

**Jim ROHN**

---

**VITAMINAI  
PROTUI**



# TURINYS

Pradžios žodis .....	9
Laikas veikti .....	11
Disciplina .....	13
Pirmas žingsnis geresnių rezultatų link .....	15
Atkaklumas .....	16
Klausimai ir atsakymai .....	17
Permainos prasideda nuo pasirinkimo .....	20
Permainos / pasirinkimai / sprendimai .....	22
Klausimai ir atsakymai .....	24
Iniciatyva yra geriau negu neveiklumas .....	26
Iniciatyva .....	28
Klausimai ir atsakymai .....	29
Dvi alternatyvos .....	31
Vertybės .....	33
Būkite geri stebėtojai .....	34
Susižavėjimas .....	35
Klausimai ir atsakymai .....	36
Asmeninio augimo stebuklas .....	37
Dar apie asmenybės augimą .....	39
Kad ir kur būtumėte, būkite čia .....	41
Laiko valdymas .....	42
Sėkmė ateina lengvai, bet taip pat lengva ją atsumti ....	43
Pagrindinės taisyklės .....	45
Klausimai ir atsakymai .....	46
Požiūris lemia viską .....	47
Tiesa .....	49
Klausimai ir atsakymai .....	50

Veiksmai ir saviapgaulė .....	52
Aktyvumas / darbas .....	54
Keturi jausmai, kurie pakeis jūsų gyvenimą .....	55
Nepasitenkinimas .....	56
Sprendimas .....	57
Troškimas .....	58
Ryžtas .....	59
Emocijos .....	61
Klausimai ir atsakymai .....	62
Skaitykite knygas .....	64
Knygos / bibliotekos / skaitymas .....	66
Skrudėlės filosofija .....	67
Asmeninė filosofija .....	69
Klausimai ir atsakymai .....	70
Pamilkite galimybes .....	72
Troškimai / motyvai .....	74
Motyvai ir manipuliacijos .....	75
Stebėkite savo rezultatus .....	77
Karjera / rinka .....	80
Klausimai ir atsakymai .....	81
Kas tai yra geras gyvenimas .....	83
Gyvenimo būdas .....	86
Tikslo užsibrėžimas .....	87
Dienoraštis – viena iš trijų brangenybių, kuri išliks po jūsų mirties .....	89
Dienoraščiai .....	92
Įgūdžiai, reikalingi XXI amžiuje .....	93
Įgūdžiai / pardavimas .....	96
Darykite nuostabius dalykus .....	98
Troškimas / motyvai .....	100

Kalbos jėga .....	102
Bendravimas / įsitikinimai .....	104
Klausimai ir atsakymai .....	105
Susitikimas su vidiniais priešais .....	107
Įveikite negatyvumą .....	109
Nedelskite .....	110
Sėkmė ir nesėkmė .....	113
Gyvenimas atlygina tiems, kurie duoda .....	114
Auklėjimas / santykiai .....	115
Klausimai ir atsakymai .....	116
Mėgaukitės savo darbo vaisiais .....	117
Duokite, būkite dosnūs ir dėkingi .....	120
Įgyvendinkite savo svajonę .....	121
Tikslo užsibrėžimas .....	123
Kaip lavinti intelektą .....	124
Finansinė nepriklausomybė .....	126
Būkite panašūs į vaikus .....	127
Dar apie vaikus .....	129
Klausimai ir atsakymai .....	130
Sėkmės ir nesėkmės formulės .....	132
Lyderystė .....	135
Saviugda .....	137
Išsilavinimas / mokymasis .....	139
Sumanios lyderystės požymiai .....	140
Asmeninė atsakomybė .....	142
Dėmesio sutelkimas .....	144
Mąstykite kaip fermeriai .....	145
Rūpinkitės savimi .....	146
Klausimai ir atsakymai .....	147
Šią dieną vakar vadinome rytojumi .....	148

Planavimas .....	149
Vargšės utėlės gyvenimas .....	150
Įvertinkite savo aplinką .....	153
Dar apie aplinkos įtaką .....	155
Rūpestis / atjauta .....	157
Klausimai ir atsakymai .....	158
Devyni dalykai, kurie svarbesni už kapitalą .....	160
Problemų sprendimas .....	165
Geros komandos subūrimas .....	166
Dar apie rezultatus .....	168
Klausimai ir atsakymai .....	169
Permainos prasideda nuo pasirinkimo .....	171
Tikėkite .....	173
Vyriausybė / debatai .....	174
Gyvenimo periodai (1) .....	176
Idėjos .....	178
Gyvenimo periodai (2) .....	179
Valdymas .....	181
Gyvenimo periodai (3) .....	182
Sėja ir pjūtis .....	184
Gyvenkite jausdami dėkingumą .....	185
Gyvenimo periodai (4) .....	187
Veiklumas ir verslumas .....	188
Gyvenimo periodai (5) .....	190
Asmeninis augimas .....	192
Pelnas geriau negu atlyginimas .....	194
Negailėkite laiko .....	196
Pabaiga .....	197

# PRADŽIOS ŽODIS

Džimas Ronas (Jim Rohn) yra nuostabus paskaitininkas, verslo filosofas ir asmeninio augimo ekspertas. Džimo Rono karjera truko keturiasdešimt metų, jo pamokas ir patarimus išgirdo daugiau kaip trys milijonai žmonių visame pasaulyje, jis išugdė dešimtis sėkmės mokytojų, kurie šiandieną tęsia jo veiklą. Pavyzdžiui, savo mokytoju Džimą Roną vadina vienas garsiausių šiuolaikinių efektyvaus gyvenimo ekspertų Entonis Robinsas (Anthony Robbins). Šiandieną Džimas Ronas yra tikra legenda ir jūs dabar turite progą susipažinti su jo verslo sėkmės filosofija.

Šią knygą sudaro trumpi Džimo Rono pokalbiai su savo klausytojais bei atsakymai į jų klausimus. Taip pat čia sudėtos atskiros jo mintys ir sentencijos.

*Linkiu jums gyvenimo, kurio pagrindiniai bruožai būtų stipri sveikata, didelis turtas ir laimės jausmas. Linkiu jums kantrybės, blaivaus ir aštraus proto, plačių žinių ir tvirto pasitikėjimo savimi. Linkiu, kad už visas pastangas jums būtų deramai atlyginta!*

**– Jim Rohn**

## LAIKAS VEIKTI

*Neikite drauge su visais. Nesiteisinkite, kaip teisinasi visi.  
Būkite atsakingi už savo gyvenimą patys.*

Tikra disciplina reikalauja išsiugdyti gebėjimą laiku imtis veiksmų. Žinoma, jeigu tokio reikalo nėra, skubėti nebūtina, kita vertus, jūs juk nenorite gaišti laiko. Geriausia pradėti tada, kai subręsta idėja ir jus yra apėmusios stiprios emocijos.

Pavyzdžiui, jūs norite sukurti savo asmeninę biblioteką. Jeigu noras tikrai didelis, tai viskas, ką turite padaryti – įsigyti pirmą knygą. Paskui šalia pirmosios knygos pastatysite antrąją ir taip toliau. Pageidautina, kad veiksmas vyktų kuo greičiau, kol nenuslūgo emocijos ir nesusilpnėjo idėja.

Jeigu laiku nesiimsite veiksmų, atsitiks štai kas:

**JŪS TAPSITE GEŠTANČIO KETINIMO AUKOMIS!**

Kai mums kyla idėja, žinoma, drauge gimsta ketinimas veikti. Kai kunkuliuoja emocijos, tikrai nesėdime sudėję rankų. Bet jeigu planų laiku neįgyvendinsite, norai, kurie pirmiau stūmė jus į priekį, pradės nykti. Po mėnesio aistra atšals, o po metų jos tikriausiai neliks visai.

Taigi pradėkite veikti! Pradėkite, kol emocijos karštos ir idėja atrodo įtikinama, aiški ir jus valdo. Jeigu išgirstate, kaip žmonės kalba apie gerą sveikatą ir ta mintis jums pasirodo patraukli, paieškokite ta tema knygų, pasidomėkite sveika mityba. Padarykite tą, kol idėja dar degina jums širdį. Pradėkite procesą! Atsigulkite ant grindų ir atlikite keletą atsispaudimų. Veikite, antraip susilpnės entuziazmas.

Laikykitės disciplinos. Disciplina neleis nukrypti nuo kelio ir jums taps pasiekiami visi tikslai. Jūs pakeisite savo gyvenimą. Disciplinuoti žmonės gerbia save, jų aukšta savivertė ir jie daro viską, kad šis vidinis tikrumo jausmas nesusilpnėtų. Taip atsitinka tiems, kurie leidžia sau atsipalaiduoti, pasiduoda pagundai ir pažemina tikslų kartelę. Užuoat padarę viską, kas įmanoma, padarote mažiau, negu leidžia jėgos. Jeigu taip įvyksta, jūs pasukate pavojingu keliu, kuriuo eidami naikinate savigarbą ir savivertę.

Problemos prasideda vos tik pernelyg atsipalaiduojate ir imate dirbti atmestinais. Atmestinumas – tai lyg infekcija ir jeigu jos negydysite, ji peraugs į ligą. Pasielgę taip vieną kartą, netrukus tokį poelgį pakartosite. Atmestinumas yra sėkmės žudikas. Atmestinais besielgiantys žmonės turi labai silpną savigarbą.

Jeigu vis dėlto taip atsitinka, kaip susigražinti savigarbą, kaip vėl pajusti savo vertę? Viskas, ką privalote padaryti – tai veikti. Iš karto! Pradėkite nuo paprastų dalykų, kurie sutampa su jūsų gyvenimo filosofija. Įsipareigokite patys sau: „Laikysiuosi disciplinos, kad pasiekčiau visus užsibrėžtus tikslus ir kad artimiausiu metu mane pradėtų lydėti sėkmė.“



# DISCIPLINA

Disciplina yra jungiamoji grandis tarp dviejų akimirkų – kai tikslą užsibrėžiate ir kai jį pasiekiate. Įdomu štai kas: disciplina kelia dvejopą kančią – mažąją ir didžiąją. Kai disciplinos laikomės, kančia būna mažoji ir ji sveria tik kelis gramus. Kai disciplinos nesilaikome, vėliau skaudžiai gailimės ir apgailestavimų svoris būna kelios tonos.

Visos disciplinos tarpusavyje susijusios ir viena kitai daro tam tikrą įtaką. Pavyzdžiui, žmogus pasako: „Ak, aš sudelsiau, bet tai vienintelis atvejis, kai mano disciplina sušlubavo.“ Taip galvoti yra klaida. Jeigu žmogus nesilaikė disciplinos ir sudelsė, jis tikriausiai nesilaikys disciplinos ir kitose srityse. Naivu manyti, kad kartais disciplinos galima nesilaikyti ir kad viskas baigsis gerai.

Disciplina – tai fundamentas, ant kurio mes statome bet kokios sėkmės rūmą. Disciplinos trūkumas neišvengiamai atveda į žlugimą. Kai būname disciplinuoti, galime kurti stebuklus!

Geriausias laikas pradėti laikytis disciplinos yra tada, kai idėja dar tik formuojasi ir kai ruošiatės užsibrėžti tikslą. Disciplina vienoje gyvenimo srityje pereina į kitą sritį. Silpna disciplina yra paklydimo pradžia ir svarbiausia priežastis, dėl kurios mes neįgyvendiname savo svajonių.

Kai pradėsite laikytis disciplinos, gyvenimas pasikeis. Galimas daiktas, pirmieji rezultatai pasirodys po 90 dienų, po metų rezultatai sustiprės, po trejų metų jie bus dar nuostabesni!

*Jūsų darbdavys neatsako už jūsų atlyginimo dydį. Už tai atsakingi esate tik jūs patys. Reikalas tas, kad darbdavys nevaldo jūsų vertybių skalės. O jūs ją valdote!*

*Privalote prisiimti už save visą atsakomybę. Negalite pakeisti gyvenimo aplinkybių. Negalite pakeisti metų laikų. Negalite pakeisti vėjo krypties. Bet patys pasikeisti galite ir šie pokyčiai yra jūsų atsakomybės sfera. Neatsakote už žvaigždžių padėtį danguje, bet atsakote už knygas, kurias skaitote, už naujus igūdžius, kuriuos ugdotės, už paskaitas, kurių klausotės.*

# PIRMAS ŽINGSNIS GERESNIŲ REZULTATŲ LINK

*Sėkmės pagauti neįmanoma. Sėkmę galima pasikviesti.  
Ji ateis, kai patys tapsite geresni.*

Kokių rezultatų galime pasiekti, išmatuoja tik mūsų vaizduotė. Penktajame XX amžiaus dešimtmetyje žmonės neturėjo techninių galimybių pakilti į kosmosą, bet po dešimt metų žmogus jau žengė Mėnulio paviršiumi. Svajonė virto tikrove ir tas stebuklingas procesas prasidėjo tada, kai vienas drąsus balsas paragino mokslininkų ir inžinierių bendruomenę padaryti viską, kas įmanoma, kad Amerikos pasiuntinys „po dešimt metų išsilaipintų Mėnulyje“. Šis balsas buvo tuometinis Jungtinių Valstijų prezidentas Džonas Kenedis. Jo kvietimas pažadino nacijos dvasią ir derlingoje vaizduotės dirvoje pasėjo būsimą rezultatą sėklą. Kas atrodė neįmanoma, tapo tikrove.

Tas pats principas galioja visose mūsų gyvenimo srityse.

Ar gali nepasiturintis žmogus tapti turtingas? Žinoma, gali! Unikalus troškimo, plano, pastangų ir atkaklumo lydinys daro stebuklus. Sėkmės formulė suveikia tada, kai žmogus paleidžia ją veikti. Tai yra iššūkis mums visiems. Visi galime patekti ten, kur norime atsidurti. Kiekvieną svajonę mes galime paversti tikrove, jei tik mums užteks drąsos patikėti, kad tai įmanoma.

## ATKAKLUMAS

Jei norime sukurti meno kūrinį, mums reikia laiko. Jei norime, kad tokiu kūrinium taptų mūsų gyvenimas, irgi turime paaugoti daug laiko. Taigi laiko negailėkite ir būkite kantrūs. Negailėkite jo savo šeimai, negailėkite verslui, negailėkite asmeniškai sau. Neskyrę sau laiko, negalėsite tapti geresni. Šiuolaikiniai žmonės labai nekantrūs. Dažnai matau, kaip vairuotojai dega iš nekantrumo net kelias akimirkas laukdami žalio šviesoforo signalo.

Nekantrumas trukdo siekti sėkmės.

*Sėkmės taip pat trukdo siekti godumas.*

*Kiek laiko reikia bandyti? Kol jus aplankys sėkmė!*

*Yra žmonių, kurie pasėja sėklas pavasarį, bet vasarą jie apsisuka ir nueina. Jie nesulaukia vaisių. Visada baikite pradėtus darbus. Galite imtis veiklos, kuri trunka tik vieną sezoną, bet nepalikite jos nebaigtos.*

## KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI

**KLAUSIMAS:** Mano vardas Markas. Perskaičiau daug jūsų knygų ir perklausiau daug garso įrašų. Jūsų kūryba man teikia daug pasitenkinimo. Visiškai sutinku su jūsų gyvenimo filosofija ir dabar turiu klausimą. Kada žmogus gyvenime ima suprasti, kad galbūt netaps tuo, kuo planavo tapti, ir kad svarbiausias faktorius jo gyvenime jau yra laikas? Ką tada mes sau sakome? Ar sutinkate, kad kuo vyresni esame, tuo sunkiau mums rasti stiprų veiklos motyvą? Tarkime, žmogui jau penkiasdešimt metų ir jis vis dar galvoja apie didelę sėkmę – ar jis turite realių šansų? Vienoje jūsų knygoje perskaičiau (ir paskui išgirdau paskaitos garso įrašą), kad jeigu žmogus, sulaukęs penkiasdešimt metų, nėra turtingas, vadinasi, jis tokio noro ir neturėjo. Gal jums atrodo, kad aš noriu sustabdyti slenkantį laiką, kad spėčiau pasiekti savo tikslus? Ką galėtumėte man pasakyti?

**ATSAKYMAS:** Esu įsitikinęs, kad pradėti kelionę sėkmės link mes galime bet kokiame amžiuje. Kartais mūsų galvose sukasi tokios didelės pinigų sumos ar tokios aukštos pensijos, kad mums atrodo, jog jų pasiekti neįmanoma. Tiesiog pradėkite daryti, kas yra reikalinga, kiekvieną dieną padarykite viską, ką galite. Nuostabiausia, kad viena sėkmė pagimdys kitą sėkmę. Kai rūpinatės savo sodu, ravite piktžoles ir į jų vietą sodinate gėles, vaiskrūmius, medelius. Sodas po truputį keičiasi ir įgauna

visai kitą vaizdą. Taip keičiasi gyvenimas, kai pasukate tikslo link ir kai kas dieną atliekate tam tikrus darbus. Bėga savaitės, bėga mėnesiai ir metai, jūs laikotės tam tikrų taisyklių, ugdotės naujus įpročius, įgyjate naujų įgūdžių ir galų gale pamatote, kad tikslas jau pasiektas.

Taigi jūs klausiate, ar aš manau, kad kartais siekti didelės sėkmės jau būna vėlu? Ne, aš taip nemanau! Vienas pagrindinių laimės ir džiaugsmo šaltinių mūsų gyvenime yra gebėjimas valdyti dalykus, kuriais esame apdovanoti Kūrėjo. Laikykitės tam tikrų bazinių principų ir jūs tikrai nepraleisite galimybių, kurių mūsų kelyje pasitaiko kas dieną ir kurių dažnai mes tiesiog nepastebime.

Atsimenu, kartą aš pasakiau savo mokytojui: „Jeigu turėčiau daugiau pinigų, sukurčiau geresnį gyvenimo planą.“ Po akimirkos išgirdau mokytojo atsakymą: „Manau, jei turėtum geresnį planą, užsidirbtum daugiau pinigų.“ Kaip matote, planas yra svarbiau negu pinigai. Pirma planas, o pinigai – paskui. Kai aiškiai žinote, ko norite, ir kai jūsų noras pakankamai stiprus, rasite būdų tai pasiekti.

Pradėkite rašyti savo ateities knygą ir prisijunkite prie šimtų tūkstančių, kurie savo ateitį pradėjo kurti būdami keturiasdešimties, penkiasdešimties, šešiasdešimties ar net septyniasdešimties metų. Jūs inicijuosite stebuklingą procesą, kurio rezultatas bus didelė jūsų nepakartojamo gyvenimo sėkmė.

Prisiminkite, kad laimė yra ne tai, ką jūs atidedate ateičiai. Laimė yra tai, ką kuriate šią akimirką.

*Nesėkmė nėra vienkartinis nelaimingas atsitikimas. Taip nebūna, kad nesėkmė jus ištiktų per vieną naktį. Nesėkmė – tai virtinė*

*klaidingų sprendimų ir poelgių, kuriuos jūs kartojote ilgesnį ar trumpesnį laiką diena iš dienos.*

*Sėkmę sudaro 20 procentų meistriškumo ir 80 procentų geros strategijos.*

*Svarbu, kad mokėtumėte skaityti, bet dar svarbiau yra literatūra, kurią pasirinksite.*

# PERMAINOS PRASIDEDA NUO PASIRINKIMO

*Išeidami iš šio pasaulio, turime palikti tris dalykus.*

*Tai yra mūsų nuotraukos, mūsų asmeninė biblioteka  
ir mūsų dienoraščiai. Tie dalykai yra svarbesni  
nei kokie nors sukaupti materialūs daiktai.*

Permainų keliu pasukti galime bet kada, kai tik to panorėsime. Bet kada, kai tik to panorėsime, galime atversti naują knygą ir pripildyti savo protą naujų žinių. Bet kada galime pradėti naują veiklą. Bet kada, kai tik panorėsime, galime pakeisti gyvenimo kryptį. Galime procesą pradėti iš karto, galime tą padaryti kitą savaitę, kitą mėnesį, o galime pradžią perkelti į kitus metus.

Galime apskritai nieko nedaryti arba tik apsimesti, kad darome. Kartais iš tiesų mintys apie permainas sukelia diskomfortą ir tada pasirenkame nieko nedaryti. Galime pasirinkti poilsį, o ne darbą, galime pasirinkti pramogas, o ne mokslą, iliuzijas, o ne tiesą, abejones, o ne tikrumą. Tai mūsų pasirinkimas. Bet tada nieko negalime kaltinti, jeigu sulaukiame karčių vaisių. Šekspyras rašė: „Ne žvaigždės kaltos... tik mes patys.“

Todėl aš noriu pabrėžti, kad mes visada galime padaryti patį geriausią pasirinkimą, jei tik jausime atsakomybę už savo gyvenimą. Galime tokius pasirinkimus daryti jau nuo šios dienos. Visiems, kas siekia geresnio gyvenimo, daugiau abejoti nereikia. Reikia daryti tik vieną gerą pasirinkimą po kito. Tokia yra tiesa. Tik tiesa ir nieko daugiau.



Neleiskite, kad ydingi įsitikinimai jus nuvestų klystkeliais. Klaidingi įsitikinimai lemia klaidingus rezultatus, todėl būkite apdairūs. Vos pajusite, kad kryptate nuo pasirinkto kurso, prisiminkite pagrindinius principus ir tada kiekvienas jūsų pasirinkimas ves prie džiaugsmo, pasitenkinimo ir gyvybinės jėgos.

Visiems, kas yra nepatenkinti gyvenimu, tvirtai sakau: pakeiskite jį! Žmogus – ne augalas. Galite visiškai pakeisti visas gyveno sritis. Galite, nes visada turite galimybę rinktis.