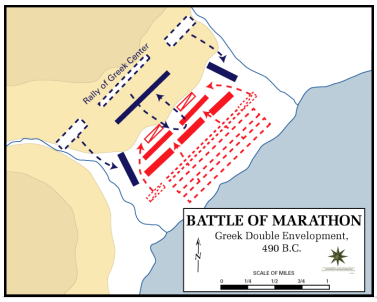
Vlastnosti potrebné pre úspech

- **Tu si stiahni veci**
  - **www.porazskolu.sk/07-zdroja**
  - **Začíname o 19:00**
- **Postup v kurze**
  - **Prebrali sme**
    - Techniky efektívneho učenia
      - 47 technik efektívneho sústredenia
      - Ako pochopiť hocičo a naučiť sa to správne
      - Pamäťové paláce a pamäťové techniky
      - Hacky na učenie
      - Stratégia učenia a info-štruktúry
    - **Sebapoznanie a možnosti vo svete** — 19:00
  - **Piatok**
    - 10 vlastností pre úspech
  - **Pondelok**
    - Motivácia a cieľ — 19:00
  - **Streda**
    - Strom predpokladov - prekážky — 19:00
- **Čo preberieme dnes**
  - **Vlastnosti**
    - Trpezlivosť
    - Vytrvalosť
    - Sebadôvera
    - Vnútorná motivácia
    - Kritické zmýšľanie
    - Realizmus
    - Oportunizmus
    - Neohrozenosť
  - **Príbehy o týchto vlastnostiach**
  - **Cvičenia na rozvoj týchto vlastností**
- **Trpezlivosť + vytrvalosť**
  - **Patience & Persistence**
    - **"Svet je plný bláznov, ktorí chcú veci rýchlo a jednoducho - úspech, peniaze, pozornosť. Ich najväčším nepriateľom a strachom je nuda." Curtis Jackson a Robert Greene**
    - **Víťazstvo patrí tým, ktorí vytrvajú najdlhšie - Napoleon Bonaparte**
  - **T+P**
    - Nevyhnutné, aby si sa stal Majstrom
  - **Malcolm Gladwell**
    - Kniha "Výnimoční"
    - 10 000 hodín
      - Kľúčom k úspechu je z veľkej časti trénovanie špecifickej veci po dobu 10 000 hodín
      - 6 hodín denne, 6,6 roka
  - **Ako ich vybudovať?**
    - Získaj ich v iných oblastiach, kde je jasné, čo máš robiť
      - Vytrvalostné behy
        - Šport
        - 5K
        - 10K
        - Maratón
        - Ironman Triathlon
          - 3,86km plávanie
          - 180,25 km bicyklovanie
          - 42,2km beh
    - V tvojej oblasti - kľúčom je vybrať oblasť, ktorá ťa baví a napĺňa
  - **Čo ide proti?**
    - Informačná doba
    - Rozdrobená pozornosť
    - 47 technik pre efektívne sústredenie sa
- **Seba-viera**
  - **Pyramída osobnosti**
    - Zmysel
    - Identita
      - Som...
        - NADUPANY
        - VYNIMOCNA
    - Presvedčenia
    - Schopnosti
    - Návyky
    - Prostredie
    - Činnosti
    - Výsledky
  - **"Tvoje premýšľanie o tom, kto si, určí tvoje konanie a to, čo v živote dostaneš.**
    - **Ak vidíš svoj dosah ako obmedzený,**
      - **tak dostaneš to málo, ktoré očakávaš.**
    - **Keďže poznáš tento princíp, musíš sa trénovať pre presný opak**
      - **Curtis Jackson a Robert Greene**
    - **že si bezmocný pri rôznych problémoch,**
      - **že je lepšie držať sa pri zemi,**
      - **pýtaj si viac, mier vysoko a ver, že si sem prišiel, aby si dosiahol niečo úžasné"**
  - **Zvyšovanie sebadôvery**
    - Sebapoznanie
    - Lekcia - Sebadôvera
    - Reálne schopnosti a skúsenosti
    - Vystupovanie z komfortnej zóny
  - **Vystupovanie z komfortnej zóny**

- **Vnútorná motivácia**
  - **Darmo robíš niečo a si v tom dobrý, ak ťa to nenapĺňa**
    - Ak ťa veci nebavia - nevytrváš v nich
  - **Prečo skáčeš z jednej veci na druhú?**
    - Pretože si nenašiel tú jednu, ku ktorej ťa to ťahá
    - Pretože sa neodvážiš robiť to, kam ťa to ťahá
  - **Lekcia Sebapoznanie**
  - **Vyskúšať si niekoľko rôznych zamestnaní**
- **Vystupovanie z komfortnej zóny**
  - **Prekonávanie samého/samej seba**
  - **Zóna pohodlia**
    - Chceš niečo?
      - Prečo to ešte nemáš?
        - Lebo som sa k tomu nedostal
          - Prečo?
            - Lebo mi do toho prišlo niečo druhé
              - Tento kurz - vedieť, na ktorých 99% vecí sa môžeš vykašľať
            - Lebo je to príliš ťažké / neviem ako
              - Je mi pohodlnejšie nerobiť nič
  - **Môj príbeh**
    - Fincentrum
      - Call party
        - Vedel som naspamäť predajný systém
        - Vedel som naspamäť zvládanie námietok
        - Nevolal som
          - Absolútny totálny strach z telefonovania
          - Chceli, aby som volal a dopadlo to strašne
    - Strach z telefonovania
      - Nikdy som nevolal, vždy som riešil veci e-mailami
    - Semináre Andyho Winsona
      - Komfortná zóna...
      - Nevedel som sa z toho dostať
    - Úzkosť z telefonovania
      - Volal som jednej babe na spolupráca
        - Páčila sa jej moja práca
        - Vedela, že jej zavolám
        - Zavolal som jej a telefonát v pohode
        - Úzkosť na celý deň
    - Neskôr
      - Paušál - môžem volať komukoľvek kdekoľvek
      - Volal som ľuďom
    - Tento rok - predaj tohto kurzu
      - Obvoláva nie všetkých možných ľudí
      - Bol som nútený riešiť nepríjemné veci takmer stále
      - Ale dárilo sa mi ich riešiť
    - Dnes
      - Je treba niečo vybaviť?
        - Chytím telefón a zavolám, nani problém
  - **Čo pomáha**
    - Nevyhnutnosť
      - Nie je iná možnosť
    - Šport
    - Verejné vystupovanie - Toastmasters
    - www.powertraining.sk
    - Semináre Andyho Winsona
- **Konzultácie**
  - **Tip od Radky**
    - Napadlo ma, pre teba, že aby si mal lepší prehľad na chat-e tak, ak by sme otázku tak by sme začali písať
      - OTÁZKA: blablba
      - RADA:
    - ak by niekto chcel dať radu svoju osobnú,tak
    - ak by sme mali len nejaký koment, vtipnú poznámku, tak by to tal len mohol dať
- **Neohrozenosť**
  - **Maratón**
    - Čakali na Sparťanov
      - Poslali najlepšieho bežca
        - 10 000 Atéňanov
      - Lenže Sparťania oslavovali
        - 25000 Peržanov
  - **Jedného krásneho dňa**
    - Časť Peržanov sa naloďila, aby dobyli Atény, ktoré boli bez vojska
      - Čakať na Sparťanov?
      - Čo majú robiť Atéňania?
    - Miltiades
    - 40km utekali do Atén
    - Kým prišli Peržania, na hradbách stáli Gréckeo vojská
  - **Neohrozenosť**
    - Cítim strach, ale urobím to napriek tomu
    - Cítim strach, ale urobím to napriek tomu, pretože...
      - Je to nevyhnutné
        - Prečo je to nevyhnutné?
          - Zmysel / Účel
            - Dosiahnutie toho, po čom túžim a chcem



- **Krické zmýšľanie - realizmus**
  - **Vidí veci také, aké sú - intenzívny realizmus. Realita môže byť celkom tvrdá. Máš obmedzený počet dní. Musíš stále vynakladať úsilie, aby si pre seba získal miesto v tomto ohromne konkurenčnom svete a udržať si ho.**
    - Tvoja úloha je ubrániť sa túžbe želať si, aby to bolo všetko inak - miesto toho musíš neohrozene prijať tieto okolnosti, dokonca ich objať.
      - **Curtis Jackson a Robert Greene**
  - **Mozog**
    - Stroj na predpokladanie budúcnosti
      - Čo sa udeje niekoľko krokov dopredu - ako môžem lepšie prežiť?
      - Učí sa na vlastných chybách, pokiaľ si ich všimne a správne pochopí
    - Z akých predpokladov vychádza
  - **Neustále sa rozhodujeme**
    - Predpoklady
      - Na základe predpokladov
      - Správne
        - Založené na reálnom zmýšľaní
        - Keď budem trénovať a vytrvám, tak zabehnem maratón.
      - Nesprávne
        - Odtrhnuté od reality
        - Zabehneš maratón za 14 dní, pretože ja som guru a predám ti riešenie za 500000€
        - Nechoď sa liečiť na rakovinu, hoci pre tvoj špecifický prípad rakoviny je 97% šanca, že budeš žiť. Nie. Miesto toho sa prihlás do našej sekty a my ťa vyliečime touto cukrovou vodou
  - **Ako to odstrániť**
    - Dennik
    - 7 kategórií logiky
    - Strom prítomnej reality
    - Strom budúcej reality
  - **Kritické zmýšľanie**
    - **Rôzne predpoklady, spoločenské mýty, "dobré rady" od druhých ľudí, prehnaná nemotivovanosť, odmietanie vidieť svoje slabé stránky, sebaklam**
    - šarlatáni v rozvoji osobnosti
    - podvodníci, predavači hrncov
    - Schopnosť ponaučiť sa z vlastnej chyby
    - Schopnosť ohodnotiť svoje vlastné presvedčenia (predpoklady) o svete a zmeniť ich na tie, ktoré zodpovedajú realite
- **Oportunizmus**
  - **Všetko zlé je na niečo dobré**
    - Ak sa k tomu postavíš
  - **Veci nie sú ani zlé, ani dobré**
    - Dobrým ľuďom sa dejú zlé veci
    - Zlým ľuďom sa dejú dobré veci
    - Veci sa dejú
      - Just-world hypotéza
        - Sebaklam, že ľudské činy vždy prinesú morálne férové a spravodlivé dôsledky tej osobe, ktorá ich koná
        - http://en.wikipedia.org/wiki/Just-world_hypothesis
  - **Je iba na tebe, ako sa k tomu postavíš**
  - **Ako to nazvem?**
    - Porážka
      - Ponaučenie
      - Skúsenosť?
  - **Príbeh**
    - Tento kurz som plánoval spustiť v Januári
      - Na jeseň som bol stále chorý
        - Zistil som príčiny mojích chorôb
      - Na jar som bol prepracovaný a vypadol som na 6 týždňov do mrtva
        - Zistil som príčinu
        - Vystúpil som z komfortnej zóny
        - Naučil som sa lepšie plánovať
  - **Čo si z tejto zlej situácie môžem vziať?**
    - Ponaučenie
      - Prečo sa to stalo a ako môžem zabezpečiť, aby sa to už nikdy nestalo?
      - Strom prítomnej reality
      - Strom budúcej reality
      - Dennik
      - Ktoré moje očakávania boli nesprávne a musím ich vrátiť naspäť do reality?
    - Akú vlastnosť rozvíjam touto skúsenosťou?
      - Výstup z komfortnej zóny
      - Vytrvalosť + Trpezlivosť
      - Sebadôvera
      - ...
      - Čo iné si z tejto situácie môžem vziať?