



H

συγκέντρωση και οι στόχοι κρατούν το «κλειδί» της επιτυχίας και της ευτυχίας στη ζωή.

Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι στον πλανήτη είναι και οι πιο... συγκεντρωμένοι.

Δίνουν μεγάλη βαρύτητα και προσοχή στο παρόν και αυτή τους η συνήθεια τους κάνει να παραμένουν εξαιρετικά αφοσιωμένοι στις υποχρεώσεις τους, να φέρνουν τα πάντα εις πέρας και να αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε αντιξοότητα με καλύτερο τρόπο.

Οι συγκεντρωμένοι άνθρωποι έχουν πολύ απλό τρόπο σκέψης και δεν κάνουν πολλά πράγματα μαζί.

Δείτε παρακάτω μια λίστα με τα πράγματα που κάνουν οι επιτυχημένοι άνθρωποι, όπως τα συγκέντρωσε σε δημοσίευσμά της η ιστοσελίδα lifehack.org:

1. Δεν κουτσομπολεύουν

Οι εξαιρετικά συγκεντρωμένοι άνθρωποι δεν ασχολούνται με κουτσομπολιά. Έχουν πολύ καλύτερα και πιο ενδιαφέροντα και παραγωγικά πράγματα για να ασχοληθούν στο χρόνο τους.

2. Δεν κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα

Εστιάζουν σε ένα πράγμα τη φορά, προκειμένου να αυξήσουν την προσοχή και κατά συνέπεια την παραγωγικότητα και αποδοτικότητά τους.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να κάνει δύο πολύπλοκες δραστηριότητες χωρίς ιδιαίτερο κόπο, επειδή διαθέτει δύο λοβούς και μπορεί να «μοιράσει» ευθύνες και αρμοδιότητες σε κάθε έναν από αυτούς. Ωστόσο, η προσθήκη μιας ακόμη δραστηριότητας μπορεί να φορτώσει υπερβολικά το μετωπιαίο φλοιό και να αυξήσει το ενδεχόμενο να κάνετε περισσότερα λάθη.

3. Δεν αναβάλλουν και δε χρονοτριβούν

Σίγουρα μπορεί να αναβάλλουν μια υποχρέωσή τους για μερικές ώρες, ειδικά αν είναι δυσάρεστες και δύσκολες, όμως με κάποιο τρόπο καταφέρνουν να φέρουν εις πέρας όσα πρέπει να γίνουν... όταν πρέπει να γίνουν! Με άλλα λόγια, οι εξαιρετικά συγκεντρωμένοι (και κατά συνέπεια επιτυχημένοι άνθρωποι) γνωρίζουν πότε είναι η καλύτερη ώρα για να γίνει κάτι... και το κάνουν τότε και όχι αργότερα.

4. Δεν αποσπάται η προσοχή τους από περισπασμούς

Οι συγκεντρωμένοι άνθρωποι απομακρύνουν οτιδήποτε μπορεί να τους αποσπάσει την προσοχή και δε θα τους επιτρέψει να φέρουν εις πέρας το έργο τους. Είτε πρόκειται για ενημερώσεις στο λογαριασμό email τους, είτε πρόκειται για ειδοποιήσεις στα social media... φροντίζουν να απενεργοποιούν τα πάντα, προκειμένου τίποτε να μην ξεκλέψει από την παραγωγικότητα και από τον πολύτιμο χρόνο τους. Γνωρίζουν ότι οι περισπασμοί μπορούν να χαλάσουν τη συγκέντρωσή τους, να τους προκαλέσουν στρες και να εμποδίσουν την επίτευξη των στόχων τους.

5. Δεν αναζητούν την επιβεβαίωση των άλλων

Δε χρειάζονται την επιβεβαίωση και αποδοχή κανενός, γιατί γνωρίζουν την αξία τους από μόνοι τους. Κάνουν τα πράγματα για τον εαυτό τους και πιστεύουν πως ό,τι κάνουν θα τους βοηθήσει να προοδεύσουν στη ζωή τους. Δεν ανησυχούν για τη γνώμη των άλλων και δε ζουν για να εκπληρώσουν τις προσδοκίες τρίτων. Επικεντρώνονται στις υποχρεώσεις τους και στις δραστηριότητες που θα προωθήσουν την προσωπική κι επαγγελματική τους εξέλιξη.

6. Δεν αντέχουν την αποδιοργάνωση

Οι συγκεντρωμένοι άνθρωποι δεν αντέχουν την αποδιοργάνωση. Γνωρίζουν ότι μπορεί να τους προκαλέσει στρες, να μπλοκάρει τη δημιουργικότητά τους και να τους στοιχίσει πολύτιμο χρόνο, που θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν πολύ πιο δημιουργικά και αποδοτικά. Ξέρουν πού βρίσκονται τα πάντα και μπορούν να βρουν ό,τι χρειάζονται, όταν το χρειάζονται και γρήγορα.

7. Δεν εφευρίσκουν αστείες δικαιολογίες για να μην εργαστούν

Γνωρίζουν ότι δε μπορούν να περιμένουν για πάντα, μέχρι να έρθει η κατάλληλη στιγμή και οι κατάλληλες συνθήκες για να κάνουν κάτι. Άλλωστε, αυτή η στιγμή μπορεί να μην έρθει ποτέ. Μη λέτε ότι δεν έχετε αρκετό χρόνο... έχετε ακριβώς τον ίδιο χρόνο όσο και οι Sir Richard Branson, Mark Zuckerberg και ο πρόεδρος Ομπάμα.

8. Δεν αποφεύγουν το ρίσκο

Δε φοβούνται να πάρουν ρίσκο. Γνωρίζουν ότι η ίδια η ζωή είναι ένα ρίσκο από μόνη της. Σε κανέναν δεν είναι εγγυημένο το αύριο. Ρισκάρουν γιατί γνωρίζουν ότι οι ευκαιρία μπορεί να μην ξανάρθει.

Η εκ του ασφαλούς συμπεριφορά μπορεί να σας κρατά ασφαλείς προς το παρόν, όμως μακροπρόθεσμα μπορεί να σας βλάψει περισσότερο.

9. Δε μένουν στο παρελθόν

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι δεν καθορίζονται από αυτά που έκαναν ή δεν έκαναν στο παρελθόν. Αποδέχονται αυτό που είναι, αφήνουν να φύγει αυτό που υπήρχε και έχουν πίστη σε αυτό που μπορεί να έρθει. Η επιθυμία τους να πετύχουν είναι πολύ πιο ισχυρή από το φόβο τους να αποτύχουν και έτσι μαθαίνουν από τα λάθη τους και συνεχίζουν να βαδίζουν μπροστά.

10. Δεν ενεργούν απερίσκεπτα

Παίρνουν το χρόνο τους για να σκεφτούν και ζυγίζουν τις επιλογές τους προσεκτικά. Γνωρίζουν πως «ό,τι λάμπει, δεν είναι χρυσός». Αρκετά συχνά επιλέγουν απλά να απολαμβάνουν αυτά που κάνουν και να γιορτάζουν τις επιτυχίες και τα κατορθώματά τους. Δεν εγκαταλείπουν τα σχέδιά τους για να περάσουν στο επόμενο. Επιμένουν και παραμένουν προσηλωμένοι στα όνειρά τους... ό,τι κι αν τους ξημερώνει!

11. Δε μπλέκονται με όσα δεν τους αφορούν

Δε μπλέκονται στις δουλειές άλλων, εκτός κι αν τους το ζητήσουν και είναι απολύτως απαραίτητο γιατί επηρεάζονται και οι ίδιοι. Αφοσιώνονται αποκλειστικά στα δικά τους θέματα και προσπαθούν να εστιάσουν στις δικές τους προτεραιότητες.

12. Δε συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους

Είναι χαρούμενοι κι ευχαριστημένοι όπως είναι. Γνωρίζουν πως αν συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους, αυτό μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία τους και να τους κάνει να νιώσουν κατώτεροι, ενώ στην πραγματικότητα έχουν τις ίδιες ικανότητες για ανάπτυξη και ανέλιξη στη ζωή τους όπως όλοι οι άλλοι.

13. Δεν έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Είναι ρεαλιστές. Δεν περιμένουν τα πάντα να κυλούν ομαλά στη ζωή τους, αλλά φροντίζουν να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες και είναι προετοιμασμένοι και για τα δύσκολα. Γνωρίζουν ότι οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες μπορεί να οδηγήσουν σε απογοήτευση όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως πρέπει.

14. Δε λένε «ναι» σε όλα

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι δεν έχουν ως σκοπό να ευχαριστούν τους πάντες. Δεν νιώθουν την ανάγκη να λένε «ναι» σε όλους και ξέρουν ότι δε μπορεί κανείς να ευχαριστεί τους πάντες... πάντα. Μπορούν και λένε «όχι» όταν κάτι δεν ταιριάζει με τις αρχές και τις αξίες τους και δε συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων τους.

15. Δεν τα παρατάνε

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι κανείς δεν πέτυχε ποτέ επειδή... τα παράτησε. Εργάζονται σκληρά και επιμένουν ακόμη κι όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν και τόσο καλά. Δεν εγκαταλείπουν, αλλά γίνονται ακόμη πιο δυνατοί όταν οι άλλοι αρχίζουν να τα παρατάνε.

Πηγή: newsbeast.gr