

KAPITOLA

3

Totální prodejniho



změna

uvažování

„ČÍM VÍCE O TÉ OTÁZCE PŘEMÍTÁM,
TÍM VÍCE JSEM PŘESVĚDČEN,
ŽE ŽIVOT OD ZAČÁTKU DO KONCE
JE FENOMÉNEM POZORNOSTI.“

HENRI BERGSON

Nástroje v této části vám pomohou

- ***pochopit zásadní úlohu pozornosti při ovládnutí své obchodnické mysli***
- ***uvědomit si rozdíl mezi pozorností a roztěkaností, jak zlepšit pozornost***
- ***naučit se, jak zaměřit svou mysl a plně se soustředit na prodej.***

Naučit se mít pod kontrolou svou pozornost je téměř to nejdůležitější, co můžete udělat; každíčká dovednost v úspěšném prodeji vyžaduje plně soustředění. Nabytí kontroly nad svým Myšlením rozhoduje o tom, čeho si budete všímat, a do jaké míry budete účelně přemýšlet, tím, že vám umožní opanovat vaše dlouhé myšlenky. Tím také získáte možnost zlepšovat své tvořivé schopnosti. Všichni jsme už slyšeli slovní spojení „být duchem nepřítomen“. Skutečně **Vidět, Myslet a Zlepšovat se**, a díky tomu i skutečně prodávat, znamená přeřadit své vnitřní mentální ústrojí na „zapnutou pozornost“.

Pro mnohé kreativní procesy jistě potřebujeme určité rozptýlení, jemuž se budeme věnovat v Kapitole 6 „Zdokonalovat se“. Ale pro preciznost, přesnost a produktivitu je zásadní, aby naše soustředění bylo ostré jako břitva.

Nilli Lavie definuje pozornost jako stav, kdy jsou naše mentální zdroje „soustředěny ve správném poměru na informace, které máme před sebou, v souladu s našimi prioritami“. Zásadním krokem k ovládnutí naší pozornosti tedy je, abychom si ujasnili své priority; potom můžete vnímat úplně vše, od stavu, kdy si doopravdy nevšimnete ničeho, až po stav, kdy jste neskutečně ostražití. Důležité na tom je, že jste plně přítomni tady a teď. Vidíte, co se před vámi skutečně nachází – nikoli to, co vám bylo řečeno, že máte vidět, nebo co si myslíte, že by tam mohlo být, nýbrž to, co tam je skutečně.

Zmínili jsme se o definici pojmu „roztěkanost“ v pojetí Ellen Langer a o tom, jak tato roztěkanost ovlivňuje naše chování a vede k mentální lenosti. Na druhé straně popisuje Ellen Langer vědomou pozornost jako stav, kdy jsme bdělí a pozorní, naprosto zaměřeni na určitou věc: „Znamená to oprostít se od neustále se měnících prožitků, které v danou chvíli zažíváme, a plně se zaměřit se na určitý prožitek, na charakter naší přítomnosti v daném okamžiku.“

Toto pojetí „plného vědomí“ má kořeny v buddhistické filosofii, ale nemusí se vztahovat pouze na pozpěvující mnichy v hábitech; soustředěná meditace si v poslední době získala nesmírnou popularitu – což není nijak překvapující vzhledem k tomu, že se ukázala jako velmi účinná pro odklánění nedůležitých a rušivých myšlenek a pro tříbení Myšlení. Takováto meditace je účinným mentálním cvičením nasměřovaným na pročištění mysli. A je to právě tato ztišená a jasná mysl, kterou potřebujete k tomu, abyste byli opravdu vnímaví, což je klíčová dovednost pro každodenní prodejní procesy.

Zacílit myšlení pomáhá ubránit se automatickým soudům a zajišťuje, že se budeme rozhodovat na základě toho, co výše zmiňovaná Ellen Langer nazývá „naším nevědomějším já“ – což je zásadním pro to, chceme-li mít na své okolí vůbec nějaký vliv. Úspěch náleží těm prodejcům, kteří jsou v nejširším slova smyslu duchem přítomni a dokáží si najít čas i prostor pro to, aby se dokonale soustředili. A to je to, co prodávání vyžaduje.

V centru tohoto plného vědomí se nachází to, čemu říkáme řízení pozornosti. V prodeji je právě toto tím prvním krokem, který vám zajistí, že dosáhnete i svých širších cílů.

Expert na kreativitu Michael Michalko je toho názoru, že být pozorný se může naučit každý. Jako cvičení, které má jeho tvrzení prokázat, navrhuje vybrat si náhodně nějakou barvu a potom celý den sledovat vše, co má ve vašem okolí právě tuto barvu. A vy, pokračuje dále, najednou kolem sebe objevíte neuvěřitelné množství předmětů této barvy: „Důvěrně známé věci začnou mít najednou zcela novou tvář,“ tvrdí. To, že se vyladíte na jedinou barvu a ostatní ustoupí do pozadí, způsobí, že budete-li této barvě rozumět hlouběji, změní se váš pohled na ni. Dovolíte totiž své mysli, aby byla plně pozorná.

Nikdo zatím ještě neodhalil základní tajemství pozornosti. Kdyby se to někomu podařilo, byl by bezpochyby velmi bohatý. Jsou ale k dispozici metody, které nám mohou být v tomto směru nesmírně užitečné. Jde o čtyři nástroje, které vám pomohou zaostřit pozornost, na nejvyšší možnou míru vystupňovat produktivitu vašeho myšlení a tím ji dostat do obrátek, které ji **posunou směrem k obchodnickému myšlení**.

.....

SOUČASNÝ



NÁSTROJ 1: POSILOVÁNÍ MYSLI

Už samo uvědomění si, jak je obtížné dostat vlastní potulující se mysl pod kontrolu, je velkým krokem směrem k umění se soustředit. Zacílené myšlení je mentálním posunem a jako takové vyžaduje značné úsilí – už jenom přiznání si této pravdy vám dá jistotu, že budete lépe připraveni a že bude méně pravděpodobné, že to vzdáte, začne-li vaše pozornost ochabovat.



.....

IDEÁLNÍ

Trik spočívá v tom, abyste poznali pocit, když jste ve stavu změněné mysli, odlišném od vašeho obvyklého úsporného, přelétavého stylu myšlení – když máte vůli soustředit se a jste na to připraveni. Začněte vytvářením návyku jasného myšlení, zjistíte, jaké to je pěstovat si delší myšlenky, které nebudou přerušovány žádným vyrušováním a těkavou pozorností.

Cvičení na to, abyste zakusili prožitek skýtající soustředěné myšlení – od jógy po stolní Zenové zahrádky – existuje všude nepřeborně, ale v posledních měsících začalo být pro své přínosy k posílení pozornosti obzvláště populární jedno z nich: omalovánky pro dospělé. Jde o znovunabytí schopnosti soustředit se a vyvarování se všeho, co odvádí pozornost.

Výbornými symboly pro vybarvování jsou mandaly, protože to jsou starodávné formy meditativního umění, které nasměruje váš zrak ke středu obrazce, a díky tomu současně přispívá k soustředění mysli. Koncentrace na obrazec, při níž si uvědomujeme a současně zapuzujeme myšlenky, které se nám vtírají do mysli, doprovázená opakovanými úkony vybarvování, nasměruje váš mozek do přítomnosti. Mnohým lidem, kteří mívají jinak potíže s hlubokou meditací, může vyhovovat právě takovéto cvičení.

Čím více takovýchto aktivit pomáhajících soustředit se, jako je vybarvování, vyzkoušíte, naučíte se eliminovat všechny rušící elementy vyrušování, tím bude vaše mysl silněji nakloněná koncentraci v situacích, v nichž je soustředění naprosto nezbytné.

ZKUSTE:

Vybarvěte si svou mandalu. Plně se soustředte na fyzickou činnost vybarvování – a ne na to, co dnes bude k večěři či jak si o polední pauze skočíte koupit ten nový kostýmek. Zamyslete se nad tvarem, který máte před sebou, a nad tím, jak vy sami se s ním dokážete ztotožnit.

Když se myšlení zachce zatoulat se od vybarvování, nenechte se znepokojit tím, že se vaše pozornost nechala odvést, jenom to vezměte na vědomí a ihned tu myšlenku nechte zlehka odejít – jako když chytíte rybu, prohlédnete si ji a potom pustíte zpět do vody.

Potom se zase soustředte na to, co děláte, a pokračujte ve vybarvování.