

دانلود کتاب قورباغه ات را قورت بده با کیفیت بالا



قسمتی از متن کتاب قورباغه ات را قورت بده

به همین ترتیب، تنها با برداشتن اولین قدم، با شروع به سمت هدف و سپس ادامه دادن گام به گام، می‌توانید کارهای بزرگ خود را انجام دهید.

برای انجام یک کار بزرگ، باید آن را با ایمان به خود انجام دهید و باور داشته باشید که قدم بعدی برای شما روشن خواهد بود. به یاد داشته باشید، «شروع کنید کار تمام خواهد شد» این نکته ارزشمند را به خاطر بسپارید.

اگر هر کار را به موقع و به بهترین شکل ممکن انجام دهید، زندگی و شغلی عالی خواهید ساخت. هر کار را به ترتیب انجام دهید و به کار بعدی بروید.

استقلال مالی با صرف پول کمتر در هر ماه و سال به سال به دست می‌آید. سلامتی و تناسب اندام بهتر با خوردن کمتر و ورزش بیشتر در طول روزها و ماه‌ها به دست می‌آید.

تا جایی که می‌توانید برای هدف خود تلاش کنید. سپس خواهید دید که به اهداف بلند مدت دست پیدا خواهید کرد. ادامه دهید و با اعتماد به نفس عمل کنید و قدم بعدی را به سمت ذهن آگاهی بردارید. به یاد داشته باشید، یک زندگی عالی و شغل موفق با انجام یک کار در یک زمان، سریع و خوب ساخته می‌شود. تمام تلاش خود را با انجام تمام مراحل در راه انجام دهید و به سمت اهداف خود حرکت کنید.

- قورباغه را قورت بده! یک هدف، وظیفه یا پروژه در زندگی خود را انتخاب کنید و تنها یک قدم برای دستیابی به آن بلافاصله بردارید. گاهی اوقات، تنها کاری که باید انجام دهید برای شروع، نشستن و تهیه لیستی از تمام مراحل است که برای انجام نهایی وظیفه نیاز خواهید داشت. سپس، تنها یک مورد از لیست را شروع و تکمیل کنید. و سپس یک مورد دیگر، و به همین ترتیب. شما از آنچه در نهایت به دست خواهید آورد، شگفت‌زده خواهید شد.

به خودت فشار بیاور

تمام توانایی‌های جسمی و ذهنی خود را به یک مسئله به شکل پیوسته و بدون احساس خستگی اختصاص دهید.

(توماس ادیسون)

افراد زیادی در دنیا هستند که امیدوارند کسی به سراغشان بیاید و به آن‌ها الهام بخشد تا همان کسی شوند که می‌خواهند باشند. مشکل این است که «هیچکس نمی‌آید آن‌ها را نجات دهد».

این مردم در جاده‌ای که اتوبوسی در آن نیست منتظر اتوبوس هستند. به عبارت دیگر، اگر کنترل زندگی خود را به دست نگیرید و به خود فشار نیاورید، برای همیشه منتظر خواهید ماند. و بسیاری از مردم این کار را انجام می‌دهند.

تنها حدود ۲ درصد از مردم می‌توانند به تنهایی و بدون نظارت کار کنند. ما به این افراد رهبر می‌گوییم. شما این فرصت را دارید که آن شخص باشید.

وظیفه شما این است که عادت کنید به خودتان فشار بیاورید و منتظر نباشید که شخص دیگری بیاید و این کار را برای شما انجام دهد. شما باید خودتان تصمیم بگیرید که کدام کارها ابتدا باید انجام شوند و سپس خود را مجبور به انجام آن‌ها به ترتیب اهمیت کنید.

استانداردهایی که برای اعمال و رفتار خود تعیین می‌کنید باید بالاتر از سایرین باشد.

با خودتان صادق باشید و تصمیم بگیرید کمی زودتر شروع کنید، کمی سخت‌تر کار کنید و کارهای بیشتری را کمی بیشتر از حد معمول با هم ترکیب کنید. همیشه به دنبال راه‌هایی باشید که مایل بیشتری برای انجام آن دارید و بیشتر از آنچه برای آن هزینه می‌کنید انجام دهید.

اعتماد به نفس در هسته شخصیت شما قرار دارد، همانطور که روانشناس ناتانیل براندون آن را تعریف می‌کند: «شهرت شما نزد خودتان».

شما با هر کاری که انجام می‌دهید یا انجام نمی‌دهید شهرت خود را ایجاد می‌کنید یا از دست می‌دهید. خبر خوب این است که وقتی به خود فشار می‌آورید تا بهترین کار را انجام دهید، خود را بیشتر از یک فرد معمولی تحت فشار قرار می‌دهید و احساس خوبی خواهید داشت.

تصور کنید هر روز یک پیام فوری دریافت می‌کنید و فردا باید یک ماه شهر را ترک کنید. اگر مجبور شوید برای یک ماه شهر را ترک کنید، قبل از ترک دقیقا چه کار می‌کنید؟ به هر حال برو انجامش بده

تصور کنید به شما یک مرخصی با حقوق داده اند، اما باید فردا صبح بروید و گرنه به شخص دیگری داده می‌شود. قبل از رفتن به تعطیلات می‌خواهید چه کار کنید؟ هر چه هست، شغل رویایی خود را همین الان شروع کنید.

افراد موفق مدام به خود فشار می‌آورند تا در بالاترین سطح عمل کنند. افراد ناموفق باید توسط دیگران هدایت و کنترل شوند و تحت فشار مجبور به انجام کار شوند.

یک راه عالی برای غلبه بر اهمال کاری این است که طوری رفتار کنید که گویی فقط یک روز فرصت دارید تا تمام کارهای مهم خود را قبل از رفتن به مدت یک ماه یا در تعطیلات انجام دهید.

با فشار آوردن به خود، به سرعت کارهای بیشتر و بهتری را سازماندهی خواهید کرد. شما یک موفقیت بالا، یک عملکرد بالا خواهید داشت. از خودتان بسیار راضی خواهید بود و به تدریج وظایف را به عادت تبدیل خواهید کرد.

- قورباغه را قورت بده! برای هر کار و وظیفه، تاریخ‌های سررسید و فرعی تعیین کنید. سیستم نیازهای خود را ایجاد کنید. سطح خود را بالا ببرید و خود را گم نکنید. زمانی که برای خود ضرب الاجل تعیین کردید، به آن پایبند باشید و حتی سعی کنید قبل از آن ضرب الاجل تمام کنید.

قبل از شروع هر کار یا پروژه مهمی، تمام مراحل را به صورت مکتوب انجام دهید. سپس تعیین کنید که برای تکمیل هر مرحله به چند دقیقه و ساعت نیاز دارید. برای انجام این کار با ایجاد بلوک‌های زمانی، تقویم روزانه و هفتگی خود را سازماندهی کنید.

قدرت‌های شخصی خود را به حداکثر برسانید

منابع خود را سازماندهی کنید، تمام انرژی‌های خود را ترکیب کنید، از تمام انرژی خود استفاده کنید، تمام مهارت‌های خود را جمع‌آوری کنید تا حداقل در یک قسمت از کار تسلط پیدا کنید. (جان هگای)

نیروهای مختلف درون شما مواد خامی هستند که بر عملکرد و بهره‌وری شخصی شما تأثیر می‌گذارند که شامل نقاط قوت فیزیکی، ذهنی و حتی عاطفی است که همگی به بهره‌وری شما در زندگی و کار کمک می‌کنند.

هنگامی که به طور کامل و مناسب استراحت کنید، قادر خواهید بود کارها را با کارایی بیشتر و سریعتر انجام دهید. مثل شارژ کردن یک باتری مرده است. این زمان‌ها به شما این امکان را می‌دهد که دو بار، سه بار و پنج برابر بیشتر از زمانی که خسته هستید کار کنید.

بدن شما همچنین یک ماشین پیچیده است که از غذا، آب و استراحت برای تولید انرژی استفاده می‌کند. سپس از این قدرت برای انجام وظایف مهم در زندگی و حرفه خود استفاده می‌کنید. به همین دلیل، اگر می‌خواهید به شادی و بهره‌وری بیشتری برسید، حفظ و بازبانی سطح انرژی در هر زمان باید یکی از اولویت‌های شما باشد.

نکته دیگری که باید در نظر داشته باشید این است که بهره‌وری شما پس از هشت یا نه ساعت کار به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. این بدان معنی است که وقتی شما شب‌ها تا دیروقت کار می‌کنید، با وجود اینکه گاهی اوقات لازم است، اما معمولاً به این معنی است که در واقع کمتر کار می‌کنید. همچنین با افزایش خستگی، کیفیت کار شما کاهش یافته و خطاها افزایش می‌یابد. درست مانند باتری خاموش، ممکن است به «بن بست» برسید و به سادگی نتوانید ادامه دهید.

مهم است که زمان‌های پر بار خود را در طول روز شناسایی کنید و خود را بهتر برای مهم‌ترین و چالش برانگیزترین وظایف در آن زمان آماده کنید. برخی از افراد صبح بعد از یک خواب خوب، بهترین عملکرد را دارند، در حالی که برخی دیگر در عصر یا شب بهتر عمل می‌کنند.

یکی از دلایل اصلی اهمال کاری خستگی است. اغلب پیش می‌آید که وقتی خسته هستیم، انرژی و اشتیاق لازم برای شروع کار را نداریم. مثل یک موتور سرد صبح، نمی‌توانید استارت بزنند. مهمترین چیز در این موقعیت این است که بایستید و به خودتان بگویید: این تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم.

گاهی اوقات بهترین کاری که می‌توانید برای بهبود بهره‌وری انجام دهید این است که چند ساعت در یک زمان چرت بزنید و بخوابید. می‌تواند شما را به طور کامل شارژ کند و به شما امکان می‌دهد روز بعد کارهای بیشتری و با کیفیت بالاتری انجام دهید. این فرآیند می‌تواند به شما کمک کند تا کارهای پیچیده‌تر و چالش برانگیزتر را انجام دهید، حتی اگر قصد دارید تا اواخر شب کار کنید.

در فواصل منظم استراحت کنید. ۱ روز کامل در هفته را تعطیل کنید، جایی که می‌توانید از کار و فعالیت‌های روزانه دور شوید و به خودتان اجازه دهید کاملاً استراحت کنید. این روزها بسیار مهم هستند زیرا به مغز شما اجازه می‌دهند تا روی ایجاد انرژی جدید کار کند و عملکرد شما را بهبود بخشد. امروز از آن به عنوان «تغییر تعطیلات» یاد میکنیم.

برای اینکه سطح انرژی خود را در سطح بالایی نگه دارید، به یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنید. روز خود را با یک صبحانه سالم، غنی از پروتئین، کم چربی و کم کربوهیدرات به عنوان منبع انرژی آغاز کنید. در ناهار سالاد با ماهی یا مرغ بخورید و تا حد امکان از شکر، نمک، آرد و شیرینی‌جات پرهیز کنید. همچنین از نوشیدنی‌های گازدار و شیرینی‌ها و محصولات نیمه آماده خودداری کنید.

روی یک رژیم غذایی سالم و منظم و ورزش به عنوان دو ابزار مهم برای افزایش بهره‌وری و شادی خود تمرکز کنید. این اقدامات به شما این امکان را می‌دهد که توانایی خود را برای انجام وظایف اساسی به حداکثر برسانید و به موفقیت بیشتری دست یابید. در نهایت، خلق و خوی بهتری که با آن شروع می‌کنید، انگیزه بیشتری برای انجام کارها به شما می‌دهد و از به تعویق انداختن کارها جلوگیری می‌کند.

"قورباغه را قورت بده! سطوح انرژی فعلی و عادات روزانه خود را تجزیه و تحلیل کنید همین امروز برای بهبود سطح سلامت و انرژی خود با پرسیدن سوالات زیر تصمیم بگیرید:

از نظر فیزیکی چه کاری باید انجام دهم؟

چه کاری را نباید انجام دهم؟

من چه کاری را انجام نمی‌دهم که اگر بخواهم بهترین عملکرد خود را داشته باشم باید آن را شروع کنم؟
امروز چه کاری را انجام می‌دهم که بر سلامتی من تأثیر می‌گذارد که باید کاملاً از انجام آن خودداری کنم؟
هر چه پاسخ‌های شما به این سوالات باشد، امروز اقدام کنید. "

برای انجام کار در خود انگیزه ایجاد کنید

انسان بیشترین سعادت خود را در هیجان حوادث و پیروزی‌های بلند و در کنش خلاقانه می‌یابد

(آنتوان دو سنت-گزوپری)

برای رسیدن به بالاترین سطح عملکرد، باید خودتان را حمایت کنید و توانایی آموزش خود را به عنوان یک خود نظارتی داشته باشید. شما باید روتینی ایجاد کنید که به شما انگیزه دهد و به شما آموزش دهد تا در بالاترین سطح خود عمل کنید.

نکته مهمی که باید به خاطر بسپارید: ۹۵ درصد از احساسات مثبت یا منفی شما با نحوه صحبت با خودتان در طول روز تعیین می‌شود. اینکه چطور با خودت صحبت می‌کنی برایت اتفاق می‌افتد. نگرش شما نسبت به رویدادها مهمترین عامل در تعیین احساسات شماست. به عبارت دیگر، آیا نسخه واقعی که ایجاد می‌کنید به شما الهام می‌بخشد؟ به طور قابل توجهی تعیین می‌کند که آیا انگیزه شما را افزایش می‌دهد یا شما را افسرده می‌کند و انرژی شما را کاهش می‌دهد.