



Andy Winson

TVOJE MYŠLIENKY = VÝŠKA TVOJHO PLATU

Ako sa zmení tvoja hodnota, keď zmeníš svoje myslenie



Akadémia Andyho Winsona

L'ubochnianska 4, 83104 Bratislava, tel.: +421 908 777 808,

Email: akademia@andywinson.com



Predstav si dvoch ľudí.

Obaja robia tú istú prácu, majú rovnaké vzdelanie, dokonca sedia v tej istej kancelárii.

Jeden z nich však o pár rokov zarába dvojnásobok, má viac príležitostí, lepšie vzťahy s kolegami a šéf ho berie ako partnera.

Ten druhý má pocit, že stojí na mieste. Že robí všetko správne, a predsa... nič sa nemení.

Poznáš to?

Možno si to ty, možno tvoj kamarát, možno tvoj kolega.

? Prečo niektorí ľudia rastú rýchlejšie, aj keď nie sú šikovnejší, vzdelanejší alebo skúsenejší?

Odpoveď je jednoduchá, majú inak nastavenú hlavu.

Nie je to o šťastí.

Nie je to o škole, ani titule.

Nie je to o šéfovi, ani o systéme.

Je to o **MINDSETE**. O tvojom vnútornom nastavení, o tvojich presvedčeniach a o tom, ako rozmýšľaš o sebe, peniazoch a úspechu.

Pretože kým ten so „šťastím“ si hovorí:

„Ako by som mohol túto firmu posunúť?“

druhý si každé ráno povie:

„Dúfam, že ma dnes šéf nebude otravovať.“

A práve v tom je ten rozdiel. Rozdiel, ktorý nakoniec určí aj výšku tvojho platu.

Čo v e-booku nájdeš?

- Zistíš, prečo tvoje myšlienky ovplyvňujú tvoju hodnotu na trhu práce.
- Odhalíš vnútorné hlasy (presvedčenia), ktoré ťa brzdia.
- Spravíš si TEST svojho mindsetu a získaš akčné kroky, ako ho posilniť a zlepšiť.
- Získaš návod, ako si „preinštalovať“ hlavu tak, aby si zarábal viac. Nie preto, že budeš makať viac, ale preto, že budeš myslieť inak.



I. MINDSET, KTORÝ URČUJE TVOJU HODNOTU

Predstav si, že tvoj mozog je ako počítač. Každý deň mu zadávaš príkazy vo forme myšlienok. A on ich poctivo vykonáva.

Ak mu povieš: „*Na to nemám*,“ tak sa správa, akoby to bola pravda.

Ak mu povieš: „*Zvládnem to, aj keď ešte neviem ako*,“ začne hľadať riešenia.

To, ako rozmýšľaš o sebe, určuje, čo robíš a to, čo robíš, určuje, čo dostávaš.

Fixný vs. rastový mindset

Americká psychologička Carol Dweck zistila, že ľudia sa dajú rozdeliť na dve skupiny:

- tí, ktorí veria, že ich schopnosti sú dané (hovoríme tomu fixný mindset),
- a tí, ktorí veria, že sa môžu rozvíjať (rastový mindset).

Ľudia s fixným mindsetom hovoria:

„*Na to nemám talent.*“
„*Už som na to starý.*“
„*Nie som ten typ človeka.*“

Ľudia s rastovým mindsetom hovoria:

„*Zatiaľ to neviem.*“
„*Vždy sa môžem posunúť.*“
„*Každý deň sa dá trénovať.*“

V práci to potom môže vyzeráť takto:

- Jeden zamestnanec dostane kritiku a urazí sa.
Druhý ju dostane a povie: „*Ďakujem za spätnú väzbu, to mi pomôže byť lepší.*“
- Jeden odmietne novú úlohu, pretože „*to nikdy doteraz nerobil a myslí si, že to nezvládne*“.
Druhý sa poteší: „*Super, aspoň sa niečo nové opäť naučím!*“

Prvý stagnuje.

Druhý rastie.

A hádaj, kto zarába viac?



CVIČENIE

Spomeň si na situáciu, keď si sa niečoho bál. Napríklad zmeniť prácu, pýtať si viac, alebo skúsiť niečo nové. Aké myšlienky ti vtedy bežali hlavou? Čo si si hovoril? Čo si videl? Čo si počul? Zapiš si.

A teraz si spomeň na inú situáciu. Na moment, keď sa ti darilo. Keď si cítil istotu, energiu, flow. Keď si si hovoril: „*Toto dám!*“ „*Cítim sa vo svojom živle.*“ „*Idem do toho naplno!*“ Aká bola vtedy tvoja energia, tvoj postoj, tvoje slová? Čo si vtedy robil? Ako si premýšľal?

Každý z nás má v sebe oba hlasy – hlas rastu aj hlas strachu. Avšak ten, ktorý počúvaš častejšie, určuje, kam sa v živote naozaj dostaneš.

A teraz si predstav, čo by sa stalo, keby si „rastovú“ verziu seba aktivoval vždy, keď to potrebuješ. Keď máš obavy, pochybnosti alebo strach - v práci, na pohovore, pri novom projekte? Aké by to bolo?



II. HLAS V HLAVE, KTORÝ ŤA STOJÍ PENIAZE

Každý máme v hlave „vnútorný hlas“, ktorý vie byť súčasne skvelým motivátorom a koučom, no zároveň aj najväčším sabotérom našich snov a cieľov.

Je to ten hlas, ktorý nám kradne príležitosti, úspech a aj peniaze.

Ten hlas ti šepká:

„Nepýtaj si viac, ešte by si vyzeral chamtivo.“

„Nie som dosť dobrý na tú pozíciu.“

„Aj tak ma nevezmú.“

„Ešte nie som pripravený.“

„To nie je pre mňa.“

Tieto vety sú mentálne stropy. A dovtedy, kým im veríš, tvoj plat (a potenciál) zostáva tam, kde je.

Zmeň to!

Zakaždým, keď ti napadne „Na to nemám“, skús vetu doplniť:

„...ZATIAL! Ešte neviem, ako to spravím, ale určite prídem na spôsob, ako to spraviť.“

Kolko peňazí ťa doteraz stál tvoj vnútorný hlas?

Kolkokrát si sa neprihlásil do výberového konania, nepovedal svoj názor, nepýtal si si vyšší plat, nepustil sa do realizácie nápadu, a to len preto, že „na to nie je správny čas“?

? A teraz si polož otázku:

Kolko peňazí, skúseností a možností som týmto postojom stratil?

Tvoj vnútorný hlas sa ťa snaží chrániť pred odmietnutím, no v skutočnosti ťa často chráni pred úspechom.



Prečo ťa tvoj vnútorný hlas klame?

Mozog miluje **istotu**. Všetko nové, neznáme, riskantné = neistota. Preto vždy nájde milión dôvodov, prečo niečo neurobiť.

„Teraz nie je vhodná doba.“

„Najprv si to musím viac naštudovať.“

„Uvidím, ako sa to vyvinie.“

Lenže zatiaľ čo ty čakáš, iní konajú. A zarábajú.

CVIČENIE

Zapiš si 3 vety, ktoré sa ti často opakujú, keď ide o prácu, peniaze alebo úspech. Napríklad: „Nemôžem si pýtať viac.“ „Nie som rodený líder.“ „Na to nemám kontakty.“

1.
2.
3.

Ku každej z nich si napíš novú, posilňujúcu verziu.

Napríklad: „Mám právo žiadať odmenu zodpovedajúcu môjmu výkonu.“ „Lídrom sa stávam tým, že preberám zodpovednosť.“ „Kontakty si vytváram tým, že ich aktívne vyhľadávam.“

1.
2.
3.



III. AKO MYSLIA BOHATÍ A ĽUDIA S „HODNOTOU“

Poznáš ten pocit, keď niekoho stretneš a hneď cítiš, že z neho sála istota, sebadôvera, príjemná energia? Taký ten človek, čo keď vstúpi do miestnosti, zrazu je všetko krajšie, lepšie, dosiahnuteľnejšie?

To nie je náhoda. To je správny postoj a mindset hodnoty.

Ľudia, ktorí rastú, zarábajú viac a napredujú, nemajú o nič viac šťastia. Len sa ináč pozerajú na seba a na svet.

Toto je rozdiel, ktorý rozhoduje o tom, či človek stojí na mieste alebo napreduje. Porovnaj si jednotlivé tvrdenia a zamysli sa, ktorá veta ti je bližšia:

Limitujúce myslenie	Rastové myslenie
„Nemám skúsenosti.“	„Všetko sa dá naučiť.“
„To nie je moja práca.“	„Ako môžem pridať hodnotu a byť prínosom?“
„Musím, lebo šéf to chce.“	„Chcem, lebo len tak sa posuniem.“
„Urobím čo treba, aby som prežil.“	„Dám zo seba maximum, aby som sa posunul a mal sa lepšie.“
„Mne sa nič nedarí.“	„Každé zlyhanie je tréning.“
„Nemám šťastie.“	„Šťastie si tvorím tým, že konám.“
„Nie som líder.“	„Lídrom sa stávam tým, ako sa správam.“
„Nemám čas na rozvoj.“	„Ak nemám čas na rast, stagnujem.“

Byť „človekom s hodnotou“ neznamená mať titul, pozíciu alebo špeciálne zručnosti. Znamená to mať postoj, ktorý z teba robí prínos, nech si kdekoľvek.



Človek s vysokou hodnotou:

- drží slovo, aj keď sa nikto nepozera,
- hľadá riešenia, nie výhovorky,
- učí sa, aj keď nemusí,
- prináša energiu, nie problémy.

A takíto ľudia sú v každej firme, v každom tíme, v každom projekte nenahraditeľní. A čo robí svet s nenahraditeľnými? Platí im viac!

CVIČENIE

JA dnes vs. JA o 1 rok

Odpovedz si na nasledujúce otázky:

- 1. Kým som dnes? Ako rozmýšľam o sebe, o práci, o peniazoch? Buď k sebe maximálne úprimný.**

- 2. Kým chcem byť o rok? Kým sa musím stať, aby som dosiahol to, po čom túžim? (Ako tento človek reaguje na výzvy? Ako sa rozhoduje? Ako sa správa, keď niečo nevyjde?)**



IV. TEST TVOJHO MINDSETU ÚSPECHU

Každý deň rozmýšľáš, vedome či nevedome, o práci, peniazoch, sebe a druhých. A tieto myšlienky sa pomaly menia na presvedčenia. Presvedčenia sú viery, ktorými sa riadime. Sú to filtre, cez ktoré vnímame svet.

Ak je filter „čistý“, vidíš príležitosti.

Ak je „zakalený“, vidíš prekážky.

Tento krátky test ti pomôže zistiť, ako je na tom tvoj mindset úspechu.

TEST

Ohodnot číslom 1 - 10 nasledovné tvrdenia (presvedčenia).

1 = vôbec s tým nesúhlasím

10 = úplne s tým súhlasím

1.	Nikdy nebudem bohatý.	
2.	Bohatí ľudia okrádajú ostatných.	
3.	Peniaze sú príčinou všetkého zla.	
4.	Ak zbohatnem, ľudia ma nebudú mať radi.	
5.	Som príliš mladý na to, aby som zbohatol.	
6.	Som príliš starý na to, aby som zbohatol.	
7.	Nie som v ničom výnimočný, aby som zbohatol.	
8.	Na to, aby som zbohatol, musím mať viac schopností a zručností.	
9.	Nenarodil som sa pre úspech.	
10.	Bohatí ľudia nie sú šťastní.	

Spočítaj všetky body _____

Výsledky:



71 - 100 bodov: Zamrznutý Mindset

Tvoj vnútorný hlas má pravdepodobne viac obáv než viery. Často sa podceňuješ alebo porovnávaš s inými. Je to tak zatiaľ v poriadku, no je dôležité, aby si na svojom mindsete začal intenzívne pracovať.



Akčný krok:

Začni si každý deň vedome všímať, kedy sa objavujú myšlienky typu „nemôžem“ alebo „nedá sa“. A zakaždým si povedz:

„Možno zatiaľ nie, ale môžem sa to naučiť.“

Uvidíš, ako sa tvoje vnímanie začne meniť už po pár dňoch.

Ako svoj mindset posilňovať ďalej:

- Začni maličkými výzvami. Urob každý deň niečo, čo by si bežne nerobil - prihlás sa na školenie, oslov niekoho na spoluprácu...
- Vzdelávaj sa, počúvaj podcasty, čítaj motivačné a inšpiratívne knihy (začni hoc len 5 minútami denne).
- Vyhľadávaj ľudí, ktorí veria v rast. Vedome sa zapájaj do aktivít, ktoré ťa budú posúvať vpred.

41 - 70 bodov: Mindset na ceste

Vieš, že môžeš mať viac, ale občas ťa ešte držia staré programy. Striedajú sa v tebe dni, keď v seba veríš, a dni, keď pochybuješ. To je normálne, no práve teraz sa tvoj mindset láme a formuje a ty musíš vytrvať.



Akčný krok:

Vyber si jednu oblasť, kde sa v živote najviac brzdíš (napr. pýtať si viac, začať niečo nové, ukázať sa, ozvať sa, požiadať o spätnú väzbu). Zapiš si, čo by urobil človek s rastovým nastavením, a potom to urob TY. Nie zajtra. Dnes.

Každý malý krok proti tvojmu strachu = posilnenie tvojho rastového svalu.

Ako svoj mindset posilňovať ďalej:

- Počúvaj a sleduj inšpiratívne podcasty, videá (stačí aj 10 minút denne).
- Obklopuj sa ľuďmi, ktorí ťa inšpirujú, nie brzdia.
- Vzdelávaj sa v oblastiach, ktoré ťa bavia, aj keď s tvojou prácou priamo nesúvisia – rozvíjajú tvoje myslenie.



● 10 – 40 bodov: Rastový mindset v akcii

Gratulujem! Tvoj spôsob myslenia ťa ťahá vpred a umožňuje ti dosahovať žiaduce výsledky. Vieš, že úspech nezačína v peňaženke, ale v hlave. Tvoj mozog už hrá v tíme rastu, stačí, aby si mu dodával správnu výživu a pravidelne ho posilňoval.



Akčný krok:

Začni svoje poznatky pretavovať do konkrétnych činov:

- nauč sa novú zručnosť,
- prejav iniciatívu,
- pomôž niekomu rásť,
- investuj do sebarozvoja a bud' v komunite úspešných.



V. TVOJ MOZOG AKO INVESTÍCIA. AKO ZVYŠOVAŤ SVOJU HODNOTU?

Mnoho ľudí trávi hodiny plánovaním, ako zarobiť viac peňazí.

Len málokto plánuje, ako sa stať človekom, ktorý ich dokáže udržať, znásobiť a užiť si ich.

Tvoja najlepšia investícia nie je banka, kryptomeny, akcie ani nehnuteľnosť. Tvoja najlepšia investícia je tvoja myseľ.

Pretože všetko, čo máš dnes, aj všetko, čo ešte len získaš, vzniklo najskôr ako myšlienka. A ak chceš zmeniť svoj život, musíš najprv zmeniť svoje myslenie.

Čo znamená investovať do svojho mozgu

Investovať do svojho mozgu neznamena sedieť s učebnicou celý deň. Znamená to rozvíjať spôsob, akým rozmyšľáš, reaguješ, rozhoduješ sa.

Niekoľko jednoduchých foriem „mozgových investícií“:

- Vzdelávaj sa denne. 15 minút podcastu, videa alebo knihy o mindsete ti dlhodobo zmení smer.
- Čítaj knihy, ktoré rozširujú tvoje obzory. Nie tie, ktoré potvrdzujú tvoje názory, ale tie, ukážu nové možnosti a uhly pohľadu.
- Rozprávaj sa s ľuďmi, ktorí sú ďalej. Nehľadaj uznanie – hľadaj inšpiráciu.
- Analyzuj svoje dni. Každý večer si polož otázku: „Čo som sa dnes naučil?“
- Investuj do tréningov a kurzov.

Mozog, ktorý sa nerozvíja, sa zmenšuje. Nie fyzicky, ale mentálne. Prestane vnímať príležitosti, ktoré sú všade okolo.

Keď ho však začneš trénovať, zistíš, že svet ti začne ponúkať presne to, na čo si pripravený.

**„Tvoj mozog je najdrahšia nehnuteľnosť, ktorú vlastníš.
Otázka znie, komu ju prenajímaš?
Strachu, alebo rastu?“**



Ak si sa dočítal až sem, znamená to, že v tebe niečo zarezonovalo. Možno len myšlienka, možno jedna veta, možno iskra, ktorá ti práve hovorí: „Áno, chcem viac.“

A to je presne ten moment, kedy sa začína zmena. Nie zajtra, nie o mesiac, nie keď budú ideálne podmienky. Ale teraz.

Pretože úspech nezačína v peňaženke. Začína v hlave. A tvoja hlava je ten najlepší nástroj, ktorý si kedy dostal.

Nie je podstatné, kde si dnes. Podstatné je, kam si dovoľíš ísť.

Keď zmeníš svoje myšlienky, zmeníš svoje rozhodnutia. Keď zmeníš svoje rozhodnutia, zmeníš svoje činy. A keď zmeníš svoje činy... **ZMENÍŠ SVOJ ŽIVOT.**

Každý z nás má v sebe obrovský potenciál. Niektorí ho v sebe ešte len objavujú, iní ho už žijú. A možno práve tento e-book bol ten prvý krok, ktorý ťa k tomu posunie.

Tak vykroč. Pretože svet potrebuje viac ľudí, ktorí veria v svoj rast, v seba a v to, čo dokážu.

Držím ti palce, a teším sa, keď sa uvidíme na ceste rastu.

S úctou k tvojej jedinečnosti,
Andy Winson



Objav tréningy a kurzy, ktoré menia spôsob myslenia, zvyšujú osobnú hodnotu a prinášajú reálne výsledky www.andywinson.sk

Pridaj sa k Andyho komunite a inšpiruj sa každý deň myšlienkami, ktoré menia životy:

   **AndyWinsonOfficial**

  **AndyWinson**