

DENIS **Waitley**

# PSYCHOLOGIA SUKCESU

**Zbiór technik i narzędzi dla doradców  
oraz prowadzących szkolenia**

Przełożyła Katarzyna Sobiepanek-Szczęсна

Zamów książkę w księgarni internetowej

**profinfo.pl**  
księgarnia internetowa



**ABC**

a Wolters Kluwer business

**Zestaw z CD**

WARSZAWA 2011

---

# Spis treści

---

O autorze .....	13
Wprowadzenie .....	15
Jak korzystać z tej książki .....	15
Zagadnienia.....	15
Ważne wskazówki.....	16
<b>1. Psychologia i sukces.....</b>	<b>17</b>
Część 1.1. Pojęcie sukcesu .....	18
Czym jest sukces? .....	18
Rozumienie psychologii.....	23
Część 1.2. Zrozumienie samego siebie.....	30
Wewnętrzna jaźń .....	30
Ty i społeczność.....	32
Podsumowanie i zadania.....	38
Kluczowe terminy .....	38
Podsumowanie .....	38
Pytania i polecenia kontrolne .....	39
Analizy .....	39
Ćwiczenia praktyczne.....	39
Aktywność w Internecie .....	40
Zadanie 1. Czym jest dla ciebie sukces?.....	41
Zadanie 2. Twój wzór do naśladowania.....	43
Zadanie 3. Jak bardzo jesteś szczęśliwy? .....	46
Zadanie 4. Koło życia.....	48
Zadanie 5. Twoje oblicza .....	51
Zadanie 6. Profil tożsamości.....	52
Dziennik osobisty 1.1 .....	55

Dziennik osobisty 1.2 .....	56
Dziennik osobisty 1.3 .....	57
<b>2. Samoświadomość.....</b>	<b>59</b>
Część 2.1. Poszukiwanie kierunku .....	60
Rozwijanie samoświadomości .....	60
Definiowanie marzeń .....	64
Poznawanie wartości .....	66
Część 2.2. Odkrywanie swoich mocnych stron.....	70
Osobowość i indywidualność.....	70
Badanie umiejętności i zainteresowań .....	72
Samoświadomość i praca .....	76
Podsumowanie i zadania.....	80
Kluczowe terminy .....	80
Podsumowanie .....	80
Pytania i polecenia kontrolne .....	81
Analizy .....	81
Ćwiczenia praktyczne.....	81
Aktywność w Internecie .....	81
Zadanie 7. Jak bardzo jesteś świadomy siebie?.....	83
Zadanie 8. Spis wartości.....	85
Zadanie 9. Portret osobowości .....	87
Zadanie 10. Ocena umiejętności.....	89
Zadanie 11. Wielorakie inteligencje.....	92
Zadanie 12. Badanie zainteresowań.....	95
Dziennik osobisty 2.1 .....	98
Dziennik osobisty 2.2 .....	99
Dziennik osobisty 2.3 .....	100
<b>3. Cele i przeszkody.....</b>	<b>101</b>
Część 3.1. Wyznaczanie i osiąganie celów .....	102
Jakie są twoje cele?.....	102
Pokonywanie przeszkód.....	106
Część 3.2. Radzenie sobie ze stresem i gniewem.....	110
Stres i stresory .....	110
Radzenie sobie z gniewem .....	117
Podsumowanie i zadania.....	123
Kluczowe terminy .....	123

Podsumowanie .....	123
Pytania i polecenia kontrolne .....	124
Analizy .....	124
Ćwiczenia praktyczne .....	124
Aktywność w Internecie .....	125
Zadanie 13. Wyznaczanie celów .....	126
Zadanie 14. Generowanie celów krótkoterminowych .....	128
Zadanie 15. Przewidywanie przeszkód .....	130
Zadanie 16. Jak bardzo jesteś zestresowany? .....	132
Zadanie 17. Stresory i środki łagodzące.....	134
Dziennik osobisty 3.1 .....	136
Dziennik osobisty 3.2 .....	137
Dziennik osobisty 3.3 .....	138
Dziennik osobisty 3.4 .....	139
<b>4. Poczucie wartości.....</b>	<b>141</b>
Część 4.1. Zrozumieć poczucie własnej wartości .....	142
Rola poczucia własnej wartości.....	142
Oczekiwania wobec siebie a poczucie własnej wartości.....	149
Część 4.2. Jak polubić siebie .....	153
Samoakceptacja i poczucie własnej wartości .....	153
Pozytywna rozmowa z sobą .....	159
Krytyka i poczucie własnej wartości.....	163
Podsumowanie i zadania.....	170
Kluczowe terminy .....	170
Podsumowanie .....	170
Pytania i polecenia kontrolne .....	171
Analizy .....	171
Ćwiczenia praktyczne.....	171
Aktywność w Internecie .....	172
Zadanie 18. Zbadaj swoją samoocenę.....	173
Zadanie 19. Wsparcie społeczne i poczucie własnej wartości .....	177
Zadanie 20. Wykaz osiągnięć.....	179
Zadanie 21. Osobista inwentaryzacja.....	181
Zadanie 22. Rejestr negatywnej rozmowy z sobą .....	184
Zadanie 23. Radzenie sobie z krytyką.....	186
Dziennik osobisty 4.1 .....	189
Dziennik osobisty 4.2 .....	190

Dziennik osobisty 4.3 .....	191
Dziennik osobisty 4.4 .....	192
<b>5. Pozytywne myślenie .....</b>	<b>193</b>
Część 5.1. Jak zacząć pozytywnie myśleć.....	194
Pozytywne myślenie i optymizm .....	194
Przyjmowanie pozytywnych zwyczajów .....	197
Styl myślenia i zdrowie .....	202
Część 5.2. Zwalczanie negatywnych myśli.....	206
Eliminowanie postaw autodestrukcyjnych .....	206
Rozpoznawanie zniekształconych myśli .....	208
Zmianianie negatywnych myśli.....	212
Podsumowanie i zadania.....	216
Kluczowe terminy .....	216
Podsumowanie .....	216
Pytania i polecenia kontrolne .....	217
Analizy .....	217
Ćwiczenia praktyczne .....	217
Aktywność w Internecie .....	218
Zadanie 24. Czy myślisz pozytywnie?.....	219
Zadanie 25. Pozbywanie się zmartwień.....	221
Zadanie 26. Jakie jest twoje nastawienie do zdrowia?.....	223
Zadanie 27. Kwestionowanie autodestrukcyjnych postaw.....	226
Zadanie 28. Kwestionowanie negatywnych myśli .....	229
Dziennik osobisty 5.1 .....	231
Dziennik osobisty 5.2 .....	232
Dziennik osobisty 5.3 .....	233
<b>6. Samodyscyplina.....</b>	<b>235</b>
Część 6.1. Przejmowanie kontroli nad życiem .....	236
Czym jest samodyscyplina?.....	236
Kontrolowanie impulsów .....	239
Przyjmowanie zmiany .....	242
Zwalczanie złych przyzwyczajzeń.....	243
Część 6.2. Dyscyplinowanie myślenia.....	248
Nauka krytycznego myślenia .....	248
Podejmowanie lepszych decyzji.....	253
Podsumowanie i zadania.....	260
Kluczowe terminy .....	260

Podsumowanie .....	260
Pytania i polecenia kontrolne .....	261
Analizy .....	261
Ćwiczenia praktyczne .....	261
Aktywność w Internecie .....	261
Zadanie 29. Czy kontrolujesz swoje życie? .....	263
Zadanie 30. Dokonywanie pozytywnych zmian .....	264
Zadanie 31. Pokonywanie oporu przed zmianą .....	266
Zadanie 32. Poznawanie złych przyzwyczajzeń .....	268
Zadanie 33. Jak krytyczne jest twoje myślenie? .....	270
Zadanie 34. Rozwijanie krytycznego myślenia .....	273
Zadanie 35. Proces podejmowania decyzji .....	275
Dziennik osobisty 6.1 .....	278
Dziennik osobisty 6.2 .....	279
Dziennik osobisty 6.3 .....	280
Dziennik osobisty 6.4 .....	281
<b>7. Automotywacja .....</b>	<b>283</b>
Część 7.1. Zrozumieć motywację .....	284
Potęga motywacji .....	284
Potrzeby i motywacja .....	288
Część 7.2. Odnawianie motywacji .....	295
Motywacja i emocja .....	295
Zwalczanie strachu przed porażką .....	296
Zwalczanie strachu przed sukcesem .....	299
Wizualizacja .....	301
Podsumowanie i zadania .....	305
Kluczowe terminy .....	305
Podsumowanie .....	305
Pytania i polecenia kontrolne .....	306
Analizy .....	306
Ćwiczenia praktyczne .....	306
Aktywność w Internecie .....	306
Zadanie 36. Co cię motywuje? .....	308
Zadanie 37. Czy twoje potrzeby są zaspokajane? .....	311
Zadanie 38. Poszerzanie strefy komfortu .....	313
Zadanie 39. Wizualizacja sukcesu .....	315
Dziennik osobisty 7.1 .....	317
Dziennik osobisty 7.2 .....	318

<b>8. Zarządzanie zasobami</b> .....	319
Część 8.1. Zarządzanie czasem.....	320
Przejmowanie kontroli nad czasem.....	320
Zwalczanie odwlekania .....	326
Część 8.2. Zarządzanie pieniędzmi.....	329
Pieniądze mają znaczenie.....	329
Zarządzanie finansami.....	330
Zwiększanie zasobów .....	335
Podsumowanie i zadania.....	340
Kluczowe terminy .....	340
Podsumowanie .....	340
Pytania i polecenia kontrolne .....	341
Analizy .....	341
Ćwiczenia praktyczne.....	341
Aktywność w Internecie .....	341
Zadanie 40. Badanie czasu .....	343
Zadanie 41. Analiza priorytetów .....	345
Zadanie 42. Zarządzanie czasem .....	347
Zadanie 43. Czy masz zwyczaj odwlekania? .....	349
Zadanie 44. Rejestr wydatków .....	351
Zadanie 45. Planowanie budżetu .....	353
Dziennik osobisty 8.1 .....	356
Dziennik osobisty 8.2.....	357
Dziennik osobisty 8.3 .....	358
Dziennik osobisty 8.4.....	359
<b>9. Komunikacja i relacje</b> .....	361
Część 9.1. Efektywna komunikacja.....	362
Rzut oka na komunikację .....	362
Komunikacja niewerbalna.....	366
Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych .....	371
Część 9.2. Zdrowe relacje .....	376
Rzut oka na relacje.....	376
Relacje interpersonalne.....	382
Podsumowanie i zadania.....	389
Kluczowe terminy .....	389
Podsumowanie .....	389
Pytania i polecenia kontrolne .....	390

Analizy .....	390
Ćwiczenia praktyczne .....	390
Aktywność w Internecie .....	391
Zadanie 46. Co wiesz o komunikacji? .....	392
Zadanie 47. Analiza komunikacji.....	394
Zadanie 48. Rejestr języka ciała.....	396
Zadanie 49. Udzielanie informacji zwrotnej.....	398
Zadanie 50. Bliskie relacje.....	399
Dziennik osobisty 9.1 .....	401
Dziennik osobisty 9.2 .....	402
Dziennik osobisty 9.3 .....	403
Dziennik osobisty 9.4 .....	404
Polecane lektury .....	405
Słowniczek .....	407





---

## O autorze

---

Dr Denis Waitley jest światowej sławy mówcą motywacyjnym. Najlepiej znany jako autor *The Psychology of Winning*, pomógł milionom ludzi na całym świecie w dążeniu do osobistej doskonałości. Jest autorem kilkunastu bestsellerów, w tym *Seeds of Greatness*, *The Winner's Edge*, *Being the Best* i *Empires of the Mind*. Jego najnowsza książka, *The Dragon and The Eagle*, porównuje wyzwania stojące przed Chinami i Ameryką w edukacji i biznesie w kontekście ich prób przetrwania oraz wspólnego prosperowania w szybko zmieniającym się świecie.

Uznawany za autorytet do spraw wielkich sukcesów, dr Waitley doradzał liderom w każdej dziedzinie, od dyrektorów generalnych korporacji po mistrzów Super Bowl. Używał wiedzy amerykańskim astronautom i jeńcom wojennym. Pracował również jako Przewodniczący ds. Psychologii w Radzie Medycyny Sportowej Amerykańskiego Komitetu Olimpijskiego, służącej poprawie wyników sportowców.

Jako jeden z najbardziej poszukiwanych mówców w USA, Denis Waitley został uznany Najwybitniejszym Mówcą Roku i wybrany do Międzynarodowej Galerii Sławnych Mówców. Jest absolwentem Wyższej Szkoły Marynarki Wojennej w Annapolis i autorem doktoratu z dziedziny zachowań ludzkich. Był dyrektorem-założycielem Narodowego Stowarzyszenia na rzecz Poczucia Własnej Wartości oraz konsultantem Rady Prezydenckiej ds. Edukacji Zawodowej i Międzynarodowego Stowarzyszenia Rodziców.



---

# Wprowadzenie

---

## Jak korzystać z tej książki

Witamy w *Psychologii sukcesu*. Niniejsza książka zaznajomi cię z fundamentalnymi psychologicznymi zasadami sukcesu, które przydadzą się wszystkim, bez względu na wiek, pochodzenie czy zawód. W przeciwieństwie do innych książek poświęconych tej tematyce, *Psychologia sukcesu* nie przedstawia uniwersalnych rozwiązań. Zamiast tego proponuje przyjęcie aktywnej roli w definiowaniu, co jest korzystne dla ciebie jako jednostki. Spróbuj wykorzystać samoświadomość i najważniejsze strategie myślenia, aby przeanalizować swoje marzenia, wartości, zainteresowania, umiejętności, potrzeby, tożsamość i relacje. Dzięki temu łatwiej wyznacysz i osiągniesz cele, które są zgodne z twoją osobistą wizją sukcesu.

*Psychologia sukcesu* prezentuje zasady sukcesu w logicznym porządku. Najpierw ocenisz, kim jesteś i jakie są twoje specyficzne cechy, co pomoże ci rozwinąć samoświadomość i ustalić cele. Następnie dowiesz się, jakie znaczenie dla satysfakcjonującego życia ma poczucie własnej wartości i pozytywne myślenie. Znajdziesz również informacje o samodyscyplinie i automotywacji jako narzędziach, które uniemożliwią ci zboczenie z kursu. Kiedy opanujesz psychologiczne narzędzia, poznasz podstawowe zasady komunikacji, zarządzania czasem i pieniędzmi oraz utrzymywania pozytywnych relacji.

Ponieważ każdy rozdział odnosi się do koncepcji wprowadzanych wcześniej, maksimum korzyści odniesiesz, czytając książkę rozdział po rozdziale. Jeśli jednak twój czas jest ograniczony, możesz skoncentrować się na tematach, które najbardziej cię interesują.

## Zagadnienia

Format *Psychologii sukcesu* ułatwia zrozumienie i zapamiętanie omawianych zagadnień. Celem książki jest również stymulowanie myśli, inicjowanie dyskusji oraz pomoc w tworzeniu życiowego drogowskazu.

**Historia sukcesu.** Pracę z każdym rozdziałem zacznij od przeczytania prawdziwej historii sukcesu, zawierającej portret osoby, która zmagą się z wyzwaniem omawianymi w tekście. Postaw się na miejscu tej osoby i poważnie zastanów się nad jej problemem. Pod koniec rozdziału powróć do historii i wykorzystaj wiedzę, którą nabyłeś, aby stworzyć właściwe rozwiązanie opisanej sytuacji.

**Wprowadzenie do rozdziału i cele nauki.** Na początku każdego rozdziału znajduje się krótkie wprowadzenie zawierające przegląd tematów, które zostaną omówione. Lista celów przedstawia umiejętności, jakich opanowania możesz oczekiwać po przeczytaniu tekstu i wykonaniu zadań.

**Cytat otwierający.** Cytat wiąże się z koncepcjami omówionymi w rozdziale i ma posłużyć jako pokarm dla myśli. Poświęć chwilę na zastanowienie się, co autor cytatu stara się przekazać. Czy się z nim zgadzasz? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

**Terminy kluczowe.** Zostały wyróżnione w tekście pogrubioną czcionką i powtórzone na marginesie. Terminy kluczowe oraz terminy wyróżnione kursywą są również zdefiniowane w słowniczku na s. 407.

**Sekret sukcesu.** Najważniejsze koncepcje rozdziału zostały przedstawione na marginesach jako sekrety sukcesu. Uwagi te można wykorzystać do wstępnego zapoznania się z zawartością rozdziału.

**Psychologia stosowana.** Ten punkt skupia się na takich kwestiach, jak kultura i wizerunek ciała, kontrola impulsów i psychologia starzenia się. Łączy jeden lub więcej tematów z rozdziału z najważniejszymi problemami psychologicznymi.

**Rozwój zawodowy.** We fragmentach dotyczących rozwoju zawodowego omawiane są takie tematy, jak stres w pracy, rozwiązywanie problemów i pisanie życiorysu.

**Aktywności internetowe.** Te punkty zawierają wyjaśnienie, jak efektywnie używać komputerów, Internetu i skrzynki e-mailowej. Ilustrują również związek między technologią i psychologią w obszarach takich, jak sztuczna inteligencja i wspólne uczenie się online.

**Zadania.** Każdy rozdział zawiera zadania, które stanowią integralną część materiału i pozwalają przećwiczyć poznane koncepcje. Możesz dzięki nim dokonać samooceny, przeprowadzić obserwację rzeczywistego świata i zastosować w praktyce krytyczne myślenie.

**Dziennik osobisty.** Każdy rozdział zawiera notatniki, w których możesz zamieścić osobiste refleksje na temat omawianego materiału.

**Strona internetowa [www.mhhe.com/waitley5e](http://www.mhhe.com/waitley5e).** Na stronie internetowej książki zamieszczone zostały materiały dla nauczycieli i studentów. Nauczyciele mogą na przykład zapoznać się z komentarzami i uwagami do poszczególnych rozdziałów, skorzystać z banku pytań testowych i obejrzeć prezentacje w programie PowerPoint. Materiały dla studentów to między innymi ćwiczenia, zadania ocenijające, linki do materiałów poświęconych projektom badawczym i zasoby przydatne w szukaniu pracy. Odniesienia do konkretnych zasobów internetowych są podane w tekście.

## Ważne wskazówki

*Psychologia sukcesu* to zeszyt ćwiczeń i jednocześnie podręcznik. Rób notatki, przyswajaj sobie prezentowane koncepcje i oznaczaj fragmenty, do których chcesz powrócić. Rozwiąż każde zadanie i wykonaj każde ćwiczenie. Uzupełniaj osobiste dzienniki, aby utrwalić materiał i nadać teoretycznym rozważaniom osobisty wymiar. Nie martw się, czy znajdziesz „właściwe” odpowiedzi – jedynie właściwe są odpowiedzi szczerze, prawdziwie, oparte na refleksji i krytycznym myśleniu. Kiedy skończysz *Psychologię sukcesu*, będziesz mieć cenny zapis przebytej drogi. Poznasz cele, do których dążysz, i określisz miejsce, w którym chciałbyś znaleźć się w przyszłości.

*To, co znajduje się za nami, i to, co znajduje się przed nami,  
to błahostki w porównaniu z tym, co jest wewnątrz nas.*

Ralph Waldo Emerson, filozof

## CZY POWINIENEM ROBIĆ TO, CO ROBIĘ?

### MYŚLENIE O PRZYSZŁOŚCI

Bill Santos, niezależny asystent filmowy z Los Angeles, dostał propozycję pracy na pełny etat jako asystent producenta. Wszyscy gratulowali mu podwyżki zarobków i prestiżowego stanowiska. Bill jednak nie był całkowicie zadowolony z nowych perspektyw. Awans oznaczał więcej pracy i odpowiedzialności. Kiedy teraz o tym myślał, doszedł do wniosku, że tak naprawdę nie lubił programów, przy których pracował. A zatem dlaczego to robił?

### NIESPEŁNIONE MARZENIA

Bill marzył o utrzymywaniu się z pisania. Praca u boku producenta nie była pracą jego marzeń, ale wykonywał ją dobrze i czerpał z tego wiele dodatkowych korzyści. Ostatnio Bill zaczął pisać do nowo powstałego magazynu. Chociaż płaca była niska, przypomniało mu to, dlaczego przede wszystkim chciał zostać pisarzem. Gdyby przyjął nową pracę, nie mógłby już poświęcać się pisaniu. Wiedział, że rozsądnie byłoby wziąć tę pracę, ale nie potrafił się z tego cieszyć.

### CO O TYM SĄDZISZ?

Kiedy Bill odniósłby większy sukces – gdyby przyjął pracę w produkcji, czy gdyby poświęcił więcej czasu pisaniu? Dlaczego?

Historia sukcesu

## WPROWADZENIE

Pierwszym krokiem na drodze do sukcesu jest zdefiniowanie, czym jest dla ciebie sukces. W części 1.1 określisz swoją wizję sukcesu i zaczniesz się zastanawiać, jak ją urzeczywistnić. Przeanalizujesz również swoje cechy osobiste, które mogą ci pomóc w osiągnięciu sukcesu, oraz odkryjesz, że studiowanie psychologii pomaga zrozumieć siebie i świat. Część 1.2 poświęcona jest tożsamości i wizerunkowi. Zastanowisz się, jak postrzegasz samego siebie i co oznacza określenie *być sobą*.

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś umieć:

- zdefiniować sukces;
- wymienić kilka cech osobowości, które pomagają ludziom w odczuwaniu szczęścia;
- zdefiniować psychologię i jej cztery główne cele;
- wytłumaczyć związek między myślami, uczuciami i działaniami;
- zdefiniować siebie, określając swoją tożsamość i wizerunek;
- opisać komponenty tożsamości.

Cele nauki

# Część 1.1 Pojęcie sukcesu

## Czym jest sukces?

Ludzie definiują sukces na różne sposoby. Dla niektórych sukces to szczęście, los albo półka pełna nagród. Dla innych sukcesem jest popularność, wysoki status społeczny albo prestiżowa praca. Ale chociaż pieniądze i zaszczyty często idą w parze z sukcesem, nie są one jego najważniejszym elementem. Tak naprawdę wiele odnoszących sukcesy osób nigdy nie otrzymuje tego rodzaju nagród.

**Sukces** – życiowe spełnienie, którego źródłem jest poczucie sensu w pracy i życiu osobistym.

Czym jest więc sukces? W tej książce **sukces** oznacza osobiste życiowe spełnienie, którego źródłem jest poczucie sensu w pracy i życiu osobistym. Sukces tego rodzaju nie pochodzi z zewnątrz i nie może być przez nikogo odebrany. Wymaga on podjęcia ryzyka, pokonania wyzwań i wykorzystania najlepszego zasobu – samego siebie – dla osiągnięcia celów.

Sukces to podróż, nie miejsce przeznaczenia. Obejmuje spojrzenie do wewnątrz, zastanowienie się nad własną wartością i podążenie życiową ścieżką, która ma dla ciebie największe znaczenie. Zaczynaj myśleć o tym, czym jest dla ciebie sukces, wykonując **zadanie 1**. Czytając kolejne rozdziały, możesz powrócić do tego ćwiczenia, aby ostatecznie określić swoją wizję sukcesu.

## Składniki sukcesu

**Sekret sukcesu**  
Pieniądze i sława nie oznaczają sukcesu.

**Sekret sukcesu**  
Sukces to podróż, nie miejsce przeznaczenia.

Życiowy sukces składa się z kilku ważnych elementów, które poznasz w tej książce. Zostały one ukazane w dzienniku osobistym 1.1 na s. 55. Spróbuj je zastosować w życiu. Pierwszym ważnym składnikiem jest samoświadomość. Ścisłe związane ze samoświadomością są samosterowność, poczucie własnej wartości, samodyscyplina i automotywacja, które pozwalają wytrwać w dążeniu do osiągnięcia celów i spełnienia marzeń. Również twoja postawa jest ważnym składnikiem sukcesu. Z kolei pozytywne myślenie pomaga spojrzeć na sprawy z optymistycznej perspektywy i przetrwać ciężkie czasy. Wreszcie realny sukces nie jest możliwy bez pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Przyjrzyjmy się kluczowym składnikom sukcesu.

**SAMOŚWIADOMOŚĆ.** Samoświadomość obejmuje identyfikowanie i docenianie własnych cech, zalet, umiejętności i zainteresowań. Bez samoświadomości trudno jest wymyślić, czego tak naprawdę pragniesz od życia. Ludzie sukcesu używają samoświadomości do budowania pewności siebie i znajdowania odwagi w podążaniu za marzeniami. Wykorzystują ją również do zrozumienia swoich myśli, uczuć i działań, co pozwala nawiązywać lepsze relacje z innymi osobami.

**SAMOSTEROWNOŚĆ.** Ludzi odnoszących sukcesy wyróżnia ważna cecha: **samosterowność**. Jest to umiejętność ustanawiania dobrze zdefiniowanego celu i dążenia do jego osiągnięcia. Ludzie sukcesu potrafią powiedzieć, dokąd zmierzają, co zamierzają zrobić po drodze i kto będzie dzielił z nimi podróż. Mają życiowy plan gry. Wyznaczają cele i je osiągają. Podążają drogą sukcesu.

#### **Samosterowność**

– umiejętność ustanawiania dobrze zdefiniowanego celu i dążenia do niego.

## **Rozwój zawodowy**

### **Ty na papierze**

Ile może powiedzieć o tobie kawałek papieru? Dużo – jeśli jest to list motywacyjny. List motywacyjny, który wysyłasz razem z życiorysem, stwarza szansę, aby wytłumaczyć potencjalnemu pracodawcy, dlaczego jesteś idealnym kandydatem na dane stanowisko. Wiele osób poszukujących pracy traktuje listy motywacyjne lekceważąco, popełniając wielki błąd. W badaniu 60% dyrektorów stwierdziło, że list motywacyjny jest co najmniej tak samo ważny jak dołączony do niego życiorys. Pisząc list motywacyjny, pamiętaj, że pracodawcy generalnie poświęcają tylko parę sekund – często nie więcej niż 10 do 20 – na przejrzenie każdej aplikacji. Pracodawca chce wiedzieć, kim jest kandydat i dlaczego aplikuje. Chce znać odpowiedź na pytanie, dlaczego należy zatrudnić właśnie tę osobę, a nie bratanka swojego najlepszego przyjaciela. Skorzystaj z następujących wskazówek:

- zaadresuj list do osoby, która decyduje o zatrudnieniu;
- podkreśl kwalifikacje, które sprawiają, że jesteś świetnym kandydatem na to konkretne stanowisko;
- bądź zwięzły, zmierzaj do sedna, nie marnuj czasu;
- upewnij się, że twoja gramatyka, ortografia i interpunkcja są perfekcyjne;
- bądź pewny siebie i konkretny – nie żartuj, nie proś i nie przechwalaj się;
- ogranicz się do najwyżej jednej strony maszynopisu.

List motywacyjny to twoja szansa na pokazanie, że jesteś samoświadomym i samosterownym profesjonalistą. Nie zmarnuj jej!

#### **Jaka jest twoja opinia?**

*Opisz krótko sytuację, w której list motywacyjny byłby ważniejszy niż dołączony do niego życiorys. Wskazówki na temat pisania profesjonalnych listów motywacyjnych i życiorysów znajdziesz na stronie [www.mhhe.com/waitley5e](http://www.mhhe.com/waitley5e).*

**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.** Poczucie własnej wartości, szacunek do samego siebie jako wartościowej, unikalnej jednostki jest następnym fundamentem sukcesu. Pomaga dążyć do realizacji marzeń i podtrzymuje zapał, gdy trzeba zmierzyć się z krytyką lub pokonać przeszkody. Przede wszystkim jednak pomaga ci uwierzyć, że jesteś wart sukcesu.

**POZYTYWNE MYŚLENIE.** Każdy ma w swojej biografii dobre i złe doświadczenia. Zamiast rozpamiętywać te ostatnie, ludzie sukcesu skupiają się na tym, co pozytywne. Wykorzystują niepowodzenia jako sposobność do sporządzenia bilansu i rozpoczęcia wszystkiego od nowa. Nie wszystkie osoby odnoszące sukcesy są urodzonymi

#### **Sekret sukcesu**

Stosuj pozytywne myślenie, aby osiągnąć cele.