

# DARMOWY KURS INTERNETOWY



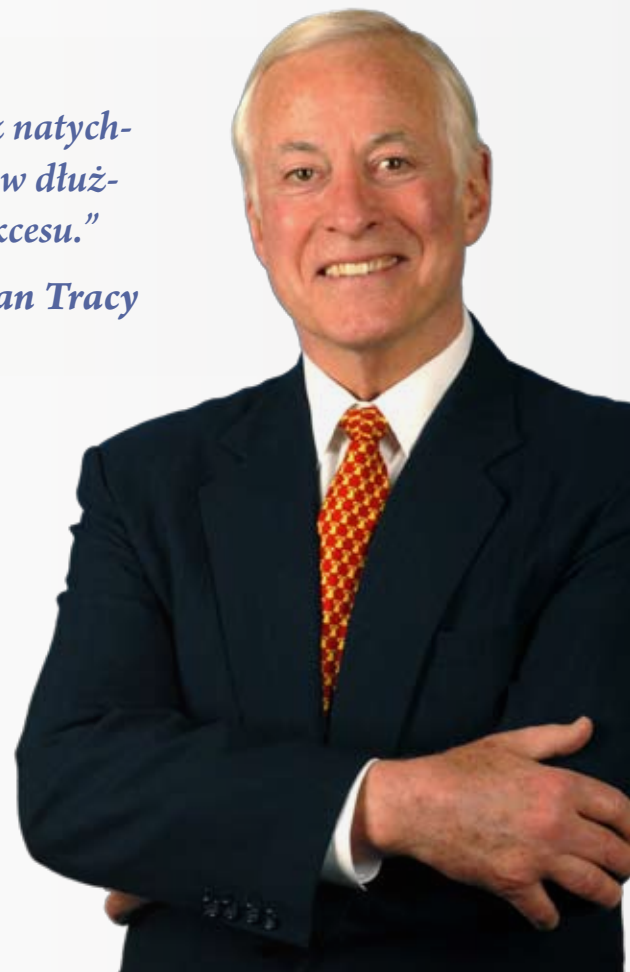
## Brian Tracy

# SAMODYSCYPLINA

## i osobista efektywność

*„Umiejętność zdyscyplinowania się, by zrezygnować z natychmiastowej satysfakcji w zamian za większą nagrodę w dłuższej perspektywie jest nieodzownym warunkiem sukcesu.”*

*~Brian Tracy*



## Czego się nauczysz?

- ▶ Jak stać się człowiekiem sukcesu?
- ▶ Jak wyznaczać i osiągać cele?
- ▶ Jak planować swoją przyszłość?

WIĘCEJ INFORMACJI NA: [WWW.briantracy.pl](http://WWW.briantracy.pl)

# DARMOWY KURS INTERNETOWY

BRIAN TRACY



INTERNATIONAL

**Brian Tracy**

# **SAMODYSCYPLINA**

**i osobista  
efektywność**

- ▶ Niniejsze opracowanie jest bezpłatne. Jest to fragment programu szkoleniowego „Samodyscyplina - fundament efektywności i osobistych osiągnięć”, dostępnego w formie płyty CD, DVD, platformie e-learningowej i warsztatach Brian Tracy International.
- ▶ Niniejsze publikacja może być kopiowana, oraz rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez firmę Brian Tracy International.
- ▶ Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy.
- ▶ Zabrania się odsprzedaży tej publikacji.

Korekta: Marcin Kijak  
Skład: Marcin Polański

© 2010 Copyright by Brian Tracy International Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	4
Lekcja 1 .....	4
Lekcja 2 .....	5
Lekcja 3 .....	6
Lekcja 4 .....	7
Lekcja 5 .....	8
Lekcja 6 .....	9
Lekcja 7 .....	9
Lekcja 8 .....	10
Brian Tracy International .....	16
Płyty Audio .....	19

## WSTĘP

Witaj, nazywam się Brian Tracy. Pewnie wiesz, że zaczynałem jako biedny człowiek i powoli wspinałem się w górę. Zauważyłem, że nie miałem żadnych atutów, oprócz gotowości do ciężkiej pracy. Później odkryłem, że właśnie to jest dla większości ludzi źródłem sukcesu.

Kiedy rozmawiam z nimi, często słyszę: ‘Odniosłem sukces, bo ciężko pracowałem, bo się nie poddawałem, tylko szedłem dalej, umiałem sobie narzucić dyscyplinę.’



## LEKCJA 1

Przed laty poznałem człowieka nazwiskiem Kop Koptmeyer. Dziś już nie żyje, ale przez pięćdziesiąt lat badał kwestie sukcesu. Zebrał około tysiąca zasad sukcesu w czterech książkach, po dwieście pięćdziesiąt na każdą. Przeczytałem je wszystkie i wysłuchałem na kasetach audio.

Kiedy go zapytałem o najważniejszą z tysiąca zasad sukcesu, powiedział mi: „Brian, najważniejsza jest samodyscyplina. Czy potrafisz się zmusić do zrobienia tego, co powinieneś, wtedy kiedy powinieneś, czy ci się chce, czy nie – oto jest klucz do sukcesu. Możesz znać wszelkie zasady ale na nic ci się nie przydadzą, jeśli nie będziesz w stanie zmusić się do działania.”

Napoleon Hill, który poświęcił 25 lat na badania największych ludzi sukcesu swoich czasów i poznał ich ponad pięciuset, napisał książkę ‘Klucz do bogactwa’, a wcześniej „Myśl i bogać się.”

Pod koniec tej książki napisał, że ostatni rozdział i ostatnia linijka na temat drogi do bogactwa dotyczy samodyscypliny. Jeśli ją masz, wszystko się uda, jeśli nie, nic ci nie wyjdzie. Al Thomsek, wybitny trener sprzedawców powiedział: „Sukces to całe tony dyscypliny”. Mój znajomy, Jim Ron mówi: „Dyscyplinę waży się w uncjach, a żal na tony.” To bardzo prawdziwe.

Sam przeprowadziłem wiele badań na ten temat. Moim ulubionym autorem jest tu wybitny wykładowca Harvardu, doktor Edward Banfield. Przez pięćdziesiąt lat dociekał dlaczego jedni ludzie odnoszą większe

sukcesy, niż inni. Dlaczego jedni w swojej grupie wiekowej pną się górę, społecznie, ekonomicznie, a inni nie.

Jego zdaniem najważniejsza była perspektywa czasowa. Mawiał, że „to, czy pójdziesz w życiu naprzód, czy nie, zależy głównie od tego, jaki przedział czasu bierzesz pod uwagę, kiedy decydujesz czym się będziesz zajmować.”

Odkrył, że na każdym poziomie zamożności ludzie pnący się w górę, czy to od najniższych najbiedniejszych klas społecznych, czy w najwyższych i najzamożniejszych, brali pod uwagę dłuższą perspektywę czasu. Im wyżej ktoś się wspinał, tym dalej patrzył w przyszłość, a więc osoba, która odniesie duży sukces na dłuższą metę, będzie podejmować krótkoterminowe decyzje, które to umożliwią.

## LEKCJA 2

W poprzedniej lekcji powiedziałem, że najwięksi ludzie sukcesu zawsze biorą pod w myśleniu i działaniu uwagę perspektywę długoterminową. Najważniejszym słowem jest tu „poświęcenie”.

**Ludzie, którzy w przyszłości odniosą duże sukcesy, są gotowi teraz dokonać poświęceń, które zagwarantują im tę przyszłość.** To znaczy, że są gotowi poświęcić na to długie godziny, wstawać wcześniej, pracować ciężiej, zostawać dłużej.

Są gotowi inwestować i oszczędzać pieniądze, nawet, jeśli nie mają ich wiele. Wiedzą, że dzięki procentom składanym będą one z czasem rosły. Są w stanie inwestować ogromne ilości czasu w swoje dzieci, bo wiedzą, że jeśli dadzą im wiele miłości, zainteresowania i czasu, ta inwestycja będzie przynosić owoce przez wiele dziesiątków lat. Nawet w pokoleniu wnuków i prawnuków.

Kluczowym słowem jest tu poświęcenie, a więc twoja zdolność do dyscyplinowania samego siebie. Jesteś w stanie na krótką metę odroczyć w czasie wynagrodzenie, abyś mógł się cieszyć o wiele większymi nagrodami w dłuższej perspektywie.

- ▶ Co możesz zrobić teraz, aby odnieść z tego korzyści w przyszłości?
- ▶ Jak możesz zastosować w swoim życiu prawo siania i zbierania?
- ▶ Co możesz zrobić, aby mniej czasu poświęcać sprawom mało ważnym, takim jak oglądanie telewizji, a więcej na cenniejsze czynności?

## LEKCJA 3

Mówimy, że **samodyscyplina to samokontrola**, panowanie nad sobą, umiejętność zjedzenia deseru dopiero po obiedzie. Na szkoleniach często mówię o ‘deserze po obiedzie.’ Bo kiedy zwykle jadamy deser? Po głównym posiłku. A co robi

większość ludzi w życiu? Najpierw zjada deser.

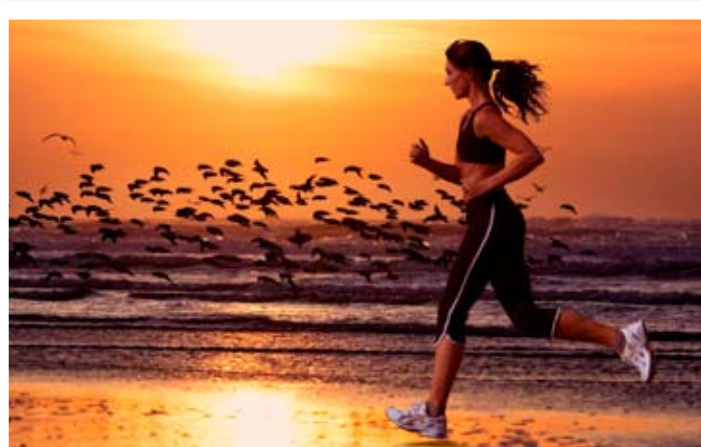
Podam przykład: Wracasz do domu po ciężkim dniu pracy i zjadasz kawałek szarlotki z bitą śmietaną. Czy miałbyś jeszcze ochotę na główną kolację? Pewnie wcale, albo niewielką. A jak byś się później czuł? Ociężały?

### **Jak by to wpłynęło na twoje zdrowie?**

Pewnie byś przytył i zwolnił ruchy. W życiu jest tak samo. Ludzie mówią, że chcieliby się bawić do upadłego, tak długo jak się da, a później mogliby popracować. A jednak deser przychodzi zawsze po posiłku. A więc stajemy przed wielką decyzją: czy najpierw zjeść główne danie, czyli zrobić to, co jest trudne i konieczne, właściwe i ważne, czy zrobić sobie przyjemność: obejrzeć telewizję, skoczyć z kimś na drinka i tak dalej.

### **Co u ciebie jest pierwsze?**

I to jest klucz do wszystkiego! Ludzie sukcesu najpierw robią to, co jest trudne i konieczne, a potem cieszą się nagrodami.



## LEKCJA 4

W poprzedniej lekcji powiedziałem, że samodyscyplina to wstrzymanie się z desercem, aż do zjedzenia obiadu. Jednak musisz wiedzieć coś jeszcze... Samodyscyplina przynosi natychmiastowe korzyści. Ludzie myślą: „Te nagrody przyjdą kiedyś tam...” Nie, nie... nagroda przychodzi natychmiast.

Przypomina mi się takie wspaniałe powiedzenie, iż ‘nie ponosisz kary za grzechy, to same grzechy są karą’. Innymi słowy robisz coś, co przynosi ci natychmiastową szkodę, ale kiedy robisz dobre rzeczy, nagroda także przychodzi natychmiast.

Kiedy zachowujesz samodyscyplinę, bardziej lubisz i szanujesz samego siebie. Im bardziej się lubisz, szanujesz i doceniasz, tym lepsze masz nastawienie, tym lepiej odnosisz się do innych, bo jesteś szczęśliwy. Kiedy masz samodyscyplinę, zmuszasz się by robić to, co powinieneś, choć kusi cię strasznie, by robić coś łatwego i przyjemnego...

Kiedy się dyscyplinujesz rośnie twoja samoocena. Bardziej siebie lubisz, wydajesz się być lepszym człowiekiem. A jak wiesz, wizerunek własny decyduje o twoich wynikach.

Człowiek, którego widzisz w głębi swojej duszy, będzie widoczny także na zewnątrz. Gdy stosujesz samodyscyplinę, na przykład przy gimnastyce, czy ciężkiej pracy, w twoim mózgu uwalnia się endorfina, czyli naturalny środek rozweselający.

Czujesz się szczęśliwy, że potrafiłeś się zdyscyplinować, zapanować nad sobą i zrobić to, co trzeba było. Natychmiast czujesz się lepiej i oczywiście ma to ogromny wpływ na twoją przyszłość.

- ▶ Czy myślisz, że jesteś dobrym człowiekiem, sympatycznym, odnoszącym sukcesy?
- ▶ Co możesz zrobić teraz, aby jeszcze pozytywniej o sobie myśleć?

**Zadanie:** Wybierz jedną czynność, wpływającą pozytywnie na Twoje życie, i zacznij od dzisiaj praktykować. Może to być np. sport, medytacja, oszczędzanie i inwestowanie, czytanie książek. Wybór należy do Ciebie.

## LEKCJA 5

Mam dobrą wiadomość. Samodyscypliny **można się nauczyć** tak samo, jak jazdy na rowerze czy obsługi komputera. Nawyk samodyscypliny można w sobie rozwinąć przez powtarzanie i praktykę. Jeśli robisz coś, raz za razem, w końcu wchodzi ci to w nawyk.

Ludzie sukcesu potrafią w sobie **rozwinąć właściwe nawyki** i na tym polega cała różnica. Potrafią się zmusić, by zrobić to, co trzeba w danej chwili i to jest ich najważniejszy nawyk sukcesu. Kiedy się go powtarza i ćwiczy, w końcu się utrwała.

Wielu ludzi wpada w nawyk poszukiwania łatwych dróg na skróty. Wpadają w strefę wygody, w której robią coś, co na dłuższą metę niszczy ich przyszłość. Kończą zadanie, czy zaczynają robić coś ważnego i czują się źle.

W nowej strefie wygody, będzie ci łatwiej ćwiczyć nawyk samodyscypliny, a trudniej szukać drogi na skróty. Goethe, niemiecki filozof i poeta powiedział, „**wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe.**”

Rozwijanie nawyku samodyscypliny jest naprawdę trudne. Trzeba mieć cierpliwość, bo wszyscy się potykamy na tej drodze.

Będziesz się tak potykał przez całe życie, zawsze będziesz toczył tę bitwę sam ze sobą. Co rano zadzwoni budzik, a ty pomyślisz: ‘Czy jeszcze trochę pośpię, czy wstanę od razu?’ Kiedy spojrzysz na listę spraw do załatwienia, pomyślisz: Czy zacznę od tej najważniejszej, najgorszej? A może na początek porozmawiam ze znajomym? Będziesz toczyć tę bitwę dzień w dzień, ale zawsze, kiedy w niej zwyciężysz, poczujesz się znacznie lepiej!

**Pamiętaj: Samodyscyplina to ciężka praca. Ale tylko na początku**, w momencie gdy zaczynasz. Potem, zgodnie z **prawem impetu**, będzie już coraz łatwiej i przyjemniej!





## LEKCJA 6

Być może wiesz, wyrobienie w sobie nawyku trwa 21 dni. Możesz więc położyć fundament pod taki nawyk, praktykując samodyscyplinę przez 21 dni, codziennie, bez wyjątku. Wiele lat temu Herbert Gray, biznesmen, zakończył swoje długoletnie badania, w których poszukiwał „wspólnego mianownika sukcesu”, jak to nazwał. Przez jedenaście lat śledził literaturę, rozmawiał z ludźmi, wyciągał wnioski. W końcu napisał krótki pamflet, który przez następne lata krążył wśród ludzi. Nie musisz go szukać, bo powiem ci, co w nim jest.

**Napisał, że wspólny mianownik sukcesu okazał się dość prosty. „Ludzie sukcesu mają nawyk robienia tych rzeczy, których ludzie przeciętni nie lubią robić.”**

Logiczne jest więc pytanie: Czego to przeciętni ludzie nie lubią robić?

Okazuje się, że tego samego, czego i ludzie sukcesu nie lubią robić... ale mimo tego robią, bo rozumieją, że taka jest cena sukcesu. To tak proste sprawy jak ćwiczenia fizyczne, biegi, czy spacer po pracy. Czy ludzie lubią to robić? Bawi ich wysiłek, pot na plecach i zmęczenie mięśni? Nie. Nie lubimy tego, ale robimy to, bo rozumiemy, że taka jest cena za dobry wygląd, dobre zdrowie, siły witalne i długie życie. A więc... oczywiście Ty też nie lubisz robić tego, czego nie lubią ludzie przeciętni.

**Zadanie dla Ciebie:** Zastanów się. Ludzie mają swoje problemy. Każdy z nas je ma. Miliony ludzi są gotowe na to, aby zapłacić za rozwiązanie tego problemu. Co możesz zrobić, aby rozwiązać jakiś problem ludzi, nawet jeśli będzie to wymagało Twojego poświęcenia? Rozwiązanie jakiego problemu, może przynieść Tobie lub Twojej firmie pieniądze?

## LEKCJA 7

Wiele lat temu poznałem osobiście Richa De Vosa, założyciela Amway'a. Przed laty zaczynał on, od sprzedawania środków czystości od drzwi do drzwi. Dziś Forbes szacuje jego majątek na ponad pięć miliardów dolarów.

Zapytano go, jak sobie radzi z faktem, że trudno jest szukać kandydatów, trudno jest wprowadzać nowe osoby do biznesu, wracać po pracy do domu i zajmować się jeszcze czymś.

Odpowiedział: ‘Trzeba zrozumieć, że w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie lubimy robić. To są te ciężkie, trudne sprawy, które wywołują stres, związane są z odrzuceniem, ryzykiem porażki, ciężką pracą. Ale robimy je, bo chcemy też robić inne rzeczy. Jedyne sposoby, abyśmy w końcu mogli robić to, co naprawdę chcemy robić, to zrobić najpierw to, na co nie mamy ochoty.’

I tu wracamy do naszego ulubionego słowa: ‘poświęcenie’. Bądź gotów dziś zapłacić cenę, by jutro cieszyć się wspaniałymi nagrodami.

Istnieje dziewięć dyscyplin, które możesz w sobie rozwijać. Dzięki nim poprawi się każdy obszar twojego życia.

**Pamiętaj o zasadzie: każde ćwiczenie dyscypliny, w jakiegokolwiek dziedzinie, wzmacnia twoją dyscyplinę we wszystkich pozostałych obszarach.**

Podobnie, kiedy ćwiczysz całe ciało, wzmacniasz wszystkie mięśnie, serce, płuca i tak dalej. Każda słabość dyscypliny osłabia za to dyscyplinę w innych dziedzinach. Zawsze, gdy się zmuszasz do dyscypliny, robisz coś, hamujesz naturalne skłonności do poszukiwania łatwych dróg, zawsze, gdy zapanujesz nad sobą, poczujesz się silniejszy i lepszy, będziesz się umiał zdyscyplinować także w innych dziedzinach.

W następnych lekcjach omówię te dyscypliny. Twoim zadaniem, będzie wcielenie ich w praktykę!

## LEKCJA 8

### Poznaj Siedem Najważniejszych Dyscyplin Człowieka Sukcesu

Dzisiaj poznasz dyscypliny, które pomogą Ci osiągnąć sukces w każdej dziedzinie Twojego życia.

#### 1. Dyscyplina jasnego myślenia

Pierwsza ze wszystkich jest dyscyplina jasnego myślenia, w odróżnieniu od rozmytego myślenia. Czasem pytam na seminariach:

- ▶ Jaka praca jest najlepiej płatna w waszym kraju?
- ▶ Czym zajmuje się najlepiej zarabiająca osoba w Waszej firmie?

Odpowiedź brzmi: myślenie. **Dyscyplina jasnego myślenia** jest najistotniejsza, gdyż twoja mentalność decyduje o jakości decyzji, które podejmujesz. Twoje wybory decydują o działaniach, a te z kolei wyznaczają twoje rezultaty. A rezultaty decydują o jakości twojego życia.

## 2. Codzienne ustalanie celów

Druga dyscyplina, mój dobry przyjaciel, to codzienne ustalanie celów. Ta dyscyplina odmieni twoje życie. Jedną z technik których uczę na moich kursach, jest ustalanie sobie planu na dany dzień. Co ciekawe, każdy, kto podwoił swoje dochody i wolny czas mówi, że to dzięki planowaniu każdego dnia.

## 3. Codzienne zarządzanie czasem

Trzecia dyscyplina to codzienne zarządzanie sobą w czasie. Oczywiście wiemy, że każda minuta poświęcona na planowanie, oszczędza nam dziesięć minut przy wykonywaniu. Dokładne zaplanowanie sobie każdego dnia przed rozpoczęciem pracy, zaoszczędzi ci co najmniej dziesięciu minut za każdą minutę poświęconą na planowanie.



Badania wykazują, że **podniesie to twoją produktywność o 25 do 50 procent, może nawet ją podwoi**. Jeśli nie pracujesz według planu, to po prostu reagujesz na to, co się dzieje wokół. Ktoś przychodzi, dzwoni telefon, coś ci przerywa, a ty biegasz. A kiedy masz plan, po prostu go realizujesz. Masz tor, po którym biegasz, realizujesz swój plan.

## 4. Odwaga

Czwarta jest dyscyplina odwagi. Tu wracamy do tego, o czym mówiliśmy wcześniej, aby zmusić się do robienia tego, co powinniśmy robić. Moim zdaniem i zdaniem psychologów, **największą przeszkodą na drodze sukcesu jest lęk przed porażką**.

Obawa, że się nie uda, obawa przed stratą: czasu, pieniędzy, czy emocji. Ten lęk sięga korzeniami do wczesnego dzieciństwa. Możemy odnieść sukces tylko wtedy, gdy go pokonamy. Ten lęk jest zaklęty w słowach „nie mogę”, „nie dam rady”, „a to? A tamto?”

Aż 80% ludzi jest sparaliżowane obawą przed popełnieniem błędu. Ponieważ dorastając człowiek popełnia mnóstwo błędów i nie lubi uczucia, jakie temu towarzyszy. W końcu stara się więc za wszelką cenę unikać ryzyka.

Aby rozwinąć pełnię swoich możliwości, trzeba to uczucie w sobie pokonać. Wiemy, że odwaga, czyli działanie pomimo strachu, to także nawyk, który rozwija się wraz z praktyką. Podobnie jak przy pisaniu na maszynie, czy jeździe na rowerze... możesz rozwinąć w sobie nawyk odwagi, działając odważnie zawsze tam gdzie jest to potrzebne.

## 5. Doskonałe zdrowie

Piąta dyscyplina, to nawyki utrzymujące nas w doskonałym zdrowiu. Postaw sobie za cel dożycie setki w dobrej kondycji fizycznej.

Ustal sto lat jako swój cel. Powiedz sobie: „Chcę dożyć setki w dobrym zdrowiu:

- ▶ Co muszę w tym celu zrobić?
- ▶ W jakiej kondycji muszę być?
- ▶ Jak powinienem żyć, fizycznie, aby to osiągnąć?”

Po pierwsze **zaprojektuj swoje idealne ciało**. Gdyby twoje ciało było idealne: waga, sprawność, kolor skóry, gibkość, zwinność i tak dalej. Gdyby twoje ciało było idealne, to jak by wyglądało? Pamiętaj, że kiedy byłeś dzieckiem twoje ciało było idealne? Jeśli teraz nie jest, to po prostu zapomniałeś o kilku rzeczach, lub zrobiłeś coś niewłaściwego.

Klucz do zdrowia fizycznego zawarty był zawsze w pięciu słowach: jedz mniej, a więcej ćwicz.

## 6. Regularne oszczędności

Szósta dyscyplina to regularne oszczędzanie i inwestowanie. Jednym z najlepszych celów w życiu jest niezależność finansowa. Jedną z naszych największych obaw, są nasze rachunki i długi.

Bardzo się obawiamy biedy na starość. Odkąd utrzymujesz się finansowo sam, zmieniasz sposób myślenia o sobie i swoim życiu. Jesteś szczęśliwszy. Postaw sobie za cel niezależność finansową. Postanów, że wyjdiesz z długów i nie wpadniesz w nie na nowo.

Co możesz zrobić dzisiaj, aby mniej wydawać? Jak możesz zacząć inwestować pieniądze? Jeśli możesz wydawać drobne na kawę, ciastko, to czy możesz również odkładać codziennie jakąś sumę pieniędzy na inwestycje?

## 7. Ciężka praca

Siódma jest dyscyplina ciężkiej pracy. Nic ci nie pomoże w życiu tak, jak opinia człowieka, który potrafi ciężko pracować. W historiach milionerów często przewija się to samo: „nie miałem lepszego wykształcenia, większego talentu, czy wiedzy, ale chciało mi się pracować ciężiej, niż wszystkim wokoło.”

Większość przyszłych milionerów pracowała przez pięć do piętnastu lat po sześćdziesiąt, siedemdziesiąt godzin tygodniowo, aby wyjść na zero! Pozostali próbują przetrwać pięć dni w tygodniu i nie pracować zbyt ciężko w tym czasie.

Zapytano kiedyś Thomasa Jeffersona, czy wierzy w szczęście. Odpowiedział: „**Tak, wierzę. Im ciężiej pracuję tym mam go więcej.**”

Im ciężiej pracujesz, tym masz więcej szczęścia, więcej możliwości, tym więcej drzwi się przed tobą otwiera, tym więcej widzisz okazji. Tydzień pracy w Polsce to przeciętnie 40 godzin.

Firma Robert Half International podaje, że przeciętna osoba marnuje połowę czasu pracy na pogawędki z kolegami, przerwy na kawę, lunch, czytanie gazety, surfowanie po Internecie, różne rzeczy, które nie wnoszą niczego do ich pracy.

**Oto zasada, która przyniesie ci sukces, szczęście i bogactwo**, brzmi ona: **pracuj przez cały czas pracy**. Kiedy siadasz do pracy, pracuj, pochyl głowę i pracuj cały czas.

Jeśli ktoś przychodzi i mówi: „Cześć, co u ciebie?” powiedz: „Świetnie, ale teraz pracuję.” Wracaj do pracy. „Możemy pogadać?” „Chętnie, ale nie teraz. Po pracy.” Nikt ci nie przerwie, kiedy usłyszysz, że musisz wracać do pracy, bo masz coś ważnego do zrobienia właśnie teraz, odejdzie i będzie rujnował karierę komuś innemu!

Samodyscyplina to nie tylko efektywność, choć efektywność wymaga samodyscypliny. Samodyscyplina to także wiele, innych korzyści.

### **A oto siedem korzyści, jakie przynosi praktykowanie samodyscypliny.**

- ▶ Po pierwsze, nawyk samodyscypliny jest gwarancją sukcesu. Każdy człowiek sukcesu ma w sobie tę fundamentalną cechę wytrwałości, tę samodyscyplinę, dzięki której potrafi zrobić coś, niezależnie od tego, czy mu się chce, czy nie.
- ▶ Po drugie, dzięki samodyscyplinie zrobisz więcej, szybciej i lepiej, niż inni. Uzyskasz więcej rezultatów, będziesz bardziej produktywny, przyciągniesz uwagę ludzi, którzy mogą cię wspomóc i pchnąć naprzód.
- ▶ Po trzecie, zarobisz więcej i szybciej awansujesz, i to w każdej pracy. Ludzie mocno zdyscyplinowani, uzyskujący wyniki, są natychmiast przesuwani na pierwszą linię życia.
- ▶ Po czwarte, będziesz miał większe poczucie kontroli, osobistej siły, przekonanie, że możesz zrobić wszystko, co zechcesz, bo potrafisz się zdyscyplinować aby to dokończyć.
- ▶ Po piąte człowiek zdyscyplinowany ma wysoką samoocenę i może być dumny z siebie. Zawsze, gdy się zdyscyplinujesz, lubisz się trochę bardziej, stajesz się lepszym człowiekiem. Czujesz się świetnie, jesteś z siebie dumny! To ma wspaniały wpływ na twoją osobowość.
- ▶ Po szóste, im wyższa samodyscyplina, tym większa pewność siebie i mniejsza obawa przed odrzuceniem. W końcu będziesz tak pewny siebie, jakbyś mógł przechodzić przez ściany.
- ▶ I po siódme, z samodyscypliną będziesz mieć tak silny charakter, że pokonasz każdą przeszkodę i w końcu ci się uda! Dzięki samodyscyplinie staniesz się Wielkim Człowiekiem.

**Jeśli chcesz pogłębić temat samodyscypliny, masz taką możliwość.** W naszym sklepie kupisz zarówno płytę CD jak i DVD, na której Brian Tracy dokładniej omawia samodyscyplinę i to, jak stać się nadzwyczaj efektywnym człowiekiem!

**Zapraszamy też do zapisania się na inne, darmowe kursy Briana Tracy!**

**www.BrianTracy.pl**

Potencjał przeciętnego człowieka jest jak niezbadany ocean, dziewiczy kontynent, cały wszechświat możliwości - które czekają na uwolnienie i zastosowanie do jakiegoś ważnego, dobrego celu.



# Brian Tracy International

Już ponad 30 lat BTI wspiera światowych liderów biznesu. Ponad 5 milionów osób, ponad 1000 korporacji, w 54 krajach świata skorzystało już z naszego doradztwa i wsparcia szkoleniowego. Koncentrujemy się na kompleksowym i procesowym podejściu do współpracy z klientami, w celu dokładnego zrozumienia ich potrzeb i wspólnego osiągnięcia zamierzonych rezultatów.

## Co wyróżnia BTI

Nasze programy są proste, a przede wszystkim praktyczne i skuteczne. Wyróżnia nas unikalny system edukacyjny, skoncentrowany w pierwszej kolejności na budowaniu organizacji opartej na postawach pracowników jako fundamentu wprowadzania każdej trwałej zmiany, będącego podstawą do budowania umiejętności oraz rozwijania kompetencji.

- ▶ Nowoczesna i zróżnicowana metodologia
- ▶ Unikalny systemem wsparcia doradczego i po-szkoleniowego
- ▶ Systemowe podejście do wdrażania programów szkoleniowych w organizacjach
- ▶ Integrujemy nasze projekty szkoleniowe z innymi procesami w firmie
- ▶ Wszyscy nasi eksperci posiadają bogate doświadczenie biznesowe, są praktykami wielokrotnie czynnymi zawodowo menedżerami oraz mentorami dla uczestników naszych szkoleń

## Co wnosi współpraca z BTI do organizacji:

- ▶ Precyzyjne definiowanie obszarów do rozwoju i wsparcia
- ▶ Kompleksowe i całościowe podejście do sytuacji w organizacji
- ▶ Szybkie zmiany w zaangażowaniu i efektywności współpracowników
- ▶ Nową metodologię i nowoczesne wsparcie systemowe
- ▶ Skraca czas implementacji procesów zmian
- ▶ Daje narzędzia do tworzenia wewnętrznego systemu rozwoju
- ▶ Daje narzędzia do budowy efektywnej strategii

Na rynku polskim Brian Tracy International działa od 2007 roku. Mieliśmy już przyjemność współpracować między innymi z takimi firmami jak:

- |  |                                    |                                       |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| ▶ A.Blikle Sp. z o.o.                  | ▶ General Motors Poland Sp. z o.o. | ▶ PKO TFI                             |
| ▶ Ageton T.U. Na Życie S.A.            | ▶ Grupa Kolastyna S.A.             | ▶ PKN Orlen S.A.                      |
| ▶ Agora S.A.                           | ▶ GTS Energis Sp. z o.o.           | ▶ Polkomtel S.A.                      |
| ▶ Alima Gerber S.A.                    | ▶ HBO Polska Sp. z o.o.            | ▶ Polska Telefonii Cyfrowa Sp. z o.o. |
| ▶ Allianz Polska S.A.                  | ▶ Henkel Polska Sp. z o.o.         | ▶ Polskie Radio S.A.                  |
| ▶ AstraZeneca Pharma Poland Sp. z o.o. | ▶ ING Bank Śląski S.A.             | ▶ PTK Centertel                       |
| ▶ Avon Cosmetics                       | ▶ Johnson & Johnson                | ▶ PZU S.A.                            |
| ▶ Aviva Comercial Union                | ▶ Kati Sp. z o.o.                  | ▶ PZU Życie                           |
| ▶ Bank Handlowy                        | ▶ Kinnarps Polska Sp. z o.o.       | ▶ RMF FM                              |
| ▶ Bank Zachodni WBK S.A.               | ▶ Kraft Foods                      | ▶ Santander Consumer Bank S.A.        |
| ▶ Bayer Sp. z o.o.                     | ▶ Kredyt Bank SA                   | ▶ Scania Production Słupsk S.A.       |
| ▶ BRE Bank S.A.                        | ▶ Lotos Czechowice S.A.            | ▶ Siódemka Sp. z o.o.                 |
| ▶ Cisco                                | ▶ Lukas Bank S.A.                  | ▶ Skandia Życie T.U. S.A.             |
| ▶ Deloitte Advisory Sp. z o.o.         | ▶ Mercedes Benz                    | ▶ Sokołów S.A.                        |
| ▶ Deutsche Bank S.A.                   | ▶ NCR Sp. z o.o.                   | ▶ Solvay Pharma                       |
| ▶ Dom Maklerski BZWBK S.A.             | ▶ Nestle Polska S.A.               | ▶ Statoil Poland Sp. z o.o.           |
| ▶ Dr Irena Eris                        | ▶ Ortis S.A.                       | ▶ Totalizator Sportowy Sp. z o.o.     |
| ▶ Dr Oetker Polska Sp. z o.o.          | ▶ Pirelli Real Estate Sp. z o.o.   | ▶ Union Investment                    |
| ▶ Empik                                | ▶ PKO BP S.A.                      |                                       |
| ▶ Gazeta Prawna                        |                                    |                                       |



## Działalność BTI w firmach – doradztwo, konsulting, procesy wewnątrz organizacji

Wyniki firm zależą w dużej mierze od nastawienia pracowników czyli od takich czynników jak zaangażowanie, pewność siebie, wiara w sukces czy entuzjizm. Te czynniki decydują o efektywności działań pracowników znacznie bardziej niż ich wiedza i umiejętności.

Z tego właśnie powodu podniesienie wyników firmy zależy będzie od odpowiedniego zarządzania zespołem. Ujawnianie przez menadżerów zachowań nastawionych na budowanie postaw ciągłego podnoszenia efektywności, **wyciąganie wniosków z porażek, systematyczność, pewność siebie, optymizm i entuzjizm** wpływa - w konsekwencji - na podniesienie obrotów w firmie.

Są to elementy, których nie można nauczyć w procesie przekazywania wiedzy czyli w standardowy sposób. **Można na nie wpływać** jedynie poprzez tworzenie właściwej kultury zespołu czy organizacji, czyli poprzez **angażowanie podwładnych w zarządzanie**.

### Nasze doświadczenia we wspieraniu przedsiębiorstw

Brian Tracy, założyciel firmy doradczo-szkoleniowej Brian Tracy International jest jednym z najbardziej znanych twórców programów szkoleniowych i doradztwa w zakresie sprzedaży, przywództwa, zarządzania, motywacji i rozwoju osobistego.

Osobiście pracował z milionami ludzi w 86 krajach świata. Nasze programy oparte o metodologię Briana Tracy wprowadzamy z dużym powodzeniem w największych korporacjach na świecie i w Polsce. Nasi klienci chwalą pracę konsultantów, trenerów i coachów przede wszystkim za zmianę postaw pracowników, trwałość zmian a w rezultacie zwiększenie zysków firmy.

## Nasza filozofia działania

Naszym celem jest **pomoc ludziom, firmom i organizacjom w zwiększeniu efektywności i skuteczności działań, które wprost przekładają się na zwiększenie zysków**.

## Co możemy zrobić dla Waszej firmy?

- ▶ Przygotowanie i wsparcie w budowaniu strategii firmy,
- ▶ Przygotowanie i realizacja programów rozwojowych dla kadry zarządzającej,
- ▶ Przygotowanie i realizacja programów rozwojowych dla menedżerów sprzedaży i sieci sprzedaży,
- ▶ Wsparcie we wprowadzaniu zmian i zarządzaniu zmianami na zasadzie *interim management*,
- ▶ Wsparcie zmian w budowaniu kultury korporacyjnej, implementacji standardów i podwyższania efektywności,
- ▶ Realizacja szkoleń i wprowadzanie długofalowych programów rozwojowych dla kadry zarządzającej i pracowników

## Co wnosi współpraca z BTI do organizacji:

- ▶ Precyzyjne definiowanie obszarów do rozwoju i wsparcia
- ▶ Kompleksowe i całościowe podejście do sytuacji w organizacji
- ▶ Szybkie zmiany w zaangażowaniu i efektywności współpracowników
- ▶ Nową metodologię i nowoczesne wsparcie systemowe
- ▶ Skrócenie czasu implementacji procesów zmian
- ▶ Dostarcza narzędzia do tworzenia wewnętrznego systemu rozwoju
- ▶ Dostarcza narzędzia do budowy efektywnej strategii

## Jakie procesy wspieramy

**Nasze doświadczenie pozwala nam skutecznie wspierać w organizacjach takie procesy jak:**

- ▶ Rozwój kadry menadżerskiej
- ▶ Fuzje i przejęcia
- ▶ Restrukturyzacje i zmiany organizacyjne
- ▶ Procesy rekrutacyjne
- ▶ Budowanie i wzmacnianie kultury korporacyjnej
- ▶ Budowanie strategii komunikacji wewnętrznej
- ▶ Budowanie strategii firmy i jednostki organizacyjnej
- ▶ Budowanie strategii marketingowej
- ▶ Budowanie długofalowych programów rozwoju pracowników i organizacji
- ▶ Tworzenie programów rozwoju talentów i sukcesji w organizacji



**Multimedialne programy szkoleniowe** wydawane przez Brian Tracy International i przygotowane przez samego Briana Tracy pozwalają na doskonalenie swoich umiejętności w dowolnym czasie i miejscu. Są doskonałą alternatywą dla książek oraz pozwalają na wykorzystanie czasu w podróży dla zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności.

### Dotychczas ukazały się następujące tytuły:

- **DVD** Samodyscyplina – Klucz do Sukcesu w Biznesie i Życiu Osobistym - Konferencja Briana Tracy
- **DVD** Siła Motywacji - Konferencja Briana Tracy
- **CD** Sztuka Pozyskania i Utrzymania Najlepszych Klientów
- **CD** Samodyscyplina. Fundament Efektywności i Ponadprzeciętnych Osiągnięć
- **CD** Crunch Point. Strategie Rozwiązywania Sytuacji Kryzysowych
- **CD** Sztuka Zamykania Sprzedaży
- **CD** 21 Strategii Wybitnych Sprzedawców
- **CD** Siła Pewności Siebie!
- **CD** Skuteczne Zarządzanie
- **CD** Osiągnięcie Równowagi w Życiu
- **CD** Maksimum Osiągnięć
- **CD** Siła Komunikacji

zapraszamy do naszego sklepu internetowego

[www.briantracy.pl](http://www.briantracy.pl)

BRIAN TRACY INTERNATIONAL Sp. z o.o.

ul. Hanki Czaki 4 lok. 5, 01-588 Warszawa

Tel. 22 403 59 05, Fax. 22 485 34 32

email. kontakt@briantracy.pl

# OPISY SZKOLEŃ

