

Mi kell valójában a stressz-mentes üzlethez?

Amikor Simone Milasas, az *Üzlet öröme* c. könyv szerzője feltette ezt a kérdést az Access Consciousness - alapítójának, Gary Douglas-nak, akkor a következőt válaszolta:

„Egy olyan üzlet, amelyben mindig a kérdésből működsz.” Szóval **mit jelent valójában „kérdésben lenni az üzleteddel”, és hogyan tudod kihagyni a stresszt az üzletedből?**

A legtöbb embernek **túl sok döntése és következtetése** van arról, hogy az üzletnek **komolynak és stresszesnek kell lennie** még ahhoz, hogy megadják a lehetőséget, hogy az üzlet könnyű és stressz-mentes legyen. **Nekik nincs örömük az üzletben**, és nem tesznek fel kérdéseket az üzletükben, ami megengedné az örömet, mert eldöntötték, hogy ez nem lehetséges! **Az emberek azt feltételezik, hogy a komolyság helyes** és, hogy ezt az ösvényt kell taposniuk.

„Eldöntötted, hogy a valóságodnak, komolynak és stresszesnek kell lenni? Elhatároztad, hogy a valóságodnak, komolynak és stresszesnek kell lenni? Hány komoly dolog van, amiről eldöntötted, hogy neked kell azzá válnod az üzletedben, vagy meg kell csinálnod?”

Az, hogy kérdésből működteted az üzletedet, azt jelenti, hogy soha nem mész következtetésbe, döntésbe vagy ítékezésbe az üzleteddel kapcsolatban. Ez magába foglalja azt is, hogy feladod a nézőpontodat arról, hogy milyennek kellene lennie, vagy arról, hogy milyennek muszáj lennie vagy, hogy komolynak és stresszel telinek kell lennie. Hallottad már valaha ezt a mondást: **„A nézőpontod teremti a valóságodat, nem a valóságod teremti a nézőpontodat.”?**

Amikor döntéseket és definíciókat hozol létre abból, hogy kiagyalod és, hogy ennek muszáj így kinéznie, akkor **kizárod az összes véletlenszerű helyet, hogy a lehetőségek megmutatkozzanak számodra.** Kizárhatod az örömet, szórakozást, könnyedséget és azt, hogy kreatív legyél az üzletedben. Ha nem

döntöd el, vagy nem ítéled meg, hogy az üzletednek, komolynak és stresszesnek kell lennie, akkor **milyen más lehetőségek ajtóit nyílnak ki számodra?**

Miképpen nézne ki valójában egy stressz-mentes üzlet? Mi másnak kéne lenned **vagy mi mást kéne csinálnod?**

1) Vedd észre, hogy **nincs rossz választás!** Minden egyes választás egy új lehetőséget kínál, és tudatosságot ad neked arról a helyről, ahová te mehetsz, és mások nem tudnak. **Mit választanál, ha tudnád, hogy nem bukatsz el?**

2) Mondj le az elképzelésedről, hogy milyen is valójában a kudarc.

Valójában **minden „bukás, kudarc és balsiker” éberséget generál**, ami hozzáadódik az életedhez, ha nem ítéled el. Aztán az egy másik dolog, amikor felteszed a kérdést: **“Mi más lehetséges még itt?”**

3) **Légy hajlandó kíváncsiságból és mókából kérdezni, és ne komolyságból.**

Hogyan nézne ki ez, hogy ne legyél komoly az üzleteddel, még egy napig se? Mi lenne ha, megkérdeznéd: **“Mi az a dolog, ami a leginkább szórakoztat?”**

4) **Légy hajlandó tudni, hogy a stressz-mentesség csak egy választás!**

A siker csak egy választás. A pénz csak egy választás. A legtöbben ezt nem akarják meghallani. Inkább elhiszik, hogy ez lehetetlen, mint sem, hogy megváltoztassák a nézőpontjukat.

Hogy tudsz túllendülni a jelenlegi nézőpontodon, megváltoztatni és kreálni egy másnéző pontot?

Kezdeként **tegyél fel sok kérdést!**

Hagyj fel az olyan kérdések kérdezésével, amikre tudsz válaszolni (ezek a fajta, kérdések valójában nem kérdések, következtetések és kijelentések kérdő jellel végükön) e helyett inkább tegyél fel olyan kérdéseket, amik ajtót nyitnának a lehetőségeknek és új éberségeknek, amelyeket nem tudsz megjósolni vagy elképzelni.

- **Hogyan lehet ez még ennél is jobb?**
- **Mi a helyes bennem/ az üzletemben, amit még nem vettem észre?**
- **Mit teremthetnék ma az üzletemben, ami szórakoztató lenne?**
- **Mit tudok az üzletről, amit letagadok, hogy tudok, amit hogyha elismernék, megengedné a sikert az üzletemben teljes egészében megmutatkozni könnyedséggel?**
- **Milyen kapacitásaim vannak, amikre még nem néztem rá, amikre ha ránéznék, akkor a legsikeresebb üzletemberré/asszonnyá tennének engem a bolygón?**

A cikk eredetije itt található: <http://access-consciousness-blog.com/2015/04/4-tools-to-have-a-stress-free-business/>

