

„Cały dzień coś robiłem, a na najważniejsze rzeczy znowu zabrakło czasu”.

Zapisz jedną rzecz, która najczęściej zostaje u Ciebie „na jutro”.

MOJE NOTATKI

**Wyłącz rozpraszacze.
Nie tylko podczas szkolenia on-line.
Ale w życiu!
Skup się.**

Co najczęściej przejmuję Twoją uwagę?

MOJE NOTATKI

Komendant straży pożarnej czy agent?

Ile czasu poświęcasz na gaszenie pożarów, a ile na „sadzenie nowych drzew”?

MOJE NOTATKI

Najcenniejszy zasób: KONCENTRACJA

Nie możesz dokupić czasu.

Możesz zdecydować, czemu oddajesz uwagę.

MOJE NOTATKI

Twój cel nie zadzwoni. Twoje marzenie nie wyśle powiadomienia.

Najważniejsze rzeczy często wcale nie krzyczą.

MOJE NOTATKI

Pilne sprawy ->

mniej ważnych działań ->

huśtawka wyników

Zobacz, gdzie ten mechanizm pojawia się u Ciebie.

MOJE NOTATKI

„Czy właśnie tym powinienem się teraz zajmować?”

Zadaj sobie to pytanie przed kolejnym „pilnym” zadaniem.

MOJE NOTATKI

MOTYW -> CEL -> KONCENTRACJA

-> DZIAŁANIE -> NAWYK -> WYNIK

Jeśli nie podoba Ci się wynik, cofnij się po wzorze i znajdź najśłabsze ogniwo.

MOJE NOTATKI

„Co ja mogę teraz zrobić?”

Odpowiedzialność zaczyna się od wpływu, który naprawdę masz.

MOJE NOTATKI

Na co mam wpływ?

Oddziel rzeczy, które kontrolujesz, od tych, których nie kontrolujesz.

MOJE NOTATKI

Co zabiera mi najwięcej czasu i energii, a nie prowadzi do wyniku?

Zapisz pierwszą odpowiedź, która przychodzi Ci do głowy.

MOJE NOTATKI

**Zapisz, co naprawdę robisz.
Porównaj to ze swoim celem.
Wybierz jedno działanie o największym wpływie.**

Nie plan.

Rzeczywistość.

MOJE NOTATKI

Jedna rzecz. Konsekwentnie.

Nie próbuj jutro zmieniać całego życia.

MOJE NOTATKI
