

ÖNFEGYELEM A SIKER KULCSA

Henrietta CZIBOR

ABSTRACT

The publication focuses on research into self-discipline as a key factor in success in both everyday life and the world of work. The research aims to provide a comprehensive picture of the lack of self-discipline today. The article presents all the areas of life where the exercise of self-discipline is essential to achieve outstanding success, to become a leader in our own fields, so to be able to perform well above average. The research includes a description of data collection through secondary data to process the topic. The concluding section presents the conclusions drawn by the secondary research. The conclusions reveal the reasons for the lack of self-discipline today, as well as point out that anyone can exercise self-discipline if the individual has the right attitude, in short, persevering and not afraid to act in the long run to achieve success.

KEYWORDS: self-discipline, success, habits, leader, work, money

BEVEZETÉS

Napjainkban egyre több az önfegyelem- és önbizalom hiányos ember, ami merőben befolyásolja az emberek eredményeit, sikereit, s ez által a jövőbeli teljesítményüket is. Az önfegyelem hiányából kifolyólag szintén mindennapi problémának mondható manapság a halogatás szokása, aminek következményeképpen rossz önbecsüléssel rendelkezünk. [26]

Milyen manapság emberek zömének élethez való hozzáállása? Először is negatív, pesszimista, motiválatlan és céltalan, egy mókuserékben éli életét, ahelyett, hogy változtatna, hogy rávénne magát a komfortzónán kívüli életre. Tudat alatt félnek az emberek a kudarctól, ezért rendszeresen halogatnak és félnek hosszú távon elkötelezni magukat. Nem érkeznek időben kötelezettségeik, feladataik végére, ezáltal romlik az önbecsülésük, magukról alkotott képük, és úgy érzik nem elég jók a társadalom számára. [12]

A kutatás célja, hogy átfogó képet adjon az önfegyelem hiányáról napjainkban, valamint segíteni embertársainkat azzal, hogy betekintést nyújtunk az önfegyelem határtalan erejébe, s ezzel rávilágítani mindazon életterületekre, ahol az önfegyelem gyakorlása elengedhetetlen ahhoz, hogy kiemelkedő sikereket érvünk el, vezetővé váljunk nemcsak gazdasági, hanem a személyes területeinken is. Tehát képesek legyünk jóval az átlag fölött teljesíteni és nem utolsó sorban, hogy kihozzuk az életünkből mindazt, ami benne van.

Hogy gazdaságunk fellendüljön és pozitív irányt vegyen határozott, céltudatos emberekre, illetve vezetőkre van szükség. Fontos, hogy az ember rendelkezzen célokkal, akarjon fejlődni, feljebb kúszni a ranglétrán és a legfontosabb, hogy ne érje be a kevesebb. A következő oldalakon bemutatásra kerültek az élet azon a szegmensei, melyekben, ha az adott személy önfegyelmet gyakorol, útját számos eredményesség követi majd.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Szóval mi is az önfegyelem? Bármilyen is legyen az, a ma embere nem bővelkedik benne. Ma már nem tartozik a legfontosabb erényeink közé, pedig a kiegyensúlyozott, harmonikus élet egyik lényegi feltétele éppen ezen képesség fejlesztésében rejlik. [19]

Ha megkérdezzük az embereket, hogy hányan szeretnék megduplázni a jövedelmüket, mindenki igennel felel. Vagy ha azt a kérdést tesszük fel nekik, hogy szeretnének-e lefogyni, egészségesebbek, boldogabbak lenni, jobban gazdálkodni az idejükkel, vagy éppen kikászálódni az adósságokból, és megteremteni az anyagi függetlenséget, természetesen ismét mindenki igennel felel. Az emberek zöme mégis csak tervezi mindezek megvalósítását valamikor a jövőben. Nagyjából a lakosság 80 százaléka gondolkodik és álmodozik mindarról, amit véghez fognak vinni „*majd egyszer*”. [26] Az emberek gondosan kitalált, ésszerű magyarázatokat gyártanak, hogy miért is nem cselekszenek. Viszont, ha annyi energiát fektetnénk céljaink elérésébe, mint amennyit kifogásaink gyártásába, magunk is meglepődnénk az eredményeken. [18]

Az önfegyelemhiány problémakörét figyelembe véve, fegyelmezésre van szükségünk ahhoz, hogy a legjobb eredményeket érhessek el. Napóleon Hill (1972) így foglalta ezt össze sikerkönyvében: „*Az önfegyelem a kulcs a gazdagsághoz.*” Ráadásul az önfegyelem gyakorlásával számos előnyre tehetünk szert, hiszen erősíti az élet más területein gyakorolt fegyelmezettséget is. [21] [22] Az önfegyelem alkalmazható a munka, a karrier, a kapcsolatok, a pénz, az egészség és a személyes életvezetés területén is – némelyikről részletesebben is szó esik majd az elkövetkező oldalakon.

Önfegyelem az élet személyes területein

Mi a siker igazi titka? Vajon egyesek miért képesek jobban teljesíteni üzleti és magánéletükben, mint mások? Ez a kérdés rengeteget foglalkoztatta történelmünk jó néhány éles elméjű gondolkodóját. Több, mint kétezer - háromszáz évvel ezelőtt Arisztotelész azt mondta, hogy az emberi lét legvégső célja a boldogság. Szerinte a nagy kérdés az, hogy: *hogyan élünk, hogy elérjük a boldogságot?*

Az ókori filozófus szerint az emberek biológiai lények, ami annyit tesz, hogy célok vezérelnek bennünket. Így csak akkor lehetünk boldogok, és pusztán akkor tudunk életünk irányítását a kezünkben tartani, ha rendelkezünk világos céllal, amelyért nap, mint nap hajlandóak vagyunk cselekedni. [2]

Ami megdöbbentő és egyben elszomorító tény a statisztikai adatok alapján, hogy a felnőttek csupán 3 % - a rendelkezik leírt célokkal és tervekkel, ámbar ez a 3 százalék többet keres, mint a többi 97 együttvéve. [3] Miért van ez? A legegyszerűbb válasz az, hogy nekik világos céljuk és tervük van a megvalósításra, ennek következtében az adott pályán futnak minden egyes nap. Idejük egyre nagyobb hányadában a célpontra fókuszálnak, egyenesen arra, ahova el akarnak jutni. [17] Ezzel magyarázható, hogy akik rendelkeznek célokkal, sokkal többre jutnak az életben.

Mindenki vágyik a sikerre. Mindenki egészséges, boldog, vékony és gazdag akar lenni. A probléma csupán azzal van, hogy a legtöbb ember megragad a vágyakozásnál és a célkitűzésig el sem jut, egyszerűen nem hajlandó megfizetni az árát. [4] Állandóan kifogásokat és racionális magyarázatokat gyártanak, miért nem fegyelmezik saját magukat, hogy mindazt megtegyék, ami céljaik eléréséhez szükséges. A sikeres és boldog emberek viselkedésük hosszú távú következményeit nézik, míg a sikertelenek rövidtávban gondolkodnak, önfegyelem hiányában a saját szórakozásukra és az azonnali jutalmak elérésére koncentrálnak. [6]

Maga a szó önfegyelem saját magunk irányításának a képessége, valamint olyan kitartáson alapuló lelki tulajdonság, amelynek segítségével egy személy következetesen ragaszkodik

korábbi elhatározásához vagy a korábban kialakított szabályokhoz. Másrészt személyes önszabályozást jelent, amely az adott személyben feltörő érzelmeken, indulatokon való uralkodást jelenti. [19]

Nap, mint nap meghozott döntéseink többségükben megfontolt választásnak tűnnek, pedig egyáltalán nem azok – csupán szokások. [12] És bár az egyes szokások önmagukban viszonylag jelentéktelenek, idővel az, hogy milyen ételeket rendelünk, hogy mit mondunk a gyerekeinknek esténként, hogy takarékoskodunk vagy szórjuk a pénzt, hogy miként rendezzük a gondolatainkat és osztjuk be az időnket, mind-mind óriási hatással van az egészségünkre, a termelékenységünkre, a pénzügyi biztonságunkra és a boldogságunkra. [10] A mindennapi tevékenységeink több, mint 40%-a nem tényleges döntéseken, hanem szokásokon alapul. Sikereink kilencvenöt százalékban attól függenek, hogy milyen szokásokat alakítunk ki magunkban. [9]

Önfegyelem a gazdasági életben

Talán nincs még egy olyan terület az életben, ahol az önfegyelemnek olyan elképesztő hatása lenne a jövőnket illetően, mint a gazdaság világában. Az üzleti siker elérése magas fokú fegyelmet és kitartást igényel az üzleti élet minden területéről.

A 80/20-as szabály az idő és életút menedzsment legfontosabb szabálya. A szakirodalom Pareto - elvként is emlegeti ezt a törvényszerűséget. Pareto rávilágított arra, hogy a társadalom tagjai természetes úton alkotnak két csoportosulást. [7] A befolyásos réteg, amely a társadalomnak nem több, mint 20%-át alkotja, rendelkezik a társadalomban jelenlevő pénz és befolyás nagy részével. Az emberek 80%-át ezzel szemben átlagemberek alkotják, akik sem pénz, sem befolyás tekintetében nem jelentős tagjai társadalmunknak. Tehát kimondja, hogy tevékenységeink 20%-a hozza eredményeink 80%-át, termékeink vagy szolgáltatásaink 20%-a hozza profitunk 80%-át, és így tovább. [5]

Gazdaságunkban az emberek 20%-a keresi meg a pénz 80%-át, és élvezzi a vagyont, valamint a jutalmak 80%-át. Sokan évekig dolgoznak egy munkahelyen, mégsem emelkednek az átlag fölé. Sajnos a legtöbb ember - az alsó 80% - csupán keveset vagy épp semmit sem tesz a képességei fejlesztéséért. Nem fordítanak időt, hogy képezzék magukat, hacsak a cég nem finanszírozza vagy biztosít számukra erre a célra fordítandó időt. [28] Ahogy Geoffrey Colvin is írta 2009-es bestsellerében a Talent is Overratedben, a legtöbb ember a munkahelyén az első ott töltött évben megtanulja, hogy mit is kell tennie a munkahelyén, majd soha nem válik jobbá, nem érzi a készletét a fejlődésre. Nem húsz év munkatapasztalata van, hanem egy év húszszor. Sodrónak az árral, viszont az effajta sodródásnak csak egy iránya lehet: méghozzá lefelé. [13] Csak területük legjobbjai azok, akik elkötelezett hívei a folyamatos fejlődésnek.

Többször szóba került már elméletünkben a Pareto - elv, melynek itt is hasznát vehetjük. Mégpedig a felső 20%-ban lévő emberek társadalmunk legboldogabb emberei. Másrészről az alsó 80%-ban lévők aggódnak a pénz miatt. Társadalmunk egyik legnagyobb, minden idők egyik legmeghatározóbb tragédiája, hogy az emberek többsége az ideje nagy részét a pénz miatti aggodással tölti. A felnőtt társadalom pénzügyi problémáinak első számú oka nem az alacsony bevétel. Fennáll az eset, miszerint két család ugyanazon környezeti, munkahelyi körülmények között él, ebből az egyik az évek múltán pénzügyi biztonságra, míg a másik felhalmozódott adósságokra tesz szert. Az okok nem a keresetek mértékében keresendőek, hanem az önfegyelem hiányában. Tehát a pénzkezelési szokásaink sokkal fontosabbak, mint az összeg maga. [28]

A pénz szerzőképesség is olyan, mint egy izom. Folyamatos edzésben kell tartanunk, hiszen lehet számunkra akár értékemelő, akár értékcsökkenő eszköz is. Az a tudás, amivel ma rendelkezünk, rendkívüli gyorsasággal idejétmúlttá válhat. Az üzleti siker elérése magas fokú önfegyelmet igényel az üzleti élet minden területéről. [26] Nincs még egy olyan terület, amely

akkora fegyelmet kíván, mint jelen gazdasági körülmények között sikeres üzletet kezdeni és működtetni. Tudnunk kell alkalmazkodni, hisz a piac is folyamatosan változik, úgy ahogy a fogyasztói igények is. Tehát az önfegyelem fejlesztése jelenti az utat, hogy minden elérhetővé váljon számunkra. [24]

Önfegyelem, mint a jólét és boldogság titka

Az előző fejezetekben olvashattunk arról, hogy az emberek mennyire céltudatosak és törek-szenek eredmények és céljaik elérésére. Ám minden cél mögött megbúvik egy másik, egészen addig, míg el nem érjük életünk első számú mozgatórugóját, ami minden alkalommal kiderül, hogy nem más, mint a boldogság utáni vágy.

Brian Tracy könyvében megfogalmazta az irányítás törvényéről azt, hogy csupán akkor lehetünk csakugyan boldogok az életben, ha önfegyelmet gyakorlunk, hiszen akkor érezzük igazán, hogy irányításunk alatt tartjuk az életünket. [5]

Ezzel ellentétben boldogtalanságunk legfőbb okai saját gondolataink. A gondolatok okok, a körülmények okozatok. Ennek eredményeképpen a gondolkodásunk minősége határozza meg életminőségünket is. Ha szeretnénk jobban érezni magunkat, fontos tudnunk, hogy először gondolataink szintjén kell kezdenünk. T. Harv Eker *A milliomos elme titkai* c. könyv szerzője ezt a következő összefüggésben definiálta, amely egy mozaikszóval írható le: a GÉTE. [15]



1. ábra: T. Harv Eker GÉTE elmélete (2006) [15]
Forrás: saját szerkesztésű ábra, 2021

Leegyszerűsítve tehát az első a gondolatok, innen indul minden. A gondolataink érzéseket váltanak ki belőlünk. Érzelmek jelentik az irányítunkat, amelyek hatására tettek következnek, amelyeknek így vagy úgy, de meg lesz az eredményük. Azaz akár teszünk valamit, akár nem, annak mindenképp lesz eredménye. Tehát a legnagyobb hangsúlyt a gondolatainkra kell fektetnünk, itt kell, hogy kezdjük, ha változást szeretnénk elérni.

Ha megváltoztatjuk a gondolkodásunk, megváltozik az életünk is. Talán a történelem egyik legnagyobb felfedezése Earl Nightingale (2012) gondolata, hogy: „azzá válsz, amire időd nagy részében gondolsz.” [11] Mindig azt aratjuk, amit korábban elvetettünk, mindig később aratjuk, mint amikor vetettük és mindig sokkal többet aratunk, mint amennyit vetettünk.

Önfegyelem és siker. Avagy hogyan érzük el az összes célunkat az életben?

Ma többen érik el kitűzött céljaikat, mint valaha. Ilyen talán még sosem fordult elő az emberiség történelmében, de most az a nagy helyzet, hogy fuldoklunk a rengeteg választási lehetőségben. [7] Sőt, annyi jó dolog megtételére és megszerzésére van ma lehetőségünk, hogy az életben való előrejutásunk egyik legfőbb tényezője a megfelelő cél kiválasztásának képessége. Életcél nélkül könnyen letérhetünk a valódi útról, könnyen arra eszmélhetünk, hogy csak sodródunk az árral, anélkül hogy bármi érdemlegeset hoznánk létre. Ha viszont van célunk, hirtelen minden a helyére kerül. [20] Ha igazán értelmes életet élünk, szinte vonzzuk a céljaink megvalósításához szükséges embereket, forrásokat és lehetőségeket. [25] A világ is jól jár

velünk, hiszen valódi életcélunkkal összhangban tevékenykedünk, és minden lépésünkkel automatikusan másokat szolgálunk.

Számos tanulmány kimutatta, hogy a legjobban megfizetett és a ranglétrán leggyorsabban emelkedő emberek mind-mind rendelkeznek egy tulajdonsággal, amit úgy hívnak, hogy „*cselekvés-orientáltság*”. [23] A sikeres és hatékony emberek azok, akik mindig rögtön a fontos feladatokkal kezdenek foglalkozni, és addig nem hagyják ezt abba, amíg be nem fejezték az adott feladatot. [16] Folyamatosan a ránk váró előnyökre és jutalmakra kell gondolnunk, melyek akkor várnak ránk, ha kellően cselekvés-orientáltak leszünk. Eredményességük titka a folyamatos cselekvésen és önmaguk fejlesztésében rejlik. Ehhez pedig hosszú távon az önfegyelem bizony elengedhetetlen. [1]

Tehát az életünk vagy egyre jobbá válik, vagy ellenkezőleg egyre rosszab irányt vesz. Ott kezdődik a hanyatlás, ahol a fejlődés véget ér. A cikk, Gawdat Mo boldogságkutató egyik ismert képletével ábrázolja a fenti elméletet [14] :

$$1,01^{365} = 37,78$$

Vagyis, ha minden áldott nap teszünk azért, hogy tegnapi önmagunknál, akár csak 1 fokkal is jobbak legyünk és a fejlődés mellett döntünk, akkor ennek hosszabb távon elképesztő pozitív hatása van, ugyanis hatványozottan jelentkezik. A boldogság egyik feltétele a folyamatos fejlődés érzése. Viszont ez igaz a fordított helyzetben is és a következőképpen fog kinézni az iménti példánk:

$$0,99^{365} = 0,024$$

Mivel nincs olyan, hogy stagnálunk, így, ha nem fejlődünk, akkor az életünk hanyatlásnak indul. [14] Ez a példa elég drasztikusan definiálja azoknak az apró lépéseknek vagy kihagyásoknak a hosszú távú eredményét, amelyeket nem teszünk meg a mindennapokban.

Jack Canfield *A siker alapelvei* c. könyvében szintén rámutatott egy nagyon egyszerű, de legalább annyira fontos képletre, amely még világosabbá teszi a számunkra a százszázalékos felelősség elméletét. A képlet a következő:

$$\mathbf{E} + \mathbf{R} = \mathbf{K}$$

(Esemény + Reakció = Következmény)

Az egész azon alapul, hogy minden következmény, amellyel az életünk során szembesülünk (legyen az siker vagy kudarc, gazdagság vagy szegénység, egészség vagy betegség, öröm vagy frusztráció) annak a reakciónak az eredménye, amelyet életünk egy korábbi eseményére adunk. [27] Mi emberek általában az eseményt (**E**) okoljuk az eredmények hiányáért (**K**). Más szóval, a gazdasági helyzetet, az időjárást, a pénzhiányt, alulképzettségünket, a rasszizmust, a nemi előítéleteket, a kormányt, férjünket vagy feleségünket, főnökünk viselkedését, a támogatás hiányát, a politikai közhangulatot, a rendszert vagy a rendszer hiányát stb. hibáztatjuk. Kétségtelen, hogy ezek mind valós tényezők, de ha tényleg ezeken múlna minden, soha senki sem érhetne el sikereket. Viszont ez eseményeket, nem befolyásolhatjuk. Egyetlen, amire hatásunk lehet az a mi saját reakciónk a történésekre. Változtathatunk a gondolkodásunkon, a kommunikációnkon, a fejünkben kialakult képeken (ahogy magunkat és a világot látjuk) vagy a viselkedésünkön - azon, ahogy cselekszünk (**R**). [25] El kell érünk, hogy újra mi uralkodjunk a gondolataink, a világképünk és a viselkedésünk fölött.

Kutatási célok

A kutatás fő célja, hogy átfogó képet adjon az önfegyelem hiányáról napjainkban. A következőkben részcélként fogalmazódott meg segíteni embertársainkat azzal, hogy betekintést nyújtunk az önfegyelem határtalan erejébe, s ezzel rávilágítani mindazon életterületekre, ahol az önfegyelem gyakorlása elengedhetetlen ahhoz, hogy kiemelkedő sikereket érjünk el, vezetővé váljunk nemcsak gazdasági, hanem a személyes területeinken is, tehát képesek legyünk jóval az átlag fölött teljesíteni. A fő cél eléréséhez a kutatás továbbá az önfegyelem-

hiány okaiban kereste a választ, miszerint: miért olyan nagy probléma manapság az emberek számára önmaguk fegyelmezése?

Kutatási megközelítés

A vizsgálódás során a kutatási módszerek közül a szekunder adatgyűjtésre esett a választás. A szekunder adatok számtalan előnyt biztosítanak a primer adatokkal szemben: a könnyű hozzáférhetőség mellett az adatbázisok olyan témákat és adatmennyiséget képesek kezelni és hozzáférhetővé tenni, melyeket egyetlen primer módszerrel sem lehetne megvalósítani. A szekunder információk legfontosabb hátránya viszont, hogy viszonylag gyorsan elavulnak az adatok, illetve nem biztos, hogy minden megválaszolható kérdésünkre találunk megfelelő szekunder információt.

A cikk a téma feldolgozásához az adatgyűjtés során, azon szerzők kutatásait vette alapul, akik az önfegyelem, a siker és a vezetés különböző területein kutatást végeztek. Ezen szekunder adatok korhű információval szolgáltak a cikk megírásához.

BEFEJEZÉS

A szakirodalmi áttekintés alapján megállapítható, hogy bárki képes önfegyelmet gyakorolni, ha megfelelő az egyén hozzáállása, azaz kitartó és nem fél hosszú távon cselekedni a siker elérése érdekében. Zig Ziglar, már korábban is említett motivációs előadótól származik a mondat, hogy: „ *A sikerhez vezető lift üzemen kívül van, de a lépcsőház mindig nyitva áll.* ” [29] Tehát a siker nem olyan, mint egy étterem, ahol az étel elfogyasztása után fizetünk. Inkább olyan, mint egy önkiszolgáló, ahol kiválasztjuk, amit szeretnénk, de még az étkezés előtt ki kell egyenlítenünk a számlát. Továbbá maga siker és az önfegyelem elérése sem állandó. Inkább olyan, mint elérni a fizikai fittség állapotát. [8] Az a tevékenység, amit minden egyes nap, újra, meg újra el kell végeznünk, mint például a fürdés, fogmosás vagy az evés. Amint elkezdjük nem hagyunk fel vele egészen addig, amíg el nem értük a vágyott célt.

Az elemzés során a következő kutatási kérdés is nagy szerepet játszott: vajon miért olyan nagy probléma az emberek számára önmaguk fegyelmezése?

A téma mélyebb áttekintése után következően ennek alapvetően két fő oka van. Az első, hogy kevés az igazán komolyan vett, valódi életcél az életünkben. [26] Az emberek döntő többségét nem érdeklik a célkitűzések vagy egyáltalán nincsenek is hosszú távú céljaik a jövőt illetve. Nincs miért fegyelmezni magunkat, ugyanis legfeljebb pillanatnyi, egynapos célocskánk vannak, de nincs távlati látásunk az életünkkel, a munkánkkal, a karrierünkkel, az önmagunk megvalósításával kapcsolatban. És ez valóban nem igényel semmiféle önfegyelmet, mert ezzel a hozzáállással mindig a legkisebb ellenállás felé sodródunk. A mi generációnk kihívása az, hogy egy olyan világot teremtsünk, ahol mindenki céltudatos.

A másik nyomós ok pedig, hogy olyan világban élünk, ahol azt tanítja nekünk a média, hogy a tetteinknek nincsenek következményei, vagy ha vannak is, azokkal nem kell számolnunk. Ha megkívánod, vásárolj – akkor is, ha nem tudod a hitelt fizetni. A spóroláshoz önfegyelem kell – de ez ma csak akadály. Egyél, akkor is, ha egészségtelen, majd megoldod valahogy, ha már súlyossá válik a probléma. Tehát az önfegyelem hiánya a legtöbb esetben tünet: a céltalanság és a felelőtlenség tünete és egyenes következménye.

Jack Canfield is rávilágított képletében arra, hogy az egyetlen dolog, amire hatással lehetünk a saját hozzáállásunk a történésekre. Ha a megoldásra koncentrálnak, a fejlődés a cél, s hogy leküzdjük az akadályokat, mindig találunk logikus megoldást. Ezzel ellentétben, amint leveszünk a célról a szemünket, elkezdünk süllyedni! Hasonlóképpen, mint Gawdat Mo boldogság képlete. Mivel nincs olyan, hogy stagnálunk, amint a fejlődés véget ér, ott kezdődik a hanyat-

lás, tehát maradjunk fókuszáltak. Ne vegyük le a céljainkról a szemünket! Tegyük azért, hogy sikerekben és eredményekben gazdag életet élhessünk az élet bármely területén. A cikk pedig egy röpké gondolatébresztő kérdéssel zárul, miszerint: *Tudtad, hogy a jövő az a hely, ahol a hátralévő életed fogod leélni?*

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] ALLEN, D. *Hatékonyágnövelés stresszmentesen - GTD Az időmenedzsment új módszertana*. HVG Könyvek, 2019. ISBN: 9789633047262.
- [2] ARISZTOTELÉSZ, *Lélekkifilozófiai írások*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 2006. ISBN: 9789630583855.
- [3] BRIAN, T. *A siker kézikönyve - Minden egy gondolattal, egy váaggal, egy reménnyel vagy egy álommal kezdődött*. Budapest: MotiBooks (Guruló Egyetem Kft.), 2018. ISBN: 9786155420429.
- [4] BRIAN, T. *EAT THAT FROG! — 21 Great Ways to Stop*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers Inc., 2001. ISBN 978-963-9730-33-5
- [5] BRIAN, T. *Kreativitás és problémamegoldás*. Budapest: Trivium Kiadó Kft., 2018. ISBN: 9789633045701.
- [6] BRIAN, T. *21 Success Secrets of SELF-MADE*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2001. ISBN: 978-963-9730-32-8.
- [7] BRIAN, T. *Változtasd meg a gondolkodásod, és megváltozik az életed!* Budapest: MotiBooks (Guruló Egyetem Kft.), 2018. ISBN: 9786155420382..
- [8] CASPER, SH. *A siker legmagasabb szintje - Legyél a legjobb vezető Konfuciusz bölcsességével*. Budapest: Kossuth Kiadó Zrt., 2019. ISBN: 9789630994903.
- [9] CHARLES, D. *A szokás hatalma*. Budapest: Casparus Kiadó Kft., 2015 ISBN: 9789638992499.
- [10] DUCKWORTH, A., PETERSON, C., MATTHEWS, M. D. & KELLY, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- [11] EARL, N. *A legnagyobb felfedezés*. Budapest: Pongor Publishing Üzleti Kiadó Kft., 2012. ISBN 978-963-89384-8-0.
- [12] FARKAS, J. – MUHORAY, R. – SZABÓ, P. *Szokásaink fogságában - Mi tesz minket szolgává vagy úrrá?* Budapest: MotiBooks Kiadó (Guruló Egyetem Kft.), 2018. ISBN: 9786155420672.
- [13] FLAM, T. – MAKKAY, L. – SÁNDOR, J. *Az ember a változó munkakörnyezetben*. Budapest: Közgazdasági és Jogi könyvkiadó, 1974. ISBN: 963 220 034 9.
- [14] GAWDAT, M. *Boldogságképlet - Tervezd meg az örömteli élethez vezető utat*. Budapest: Guruló Egyetem Kft., 2018. ISBN: 9786155420177.
- [15] HARV, T. E. *A milliomos elme titkai*. Budapest: Bagolyvár könyvkiadó Kft., 2006. ISBN: 978 963 9447 81 3.
- [16] HENDRICKS, G. *A nagy ugrás - Győzd le a rejtett félelmet, és emeld a következő szintre az életed!* Budapest: MotiBooks (Guruló Egyetem Kft.), 2018. ISBN: 9786155420160.
- [17] HOWELL, A. J., WATSON, D. C., POWELL, R. A., & BURO, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences* 40, 1519–1530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.023>
- [18] HUBBARD, E. *Sikerről és boldogságról*. Budapest: Bagolyvár, 1999. ISBN: 9639197173.
- [19] LANG, G. H. *The Parabolic Teachings Of Scripture*. United States: Published by Literary Licensing, 2011. ISBN : 978-1-258-14023-6.
- [20] LUTHANS, B. C., LUTHANS, K. W. & AVEY, J. B. (2013). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1548051813517003>
- [21] NAPOLEON, H. *Think and grow Rich*. California: Wilhshire Book Company, 1972. ISBN: 963-7423-76-1.
- [22] NAPOLEON, H. - CLEMENT, W. S. *A siker titka - Pozitív Léleki Beállítottság*. Budapest: Bagolyvár Könyvkiadó Kft., 2007. ISBN: 9789639730434.
- [23] NORMAN, V. P. *A pozitív gondolkodás hatalma*. Pressure Vessel Handbook, 1993. ISBN: 9639137189.

- [24] PETERSON, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.44>
- [25] SWITZER, J. – CANFIELD. J. *A siker alapelvei.*, Budapest: Édesvíz Kiadó, 2009 ISBN: 9789635290444.
- [26] SZABÓ, P. - BRIAN. T. *Az önfegyelem ereje - Hogyan érd el az összes célot az életben?* Budapest: MotiBooks (Guruló Egyetem Kft.), 2018. ISBN: 9786155420368.
- [27] Van EERDE, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in Initiative Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review* 49 (3), 372–389.
- [28] WILIAM, D – STHANLEY, T. *The Millionaire Next Door.* New York: Rosettabooks LLC, 2010. ISBN: 9780795314865.
- [29] ZIGLAR, Z. *Az vagy, amire gondolsz.* Budapest: Bagolyvár Könyvkiadó, 2008. ISBN: 978-963-9730-37-3.