

BRIAN TRACY

**EAT THAT
FROG**

**Dé methode om te stoppen met uitstellen
en superproductief te worden**

Vertaald uit het Amerikaans door Henny Corver

**MAVEN
PUBLISHING**



INHOUD

Voorwoord door Martijn Aslander 9

Voorwoord door de auteur 11

Inleiding: Eat that frog 19

1. Dek de tafel 27

2. Plan elke dag vooruit 33

3. Pas op alles de 80/20-regel toe 41

4. Denk na over de gevolgen 47

5. Creatief uitstellen 57

6. Pas bij alles de ABCDE-methode toe 63

7. Richt je op essentiële resultaatgebieden 69

8. Pas de Wet van Drie toe 77

9. Kom goed beslagen ten ijs 87

10. Werk van olievat naar olievat 93

11. Verbeter je essentiële skills 99

12. Benoem je grootste obstakels 105

13. Push jezelf 111

14. Motiveer jezelf tot actie 117

15. Technologie is een slavendrijver 123

16. Technologie is er om jou te dienen 129

17. Focus je aandacht 135

18. Snijd je kikker in hapklare brokken 141

19. Creëer tijdblokken 147

20. Ontwikkel een gevoel van urgentie 153

21. Doorpakken 159

Tot besluit: Alles nog eens op een rijtje 165

Over de auteur 171

Inleiding: Eat that frog

20 Wat leven we toch in een heerlijke tijd. Nooit hebben we meer mogelijkheden en kansen gehad om meer van onze doelen te realiseren dan nu. Meer dan ooit in onze geschiedenis komen we werkelijk óm in de keuzemogelijkheden. Er is zelfs zoveel leuks en geweldigs om te ondernemen dat je vermogen om daaruit te kiezen bepalend kan zijn voor wat je in je leven gaat bereiken.

Als je net zo bent als zo'n beetje de hele mensheid, zit je tot aan je nek in de klussen, maar heb je geen tijd om die allemaal op te pakken. Je probeert ze bij te benen, maar ondertussen komen er weer nieuwe taken en verantwoordelijkheden op je af, als golven op het strand. Daarom lukt het nooit om alles te doen wat je moet doen. Je bent nooit helemaal bij. En dan ga je achterlopen met sommige taken, misschien wel met heel veel.

Leren selecteren

Daarom, en wie weet meer dan ooit tevoren, zal je vermogen om de belangrijkste taak eruit te pikken, die taak aan te pakken en snel en goed uit te voeren, meer impact hebben op je toekomstige succes dan alle andere kwaliteiten of vaardigheden die je kunt ontwikkelen.

De gewone mens die zich aanwent om duidelijke prioriteiten te stellen en belangrijke taken te voltooien, heeft een flinke streep voor op het genie dat een hoop praats en prachtige plannen heeft, maar nauwelijks iets voor elkaar krijgt.

Een waarheid als een kikker

Een wijs mens heeft ooit gezegd: ‘Als je ’s morgens begint met een kikker doorslikken, heb je de hele dag het tevreden besef dat je waarschijnlijk het ergste van die dag achter de rug hebt.’

21

Jouw ‘kikker’ is je grootste, belangrijkste taak, de taak die je vrijwel zeker voor je uit gaat schuiven, tenzij je jezelf tot de orde roept. Maar het is ook de taak die op dat moment de grootste positieve impact op je leven en je prestaties kan hebben.

Regel één bij het slikken van kikkers:

**Moet je twee kikkers slikken,
slik de vieste dan het eerst.**

Met andere woorden: als je meerdere belangrijke klussen hebt waar je tegen aanhikt, pak dan eerst de grootste, lastigste en belangrijkste aan. Dwing jezelf om meteen te beginnen en werk door tot je taak af is. Pas daarna begin je aan iets anders.

EAT THAT FROG

Zie het als een test, als een wedstrijd met jezelf. Weersta de verleiding om eerst de makkelijkste klus aan te pakken. Prent jezelf voortdurend in: ongeveer de belangrijkste beslissing die je op een dag neemt, is wat je nú gaat aanpakken en wat je eventueel láter gaat doen.

Regel twee bij het slikken van kikkers: Als je toch een kikker moet slikken, heeft het geen zin ertegen aan te blijven hikken.

Essentieel voor grote prestaties en productiviteit is dat je een levenslange gewoonte ontwikkelt om je zwaarste klus het eerst te doen. Het moet een automatisme worden om voordat je iets anders aanpakt je ‘kikker te slikken’.

Actie, nu

- 22 Onderzoek na onderzoek wijst uit: bij mensen die beter verdienen en sneller promotie maken springt de eigenschap ‘actiegericht’ eruit als het opvallendste en meest consistente gedragskenmerk. Succesvolle, effectieve mensen zijn mensen die meteen met hun belangrijkste taken aan de slag gaan en zich aanwennen om consequent en doelgericht door te werken tot die taken af zijn.

‘Uitblijvend resultaat’ is tegenwoordig een van de grootste problemen binnen organisaties. Activiteit wordt vaak verward met resultaat. Er wordt eindeloos gepraat, de mooiste plannen worden bedacht, maar als puntje bij paaltje komt, steekt niemand de handen uit de mouwen om dat resultaat te bereiken.

Maak van succes een gewoonte

Succes in je leven en je werk wordt bepaald door de gewoonten die je in de loop der tijd aanleert. De drieledige gewoonte ‘prioriteiten stellen, niet uitstellen en je belangrijkste klus het eerst doen’ is een mentale en fysieke vaardigheid. Dit betekent dat die gewoonte door steeds maar te oefenen en te herhalen aan te leren is, tot die in je onderbewuste verankerd zit en een inherente gedragseigenschap wordt. En zodra het een gewoonte is, wordt het iets wat je automatisch en als vanzelf doet.

De gewoonte om met het belangrijkste te beginnen en door te werken tot het af is heeft een direct en duurzaam rendement. Je brein is zo geprogrammeerd dat het voltooiën van een taak een positief gevoel geeft. Je wordt er gelukkig van. En zelfverzekerd.

Bij elke afgeronde taak van enige omvang of belang voel je een stoot energie en enthousiasme en krijgt je ego een boost. Hoe belangrijker de taak die je af hebt, hoe blijer, zelfverzekerder en meer baas je je voelt over jezelf en je leven. 23

Het voltooiën van een belangrijke taak triggert de afgifte van *endorfine* in je hersenen. Endorfine werkt als een natuurlijke roes, en die endorfineroes na het afronden van een taak maakt dat je je positiever, innemender en creatiever voelt en beter in je vel zit.

Positieve verslaving mag

Ik zal je een van de belangrijkste zogeheten geheimen van succes vertellen. Je kunt ‘positief verslaafd’ raken aan endorfine en aan het alerte, zelfverzekerde en competente gevoel dat het triggert. Die verslaving leidt ertoe dat je onbewust je leven zo gaat inrichten dat je stelselmatig nog be-

langrijker taken en projecten aanpakt en afmaakt. Je raakt letterlijk verslaafd, in heel positieve zin, aan succes en het leveren van een wezenlijke bijdrage.

Een van de sleutels tot een fantastisch leven, een succesvolle carrière en een gevoel dat je iets wezenlijks bijdraagt is dus dat je je aanwent om belangrijke klussen het eerst aan te pakken en af te maken. Wanneer je dat doet, wordt dat gedrag een kracht op zich en merk je op een gegeven moment dat het gemakkelijker is om belangrijke taken af te maken dan ze voor je uit te schuiven.

Geen bochtjes afsnijden

Een grap: Iemand vraagt een New Yorkse straatmuzikant hoe hij Carnegie Hall kan bereiken. ‘Oefenen en nog eens oefenen,’ antwoordt de muzikant.

24 Oefening baart kunst, vaardigheden leer je door te oefenen. Net zoals je door te trainen je spieren sterker maakt, word je mentaal sterker door je geest te trainen. Al doende kun je elk gedrag aanleren of elke gewoonte ontwikkelen die je wenselijk of nodig vindt.

Drie ingrediënten voor het aanleren van nieuwe gewoonten

Om doelgericht en geconcentreerd te leren werken heb je drie eigenschappen nodig, die alle drie aan te leren zijn: besluitvaardigheid, discipline en vastberadenheid.

Ten eerste neem je het *besluit* om er een gewoonte van te maken om je taken van begin tot eind te doen. Ten tweede breng je de *discipline* op om de principes die je gaat aanleren steeds te blijven oefenen tot ze een automatisme worden. En ten derde doe je dat *vastberaden*, tot de gewoonte

erin zit en een permanent onderdeel van je persoonlijkheid is geworden.

Visualiseer jezelf zoals je wilt zijn

Er is een oefje om sneller de superproductieve, effectieve en efficiënte persoon te worden die je wilt zijn: je constant bewust zijn van de beloning en de voordelen die het oplevert als je actiegericht, ondernemend en gefocust bent. Zie jezelf als iemand die uit gewoonte belangrijke klussen snel en goed doet.

Het beeld dat je van jezelf hebt, beïnvloedt je gedrag enorm. Visualiseer jezelf als de persoon die je in de toekomst wilt zijn. Je zelfbeeld, hoe je vanbinnen tegen jezelf aan kijkt, bepaalt in hoge mate je prestaties naar buiten toe. Elke verbetering in je *externe* leven begint met *interne* verbetering, met je mentale zelfbeeld.

De mens heeft een praktisch oneindig vermogen om nieuwe skills, gewoonten en vermogens aan te leren en te ontwikkelen. Als je jezelf, door consequent oefenen en herhalen, traint om je uitstelgedrag te overwinnen en je belangrijkste klus meteen en snel te doen, zet je je leven en je carrière op het juiste spoor en komt eruit wat er in je zit.

Eat that frog!