊपर दिए गए प्रशिक्षण सुझाव केवल हिमशैल के टिप हैं। आपको अपने स्वयं के नए विचारों के साथ आने में सक्षम होना चाहिए। कैसे? अपनी लाइब्रेरी या किताबों की दुकान पर जाकर और बुकिंग पर कई उत्कृष्ट पुस्तकों की खोज करके ... और यह देखता है कि अन्य लोग क्या कर रहे हैं और अपने विचारों को एक तरह से अनुकूल कर रहे हैं जो आपको सूट करता है।

याद रखें कि नेटवर्क समय के साथ निर्मित होते हैं और महत्वपूर्ण परिणाम आमतौर पर तुरंत दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए रखें! रिश्तों की एक ठोस नींव बनाएं और उन्हें मजबूत और मजबूत करना जारी रखें। बड़े पुरस्कार वापस लेने से पहले आपको बहुत कुछ करना होगा।

एक अंतिम बिंदु: महान अध्ययन कौशल आपके क्षेत्र में उत्कृष्ट होने के लिए एक विकल्प नहीं हैं। आप एक भयानक-आईसी पीआर व्यक्ति हो सकते हैं, लेकिन अगर आप जो करते हैं उसमें नहीं हैं - और लगातार सीखने और सुधारने - आपके प्रयासों से निराशाजनक परिणाम मिलेंगे।

अब, आगे बढ़ो! इनमें से कुछ प्रकाशन तकनीक का चयन करें और उन्हें तुरंत लागू करें। काम करने के लिए प्राप्त करें और अपने नेटवर्क में सुधार करें। तब तक आपके पास वास्तव में सैनिकों की एक सेना होगी जो आपको सफल होने में मदद करेगा!

निष्कर्ष

अपना नजरिया और आप बदल जाते हैं आपका जीवन

अपनी परिस्थितियों को बदलने के लिए, पहले
अलग तरह से सोचना शुरू करें।
- नॉर्मन विसेंट पील

एन वॉल 16, 1998. मनीला, पीटी।

मैंने अभी तक 20 से अधिक देशों के लोगों को एक भुगतान देना समाप्त कर दिया है। क्या अविश्वसनीयता! दर्शकों के दर्जनों लोग खुद को पेश करने के लिए और मनीला आने के लिए मुझे धन्यवाद देने के लिए इन जीवन-सिद्धांतों को साझा करने के लिए।

जब सब लोग कमरे से बाहर निकल गए थे, तो मैं अपनी सारी चीजों को मिटाने के लिए तैयार था। लेकिन किसी कारण से, मैं एक पल के लिए रुक गया। मैंने अपने घर से 8,000 मील दूर इस खाली सभागार को

देखा। और मुझे खुद को चुटकी लेना था ... बस यह सुनिश्चित करने के लिए कि मैं सपने नहीं देख रहा था।

मैं 1985 में वापस लौटा, जब मैं अपनी मांद में बैठा, तो नकारात्मक और उदास। मैं एक वकील के रूप में अपनी नौकरी से नफरत करता था और मुझे इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि मैं चीजों को कैसे घुमाऊंगा। अब, मैं यहाँ था

वर्ष में 1998 के पतन में, दुनिया भर के लोगों को एक अनिश्चितक संगोष्ठी देने के लिए! "ये कैसे हुआ?" मैंने मन ही मन सोचा।

जवाब मेरे पास जोर से और स्पष्ट आया। मैंने अपना एट्यूड बदल दिया।

आप देखते हैं, जब आप अपना दृष्टिकोण बदल रहे हैं, तो ब्रह्मांड में चिंगारियां उड़ती हैं। तुम उर्जाविन हो। आप नई स्थिति देखने शुरू करते हैं। आप हरकत में आते हैं। आप अतिरिक्त परिणाम प्राप्त करते हैं। इसलिए मैं कहता हूँ जब आप अपना दृष्टिकोण बदल रहे हैं, तो आप अपना जीवन बदल देते हैं।

अब मैं आपसे मजाक कर रहा हूँ अगर मैंने आपको बताया कि पिछले 14 साल सिर्फ सफलताओं के एक तार थे। दूर है। मैं रास्ता में हार और असफलताओं का अपना हिस्सा था। लेकिन मैंने इस पुस्तक में जिन सुइस-सेस सिद्धांतों पर चर्चा की है, उन्होंने मुझे साहस, मार्गदर्शन और आगे बढ़ने की ताकत दी है।

अपने जीवन पर नियंत्रण करना सीखता है

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए समय निकालने के लिए मैं आपकी सराहना करता हूँ। यह दिखाता है कि आप वास्तव में रुचि रखते हैं विकसित होना

अविश्वसनीय क्षमता। फिर भी,

जैसे हो टास्क दो

असफल होना असंभव है।

डोरोथिया ब्रांडी

यह पुस्तक को पढ़ना केवल है

जीवन को जीने का पहला कदम

जीना चाहते हैं। जब आप ध्यान केंद्रित करते हैं

इन विचारों पर - और लो

उन्हें लागू करने की क्रिया -

आप बनाने के रास्ते पर हैं

आपके जीवन में कुछ रोमांचक सफलताएँ।

आपने आंकड़े देखे हैं कि लगभग पाँच प्रतिशत आबादी ही उच्च स्तर की सफलता तक पहुँचती है। ऐसा क्यों है? 14 साल के शोध के बाद, मुझे यकीन है कि यह इस पर आता है:

यह दुर्लभ व्यक्ति है जो इस पुस्तक में चर्चित सफलता के सिद्धांतों को दैनिक आधार पर लागू करता है।

यह दुर्लभ व्यक्ति है जो लगातार सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है, यह जानकर है कि उसके विचार उसकी वास्तविकता बन जाएंगे।

यह दुर्लभ व्यक्ति है जो अपने द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों को देखता है, यह जानकर कि वह सफलता, औसत मार्गदर्शन या असफलता के लिए अपने दिमाग को प्रोग्रामिंग कर रहा है।

यह दुर्लभ व्यक्ति है जिसके पास अपने डर का सामना करने की हिम्मत है, क्योंकि यही वह जगह है जहाँ उसकी क्षमता विकसित होती है - ऐसी चीजें करने से वह करने से डरता है।

यह दुर्लभ व्यक्ति है जो चांदी की परत में दिखता है हर काले बादल।

और यह एक दुर्लभ व्यक्ति है जो एक अनुकूलन बनाता है, एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ अनुसरण करता है ... और काम पूरा करने के लिए प्रति-निरोध है।

मैं आपको उन दुर्लभ व्यक्तियों में से एक होने के लिए चुनौती देता हूँ।

आपके पास पहले से अधिक बनने की क्षमता है सपना देखा। आपके भीतर महानता है ... और आपकी अकृतयादिता उस क्षमता को नियंत्रित करने की कुंजी है। मेरे रवैये को बदलने से मेरी जिंदगी

बदल गई। और अगर एक बेहतर रवैया मेरे जीवन में चमत्कार का काम कर सकता है, तो यह आपके लिए चमत्कार का काम कर सकता है!

मैं आपके साथ डॉ। चार्ल्स स्विडोल के इन शब्दों को साझा करना चाहता है, जो दृष्टिकोण का सार पकड़ लिया - और यह हमारे जीवन की दिशा पर कितना प्रबल है:

"मैं जितना अधिक समय तक जीवित रहूंगा, मुझे जीवन पर दृष्टिकोण के प्रभाव का एहसास होगा। मेरे लिए तथ्यों से ज्यादा रवैयापन महत्वपूर्ण है। यह अतीत से अधिक महत्वपूर्ण है, शिक्षा से, धन से, परिस्थितियों से, असफलताओं से, सफलताओं से, दूसरे लोग जो सोचते या कहते हैं या करते हैं, उसके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह रंग - रूप, प्रतिभा या कौशल से बहुत महत्वपूर्ण है। यह एक कंपनी को बनाएगा या तोड़ देगा ... एक चर्च ... एक घर।

उन्होंने कहा, "उल्लेखनीय बात यह है कि हमारे पास उस दिन के लिए अपनाए जाने वाले रवैये के बारे में एक विकल्प है। हम अपना अतीत नहीं बदल सकते ... हम इस तथ्य को नहीं बदल सकते कि लोग एक निश्चित तरीके से कार्य करेंगे। हम अपरिहार्य को नहीं बदल सकते हैं। केवल एक चीज जो हम कर सकते हैं वह हमारे पास एक स्ट्रिंग पर खेल रहा है, और यही हमारा दृष्टिकोण है।

"मुझे विश्वास है कि जीवन 10 प्रतिशत है जो मेरे साथ होता है और

90 प्रतिशत मैं इस पर कैसे प्रतिक्रिया देता हूँ। और इसलिए यह आपके साथ है ... हम अपने दृष्टिकोण के प्रभारी हैं। "

बहुत शक्तिशाली शब्द, वे नहीं हैं? चार्ल्स स्विडोल ने जो सुझाव दिया है, उसे करें और "एक स्ट्रिंग पर खेलें" - आपका एटिट्यूड।

अब समय है कि आप अपने रवैये पर नियंत्रण रखें। अब समय है कि आप अपने जीवन में चमत्कार बनाना शुरू करें।

आगे बढ़ते - अपने आप पर विश्वास करो। अपने सपनों का पालन करने का साहस और दृढ़ता रखें। और ये सबसे ऊपर, कभी नहीं, यह मत भूलना ... मनोवृत्ति ही सब कुछ है!

भगवान आपकी यात्रा पर आपको आशीर्वाद दे।

जेफ केलर के बारे में

जेफ केलर, एटिट्यूड के प्रेसिडेंट एवरीथिंग, इंक। उन संगठनों के साथ काम करते हैं जो अचीवर्स विकसित करना चाहते हैं और ऐसे लोगों के साथ जो अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचना चाहते हैं। जेफ प्रेरणा और मानव क्षमता के क्षेत्र में एक ताल, सेमिनार नेता और लेखक हैं। 14 से अधिक वर्षों के लिए, उन्होंने उत्पादों, संगठनों, समूहों और शैक्षिक संस्थानों में अपनी उत्थान प्रस्तुतियां प्रदान की हैं।

जेफ एक तरह से ईमानदारी, स्पष्टता और प्रभाव के साथ संवाद करता है जो दर्शकों के दिमाग और दिल को छू जाता है। प्रत्येक अनुप्रयोग या सेमिनार विशेष रूप से व्यवसाय या संगठन की सेवा की जरूरतों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

वह दो बहुप्रशंसा प्रकाशनों के लेखक हैं - [एटिट्यूड एवरीथिंग न्यूज़लेटर](#) और स्वतंत्र संगीत ई-मेल न्यूज़लेटर, "[अपनी सफलता के लिए](#)।"

जेफ नेशनल स्पीकर्स एसोसिएशन के सदस्य हैं और न्यूयॉर्क में रहते हैं।

जेफ केलर की अनिश्चितक वस्तुओं, उत्पादों और प्रकाशनों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, उनकी वेबसाइट <http://www.attitudeisevery.com.com/> पर [जाएं](#)।

जेफ के सबसे ज्यादा बिकने वाले ऑड कार्यक्रम के तुरंत डाउनलोड के लिए , [अपनी सोच को](#) संशोधित करें , [अपना जीवन बदलें](#): [http : //www.mp3motivators .in/](http://www.mp3motivators.in/) \$ 5.00 को पसंदीदा एटिट्यूड के रूप में [बचाने](#) के लिए नीचे दिए गए विशेष इलेक्ट्रॉनिक संयोजनों को देखें सभी कुछ रीडर है।

तत्काल डाउनलोड पर विशेष इलेक्ट्रॉनिक \$ 5.00 डॉलर है

अधिसूचना इकट्ठा करने के लिए रेफरल बॉक्स में इस कोड को दर्ज करें: एआईई