



**KANUNI
YA**

Siku ya Mafanikio

KOCHA DR. MAKIRITA AMANI

Muuza Matumaini

KANUNI YA SIKU YA MAFANIKIO

Jinsi Ya Kuidhibiti Siku Yako
Ili Uweze Kufanya
Makubwa Kwenye Maisha
Yako.

Kocha Dr Makirita Amani

www.amkamtanzania.com

Kitabu hiki kimeandikwa na;

Kocha Dr. Makirita Amani,

Ambaye ni Daktari Wa Binadamu, Kocha Wa
Mafanikio, Mwandishi Na Mjasiriamali.

Simu; +255 717396253/ +255 755953887

Barua pepe; amakirita@gmail.com na
somavitabutz@gmail.com

Blogu; www.kisimachamaarifa.co.tz na
www.amkamtanzania.com

Toleo la kwanza Januari 2022.

Haki zote zimehifadhiwa, haipendezi na ni
kinyume na sheria kunakili au kuchukua chochote
kilichoandikwa katika kitabu hiki bila idhini kutoka
kwa Mwandishi wa kitabu hiki; Lakini
kinaruhusiwa kutumiwa popote palipo na
mafundisho yanayohusiana na yaliyoandikwa
humu kwa ruhusa ya mwandishi.

Kwa matumizi ya kitabu hiki katika mafundisho
tafadhali wasiliana na mwandishi kwa
mawasiliano yaliyopo hapo juu.

Maarifa yaliyopo kwenye kitabu hiki ni kwa lengo
la kuelimisha na kumpa mtu hatua za kuchukua ili

kuyafanya maisha yake kuwa bora zaidi. Ila
hayaondoi nafasi ya ushauri wa kitaalamu kwa
wale wenye uhitaji wa huduma hizo.

YALIYOMO

UTANGULIZI; MAFANIKIO NI KILA SIKU.	7
SURA YA KWANZA; ASUBUHI YA MIUJIZA.	16
Usikubaki Kuendelea Kuyapoteza Maisha Yako.	18
Mambo Saba Ya Kufanya Kila Asubuhi Ili Kuwa Na Siku Ya Ushindi.	22
Hatua Tatu Za Kuondoka Kwenye Umasikini. .	44
Tatizo Lako La Kifedha Ni Tatizo La Kitabia.	55
Hatua Ya Kwanza Kuchukua Ili Kubadili Maisha Yako.	60
Hatua Tano Za Kukuwezesha Kuamka Asubuhi Na Mapema.	62
Jinsi Ya Kutumia Dakika Sita Kuwa Na Asubuhi Bora.	67
SURA YA PILI; KLABU YA SAA KUMI NA MOJA ALFAJIRI.	74
Tunaishi Zama Zenye Changamoto Kubwa.	77
Huwezi Kupata Bila Ya Kupoteza.	80
Hatua Tatu Za Kuelekea Kwenye Mafanikio. ..	82
Maeneo Manne Ya Kuweka Mkazo Ili Kufanikiwa.	84

Hatua Nne Za Kutengeneza Tabia Mpya.....	88
Kanuni Ya 20/20/20.	92
Maandalizi Muhimu Ya Kuweza Kuamka Mapema.	95
Mbinu Kumi Za Kuwa Na Akili Na Mafanikio Makubwa.	98
Tengeneza Mkakati Unaoendana Na Wewe.	104
SURA YA TATU; TABIA ZA SIKU YA MAFANIKIO.	107
Mafanikio Ya Haraka.	108
Njia Rahisi Na Ya Uhakika Ya Kujenga Au Kuvunja Tabia.	110
Hatua Nne Za Kujenga Au Kuvunja Tabia.	114
Tatizo Siyo Fedha Unayopata.	128
Adui Mkuu Wa Mafanikio.	130
Sahau Kuhusu Malengo, Kazana Na Mchakato.	132
SURA YA NNE; UTULIVU KWENYE SIKU YA MAFANIKIO.	144
Huwezi Kujikimbia Wewe Mwenyewe.	145
Utulivu Ni Ufunguo Wa Maisha.	147
Nguvu Kubwa Iliyopo Ndani Yako.	175
Utulivu Unavyovuta Pesa Kuja Kwako.	182

Maisha Yako Uchaguzi Wako.	185
Nguvu Ya Utulivu Ilivyomwezesha Winston Churchill Kufanya Makubwa.....	187
SURA YA TANO; KANUNI SAHIHI YA SIKU YA MAFANIKIO.....	203
Kanuni Ya Siku Ya Mafanikio.	205
Chimbuko La Kanuni Ya Siku Ya Mafanikio. ..	206
Misingi YA Kanuni Ya Siku Ya Mafanikio.	208
Dhibiti Asubuhi Yako.	209
Shinda Mchana Wako.	213
Weka Umakini Kwenye Jioni Yako.....	217
Tatizo Lako Siyo Hamasa.	220
Mambo Matatu Ya Kufanya Ili Uibadili Dunia.	225
Kama Una Kitu Hiki, Una Mafanikio Makubwa.	232
HITIMISHO; HII NI SIKU YAKO YA MWISHO.	237
VITABU VYA REJEA.	245
VITABU VYA KOCHA DR. MAKIRITA AMANI.	248
VITABU VILIVYOCHAPWA;.....	248
VITABU NAKALA TETE (Softcopy).	249
KUHUSU MWANDISHI WA KITABU HIKI.	252

UTANGULIZI; MAFANIKIO NI KILA SIKU.

Safari ya maili elfu moja huwa inaanza na hatua moja. Hatua hizo moja moja zinapofanyika kwa kurudia rudia ndiyo zinaikamilisha safari inayoonekana kuwa ndefu.

Hata mtu ambaye anapanga kupanda mlima mrefu kama Kilimanjaro, haamki tu na kujikuta ameshafika kwenye kilele cha mlima. Bali anapiga hatua moja baada ya nyingine bila ya kuchoka mpaka anajikuta kwenye kilele cha mlima.

Hivyo ndivyo ilivyo kwenye mafanikio ya maisha yetu. Watu wengi huwa wanaangalia kile wanachotaka kupata, ambacho kinaonekana kuwa mbali na pale walipo sasa. Huwa wanafikiri kuna namna wataamka na kujikuta wameshafika kwenye kilele cha mafanikio yao.

Lakini sivyo ilivyo kwenye uhalisia, mafanikio kwenye maisha siyo kitu kinachotokea kama bahati au ajali, bali ni kitu kinachotengenezwa kwa hatua nyingi. Mafanikio kwenye maisha ni mkusanyiko wa siku nyingi ambazo mtu ameziishi kwa mafanikio.

Hiyo ina maana kwamba, mafanikio siyo siku moja ya ambali ambayo ukiifikia unakuwa umepata kila unachotaka kwenye maisha yako. Bali mafanikio ni kila siku, kila siku unavyoiishi ndiyo inayochangia kwenye mafanikio ambayo unayataka kwenye maisha yetu.

Kulijua hili ni ukombozi mkubwa sana kwenye maisha yako, kwani wengi wameshindwa kufanikiwa na hata kukosa furaha kwenye maisha yao kwa sababu wanaisubiri siku moja ya mafanikio, ambayo haipo, huku wakizipoteza siku nyingi ambazo ndizo zingechangia mafanikio wanayoyataka.

Kitu kimoja kikubwa na cha muhimu sana unachopaswa kuondoka nacho kwenye kitabu hiki, hata kama utasahau mengine yote basi kinapaswa kuwa hiki; **MAFANIKIO NI KILA SIKU.** Badala ya kusubiri siku moja ambayo utakuwa umeshapata kila siku ndiyo ufurahie kwamba umeshafanikiwa, unapaswa kuiishi kila siku kwa mafanikio makubwa. Kwa sababu mkusanyiko wa siku ambazo umeishi kwa mafanikio ndiyo mafanikio ya maisha yako.

Changamoto kubwa ni namna ya kuiishi kila siku kwa mafanikio. Kwa sababu ni dhahiri kwa kila

mtu kwamba siku zetu zimekuwa fupi na zenye mambo mengi ya kufanya. Kauli ya mambo ni mengi na muda ni mchache imekuwa maarufu kwa sababu za msingi kabisa. Kila siku mambo ya kufanya yanazidi kuongezeka, wakati muda wa siku umebaki ule ule ambao ni masaa 24.

Je unawezaje kuishi kwa mafanikio kwenye masaa 24 pekee uliyonayo kwenye siku yako? Hilo ndilo unalokwenda kujifunza kwenye kitabu hiki, uweze kuziishi siku zako kwa mafanikio na kuwa na maisha ya mafanikio makubwa.

Kwenye sayansi na hisabati huwa kuna kanuni mbalimbali na uzuri wa kanuni ni kwamba inapotumiwa kwa usahihi, matokeo huja yale yale bila ya kujali hali au mahali. Mfano $2 + 2 = 4$, hiyo ni kanuni ya kujumlisha ambayo imekupa jibu. Ukitumia kanuni hiyo utapata jibu hilo mara zote, iwe uko Afrika, Ulaya au Amerika. Iwe ni wakati wa masika au kiangazi. Hiyo ndiyo nguvu ya kanuni, kuleta majibu yale yale pale inapotumika kwa usahihi.

Tatizo kubwa la watu ni kwamba huwa wanaziendesha siku zao kwa kubahatisha, hivyo matokeo ya siku hizo huwa hayafanani. Siku moja mtu anaweza kuwa na hamasa akafanya makubwa

sana kwenye kazi au biashara yake. Siku inayofuata akawa amekata tamaa na akafanya hovyo. Mtu anayeenda kwa namna hii ni vigumu kufanikiwa, kwa sababu siku zake hazileti matokeo mazuri na ambayo ni sawa.

Hapo ndipo umuhimu wa kuwa na kanuni ya kuiendesha kila siku yako unapokuja. Kwa kuwa mafanikio kwenye maisha ni mkusanyiko wa siku zenye mafanikio, ni muhimu kila siku yako iwe ya mafanikio. Na ili kila siku yako iwe ya mafanikio, ni muhimu uwe na kanuni unayotumia kuendesha kila siku yako.

Hilo ndilo unalokwenda kujifunza kwenye vitabu hivi, siyo tu kwa nadharia, bali kwa vitendo kabisa, jinsi ya kutengeneza kanuni ya kuziendesha siku zako, ili zitoe matokeo mazuri na yanayofanana, ambayo yatakufikisha kwenye mafanikio makubwa.

Wapo watu wanaosema na kuamini maisha hayana kanuni, hawa ndiyo wanahalalisha kujiendea tu kwenye kila siku yao kwa namna inavyowajia. Ni watu ambao hawawezi kutegemewa kwa jambo lolote kwa sababu hawatabiriki. Hawana muda maalumu wa kuamka wala kutekeleza majukumu yao. Watakuambia

wana muda, lakini hawawezi kukamilisha chochote muhimu. Na pia watakuambia hawana muda, lakini utawaona muda wote mtandaoni wakibishana mambo yasiyo na tija.

Wewe usiwe mtu wa aina hiyo, usiwe mtu wa kuyaendesha maisha yako kwa kubahatisha, kuwa mtu unayeendesha kila siku yako kwa mpangilio maalumu, ambao unatokana na kanuni ambayo umejitengenezea wewe mwenyewe.

Kwenye sura tano za kitabu hiki, unakwenda kujifunza jinsi ya kuiishi kila siku kwa mafanikio makubwa ili maisha yako kwa ujumla yawe ya mafanikio makubwa.

Kwenye sura ya kwanza utajifunza kuhusu asubuhi ya miujiza. Asubuhi ndiyo muda muhimu zaidi kwenye siku yako, lakini ndiyo muda ambao wengi wamekuwa wanaupoteza kwa mambo yasiyokuwa na tija. Kwenye sura ya kwanza utajifunza jinsi ya kuidhibiti asubuhi yako ili kuweza kufanya makubwa kwenye maisha yako. Sura hiyo inakwenda kwa jina la asubuhi ya miujiza, kwani ukiweza kuitumia vizuri asubuhi yako, utaleta mapinduzi makubwa kwenye maisha yako. Soma sura hiyo ya kitabu ili ujue mambo ya kuzingatia

kwenye asubuhi yako kuifanya siku yako kuwa ya mafanikio.

Sura ya pili ni ya klabu ya saa kumi na moja alfajiri. Kuna jambo moja la kushangaza kidogo, ukiangalia historia za maisha ya watu wote ambao wamefanya makubwa kwenye maisha yao, karibu wote wamekuwa ni watu wa kuamka asubuhi na mapema. Watu hao jua halijawahi kuwakuta kitandani. Huwa wanaamka asubuhi na mapema, wakati bado dunia imelala na wanapata muda tulivu wa kufanya mambo ya msingi na muhimu kabisa. Kwenye sura hii utajifunza kanuni ya 20/20/20 ya kuigawa saa moja muhimu ya asubuhi yako kwa namna ambayo utanufaika kwa siku nzima. Lakini pia kuamka asubuhi na mapema imekuwa changamoto kwa wengi. Wengi wanapanga kuamka mapema lakini muda wa kuamka unapofika wanashindwa kufanya hivyo. Licha ya kuweka alamu ya kuwaamsha mapema, wanaishia kuizima na kuendelea kulala. Sura hii itakupa mbinu za kukuwezesha kuamka asubuhi na mapema kama unavyopanga.

Sura ya tatu ni kuhusu tabia za siku ya mafanikio. Zaidi ya asilimia 60 ya mambo tunayofanya kila siku, tunayafanya kwa tabia. Yaani tunafanya bila

ya kufikiria kabisa, ni mazoea ambayo yamekuwa tabia ndiyo yanatusukuma kwenye kufanya. Hiyo ina maana kwamba kama huna tabia sahihi, ni rahisi sana kupoteza siku zako na hatimaye kuyaharibu maisha yako. Hivyo kwenye sura hii unapata nafasi ya kujifunza jinsi ya kujenga tabia sahihi za kuishi kwenye siku yako ya mafanikio ili uwe na maisha ya mafanikio. Pia kama una tabia zozote mbaya zinazokuwa kikwazo kwako, utajifunza jinsi ya kuzivunja kwenye sura hii.

Sura ya nne ni ya utulivu kwenye siku yako ya mafanikio. Iko wazi kwamba zama tunazoishi ni zama zenye usumbufu wa kila aina. Na mbaya zaidi, kifaa chenye usumbufu mkuu tunatembea nacho kila mahali, maana ni simu zetu za mikononi. Bila ya kuwa na njia ya kupata utulivu kwenye siku yako, utashangaa siku inaanza na kuisha, umechoka kweli kweli lakini hakuna chochote kikubwa umekifanya. Sura hiyo inakufundisha nguvu kubwa iliyopo kwenye utulivu na jinsi ya kuupata utulivu huo na kuutumia kufanya makubwa.

Sura ya tano inajumuisha yote uliyojifunza na kupata kanuni sahihi ya siku ya mafanikio. Kanuni hiyo inagusa maeneo matatu, ambayo ni kudhibiti

asubuhi yako, kushinda mchana wako na kuweka umakini kwenye jioni yako. Sura hii inaorodhesha yale unayopaswa kufanya kwenye asubuhi yako, mchana wako na jioni yako ili siku yako iwe ya mafanikio makubwa. Kwa kusoma sura hii, utaondoka ukijua mambo gani ya msingi kabisa kuzingatia ili siku yako isipotee tu kama inavyotokea kwa wengi.

Karibu sana usome kitabu hiki cha KANUNI YA SIKU YA MAFANIKIO, ili uweze kuwa na udhibiti kwenye kila siku yako na kupata mafanikio makubwa kwenye maisha yako. Kumbuka, mafanikio ni kila siku, iheshimu sana kila siku unayoipata, itumie vizuri ili upate matokeo bora na rudia hivyo kila siku ili kuweza kuwa na maisha yenye mafanikio makubwa.

Ukiweka umakini wako wote kwenye kuiishi siku yako moja kwa mafanikio makubwa, huna haja ya kuwa na wasiwasi kuhusu siku zijazo za maisha yako. Maana unachohitaji ni kurudia tu jinsi ulivyoishi siku yako moja na kuweza kujenga maisha ya mafanikio.

Nikutakie usomaji mwema wa kitabu na usiishie tu kusoma, bali chukua hatua kwenye haya

unayokwenda kujifunza, kwani ndiyo njia pekee ya kuweza kuleta mabadiliko kwenye maisha yako.

Rafiki yako anayekupenda na kukujali sana,

Muuzza Matumaini, Kocha Dr. Makirita Amani.

www.amkamtanzania.com

SURA YA KWANZA; ASUBUHI YA MIUJIZA.

Waswahili wanasema nyeta njema huwa inaonekana asubuhi.

Kadhalika siku ya mafanikio inaanza kufanyiwa kazi asubuhi na mapema, kabla siku husika haijachanganya na mtu kupoteza udhibiti wako kwenye siku.

Ili kuweza kuidhibiti siku yako na kuweza kufanya miujiza kwenye maisha yako, unapaswa kuanza kuidhibiti asubuhi yako.

Asubuhi ndiyo wakati mzuri kwa kila mtu kwa sababu usumbufu wa siku unakuwa haujaanza. Unaweza kutenga muda mzuri asubuhi na kufanya majukumu makubwa na muhimu.

Asubuhi hii ambayo unaweza kuidhibiti vizuri na kuweza kufanya makubwa, tunaiita asubuhi ya miujiza. Tunaiita hivyo kwa sababu kama utaweza kuidhibiti vizuri asubuhi yako na kwa nidhamu kubwa, basi unaweza kufanya makubwa sana kwenye maisha yako.

Nguvu ya kuyabadili maisha yako, kutoka umasikini na ukawaida mpaka kufika utajiri na mafanikio tayari ipo ndani yako. Najua umekuwa

unalalamika kwamba huna muda, mambo ya kufanya ni mengi na muda ulionao ni mchache.

Kwenye sura hii unakwenda kujifunza jinsi ambavyo huhitaji muda mwingi ili kuweza kufanya makubwa. Kama tunavyoiita asubuhi ya muujiza, kwa kutenga angalau saa moja tu kila siku na kuitumia kwa nidhamu nzuri, utaweza kufanya makubwa na kuyabadili kabisa maisha yako.

Kitu kizuri kuhusu asubuhi ya muujiza ni kwamba unajihakikishia kuianza siku yako kwa ushindi mkubwa. Kama ilivyo kauli nyingine ya Waswahili kwamba biashara ni asubuhi, jioni ni mahesabu, hata inapokuja kwenye mafanikio yako, wakati mzuri wa kufanya yaliyo muhimu ni asubuhi.

Kwa kuidhibiti asubuhi yako na kufanya yale yaliyo muhimu kwa nidhamu ya hali ya juu ni kujitangazia ushindi kwenye siku hiyo. Na kama utarudia hivyo kila siku, lazima utajenga maisha yenye mafanikio makubwa bila ya kujali ni kitu gani unachofanya.

Kama tulivyojifunza kwenye utangulizi, mafanikio kwenye maisha ni mkusanyiko wa siku nyingi ambazo mtu umeziishi kwa mafanikio. Hivyo tunaweza kwenda mbali zaidi na kusema

mafanikio kwenye maisha ni mkusanyiko wa asubuhi nyingi za miujiza ambazo mtu umekuwa nazo.

Kwenye kitabu kinachoitwa *The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life: Before 8AM*, ambacho kimeandikwa na Hal Elrod, mwandishi ameshirikisha siri muhimu sana za mafanikio kwenye maisha na mambo sita ya kufanya asubuhi ili uweze kuwa na umiliki mkubwa wa siku yako na kuweza kufanya makubwa. Hayo ndiyo tunakwenda kujifunza kwa kina kwenye sura hii ya kitabu ili tuweze kutumia vizuri asubuhi zetu kufanya makubwa.

Karibu ujifunze jinsi unavyoweza kuwa na asubuhi ya miujiza, kwa kuweza kudhibiti asubuhi yako na kufanya makubwa kwenye siku yako na maisha yako kwa ujumla.

[Usikubaki Kuendelea Kuyapoteza Maisha Yako.](#)

Pata picha hii rafiki yangu, mtu ameenda kwenye duka la kompyuta, na kuulizia kompyuta yenye uwezo mkubwa zaidi, akaoneshwa na akaipenda sana. Akainunua na kwenda nayo nyumbani.

Lakini kila siku anaitumia kompyuta hiyo kusikiliza muziki tu, hakuna kingine anafanya nayo.

Au fikiria mtu mwingine, ambaye anaenda kununua gari kubwa ya abiria, yenye uwezo wa kubeba abiria 50 kwa wakati mmoja, lakini yeye anaitumia kama gari yake ya kwenda kazini asubuhi na kurudi nyumbani jioni. Anaipanda yeye mwenyewe asubuhi wakati wa kwenda kazini na jioni wakati wa kurudi nyumbani huku mchana kutwa akiwa ameipaki tu gari hiyo.

Unawezaje kuwaelewa watu wa aina hiyo? Bila shaka utawashangaa, iweje wanunue kitu chenye uwezo mkubwa sana, halafu wakitumie kwa matumizi madogo hivyo? Yaani mtu anunue kompyuta ambayo inaweza kutengeneza programu, kuendesha programu kubwa, kutengeneza picha na video, kuandika vitabu, kuingia kwenye mtandao na kupakua vitu muhimu, lakini mtu huyo anatumia kompyuta hiyo kusikiliza nyimbo tu? Lazima uone kuna shida mahali.

Kadhalika kwenye gari, mtu atumie fedha nyingi, kununua gari yenye uwezo wa kubeba abiria wengi, lakini aitumie kama gari binafsi ya

kutembelea, ambayo kwa muda mwingi haitumii, ni upotevu wa rasilimali.

Sasa kabla hujaendelea kuwashangaa watu hao na kuona wana matatizo, nikukatize kwa kukuambia hicho ndiyo umekuwa unafanya kwenye maisha yako mpaka sasa.

Ukilinganisha uwezo mkubwa uliopo ndani yako, na yale unayofanya sasa, kwa kweli bado kabisa hujagusa hata asilimia 10 ya uwezo wako. Vitu unavyofanya na maisha yako, ni vidogo sana ukilinganisha na vitu vikubwa zaidi unavyoweza kufanya. Tena yule aliyenunua kompyuta na akaitumia kusikiliza nyimbo ana afadhali kuliko wewe, maana angalau yeye anafurahia nyimbo anazosikiliza kuliko wewe ambaye unakuwa na maisha ambayo huyapendi, lakini pia hakuna hatua unazochukua kuyabadili.

Ndiyo maana nakuambia kwamba unayapoteza maisha yako. Unapoteza uwezo mkubwa sana uliopo ndani yako ambao ungeweza kuutumia kuyafanya maisha yako kuwa bora zaidi.

Unapoteza maisha kwa sababu unafanya mambo kwa mazoea, unafanya kwa viwango vya chini

sana na hujaribu hatua kubwa na za tofauti zinazoweza kukutoa hapo ulipokwama sasa.

Unakazana kufanya kile ambacho kila mtu anafanya, halafu unashangaa pale unapopata matokeo kama ambayo wengine wanapata. Unakimbilia kuiga na kushindana na wengine, halafu unashangaa pale maisha yako yanapokuwa yamekwama.

Hatua ya kwanza ya kuchukua ili uache kupoteza maisha yako ni kutambua kwamba wewe ni wa tofauti na wa kipekee sana. Kutambua kwamba chochote unachofanya sasa ni kwa kiwango cha chini sana ukilinganisha na uwezo mkubwa ulionao wa kufanya makubwa zaidi.

Ukishatambua hilo muhimu, sasa unachagua kuliishi kila siku. Kila siku kazana kuwa bora kuliko jana. Usikubali kufanya chochote kwa mazoea. Usikubali hata mara moja kufikiria kwamba umeshafika juu kabisa. Haijalishi unajiona umefika juu kiasi gani, bado unaweza kwenda juu zaidi.

Hatua ya kwanza na ya muhimu kabisa katika kuyabadili maisha yako na kuweza kufanya makubwa ni kuacha kuyaishi maisha hayo kwa mazoea. Ni kuhakikisha unafikia na kutumia

uwezo mkubwa na wa kipekee ambao tayari upo ndani yako. Na njia nzuri ya kufikia na kutumia uwezo huo, ni kuwa na udhibiti kwenye asubuhi yako, kuipangilia na kuitumia kufanya yale makubwa na muhimu zaidi kwako.

Mambo Saba Ya Kufanya Kila Asubuhi Ili Kuwa Na Siku Ya Ushindi.

Asubuhi ndiyo wakati mzuri kwako kuudhibiti na kuupangilia kufanya mambo makubwa kwenye maisha yako. Hiyo ni kwa sababu asubuhi bado inakuwa haijawa na usumbufu ambao unakuwepo kwenye siku za kawaida.

Ukiweza kuamka asubuhi na mapema kabla ya watu wengine, unaweza kujitengea muda ambao utafanya mambo yako kwa utulivu. Kwa sababu watu wengine wanakuwa wamelala mapema hiyo, hutegemei kupokea simu au ujumbe kutoka kwa mtu yeyote. Hivyo akili yako inaweza kutulia kwenye kitu ambacho umechagua kukifanya na ukakifanya kwa umakini mkubwa kitu kitakacholeta matokeo makubwa.

Swali muhimu ambalo unaweza kuwa unajiuliza ni mambo gani unayoweza kufanya kwenye asubuhi yako ili maisha yako yaweze kuwa bora na ufikie mafanikio makubwa?

Swali hilo ndiyo unakwenda kupata majibu yake kwenye kipengele hiki. Kuna mambo sita unayopaswa kuyafanya kwenye kila asubuhi yako ili uweze kuwa na umiliki mkubwa wa siku yako na kuweza kufanya makubwa.

Moja; Andika Hadithi Mpya Ya Maisha Yako.

Kila mmoja wetu amewahi kupitia mambo makubwa na magumu sana kwenye maisha yake. Inaweza kuwa ni ajali ambayo uliipata na ikakuumiza sana. Inaweza kuwa ni ukatili ambao ulifanyiwa na wale waliokuwa na nguvu au uwezo kuliko wewe. Inaweza kuwa ni kufeli shule, kufukuzwa kazi au biashara kufa. Hakuna ambaye maisha yake yamenyooka tangu anazaliwa mpaka anakuwa mtu mzima.

Mambo ambayo tunayapitia kwenye maisha yetu huwa tunayatumia kutengeneza hadithi ambazo tunaziishi na kuziamini. Kama ulinyanyaswa na kuumizwa unajipa hadithi kwamba wewe ni mwathirika na hivyo maisha yako yote utayaishi kama mwathirika. Kama ulifeli shule unajipa hadithi kwamba wewe ni mtu wa kushindwa na maisha yako yote unayaishi kama mtu wa kushindwa. Na kama umezaliwa na kukulia kwenye umasikini, unakuwa umejitengenezea

hadithi kwamba wewe ni masikini na kuna mengi ambayo huyawezi au huyamudu.

Vile ulivyo sasa ni matokeo ya hadithi ambayo umekuwa unajiambia, kuiamini na kuiishi kila siku. Matokeo ambayo umekuwa unayapata kila siku ni yale yale kwa sababu hadithi unayoiishi ni ile ile. Hivyo kama unataka kuyabadili maisha yako, sehemu ya kuanzia ni kwenye hadithi ya maisha yako unayoiishi.

Uzuri ni kwamba hadithi siyo kilema ambacho hakiwezi kubadilishwa. Hadithi ni imani na mtazamo ambao unao juu yako binafsi na hivyo unaweza kuibadili kama haikupi matokeo unayoyataka. Kila mtu anao uwezo wa kuandika upya hadithi ya maisha yake. Badala ya kuendelea na kile kilichojengeka kwa mazoea, unachagua kutengeneza kile unachotaka wewe.

Hebu leo hii kaa chini na jikumbushe hadithi ambazo unajipa kwa nini hujafanikiwa mpaka sasa. Je unajiambia huna elimu kubwa, huna wa kukusaidia au huthaminiwi? Je unajiambia huna bahati au wakati wako bado? Hizi ni hadithi za zamani zisizo na mashiko.

Ni wakati sasa wa kubadili hadithi hizo, kutoka kwenye sababu unazojipa kwa nini hujafanikiwa na huwezi kufanikiwa na kwenda kwenye sababu mpya unazojipa kwa nini lazima ufanikiwe. Kila hadithi ya ukomo unayojipa, kwamba huwezi kitu fulani, ibadili kuwa hadithi ya uwezo, kwamba unaweza kufanya kitu fulani.

Leo hii kaa chini na andika hadithi yako mpya, hadithi ya mafanikio na anza kuishi hadithi hiyo, utaweza kuyabadili sana maisha yako na kupiga hatua. Chochote ambacho umekuwa unajiambia huwezi sasa unapaswa kujiambia unaweza. Kitendo tu cha kubadili hadithi yako na mtazamo wako, unakwenda kufungua fursa kubwa sana kwako za kuweza kufanya makubwa.

Mbili; Amka Ukiwa Na Uwezo Wako Wote.

Jinsi unavyoamka asubuhi yako, kuna madhara makubwa sana kwenye matokeo unayopata kwenye siku yako na maisha yako kwa ujumla.

Watu wengi wamekuwa wanaamka asubuhi wakiwa hawana mpango wowote, hawana hamasa na wala hawana vipaumbele. Hivyo wanachelewa kuamka, lakini hata wanapoamka, hakuna kitu cha maana wanafanya zaidi ya kuanza

kuhangaika na matukio ya dunia, kupitia mitandao ya kijamii na kufuatilia habari.

Hii ni njia ambayo siyo sahihi ya kuanza siku yako, unakuwa unatumia vibaya uwezo mkubwa uliopo ndani yako.

Anza kubadili jinsi unavyoamka na kuanza siku yako na utayaona maisha yako yakibadilika sana. Amka kwa ushindi, ukiwa unajua nini unakwenda kufanya kwenye siku yako. Amka ukiwa na mpango kamili wa yale unayokwenda kufanya kwenye siku hiyo.

Usikubali kuamka ndipo ujiulize unafanya nini au kupokea kila kinachokuja kwako, hayo yatakuwa maisha ya zima moto, maisha ambayo umekuwa unayaishi mpaka hapa ulipofika sasa. Unahitaji kuyabadili maisha hayo na kuamka ukiwa na mpango kamili wa mambo gani unapaswa kuyatekeleza. Na kwa muda wa asubuhi, kuulinda kwa kuhakikisha unafanya yale muhimu kwako kabla dunia haijaanza kukuhadaa na mengi ambayo siyo muhimu.

Tatu; Dunia Yako Ya Nje Ni Taswira Ya Dunia Ya Ndani.

Ukisimama mbele ya kioo, halafu kioo kikaonesha kwamba sura yako imevimba wakati wewe hutaki ivimbe, kusema kioo kinakudanganya ni kujidanganya wewe mwenyewe.

Hii ni kwa sababu kioo hakitengenezi sura yako, bali kinakuonesha sura hiyo jinsi ilivyo. Hivyo kama unataka kile unachoona kwenye kioo kibadilike, unapaswa kuubadili kwanza mwili wako.

Hivyo ndivyo ilivyo kwenye maisha yako. Tabia zinazoonekana nje yako ni matokeo ya kile kinachoendelea ndani yako, yaani fikra na mitazamo yako. Hivyo kukazana kubadili vitu vya nje ni kupoteza muda kwa sababu hutaweza kupata matokeo unayotaka.

Kama kinachotokea nje yako hukipendi, basi unapaswa kuanza kubadili ndani yako. Anza kubadili fikra na mitazamo yako, anza kubadili hatua unazochukua na utaona matokeo unayopata yakibadilika yenyewe.

Asubuhi ni muda mzuri kwako kubadili imani, mitazamo na taswira ulizojijengea kuhusu wewe mwenyewe na maisha kwa ujumla. Hivyo ndiyo vimekuwa vinazalisha matokeo unayoyapata sasa,

ili uweze kuyabadili matokeo hayo ya nje, lazima ufanyie kazi vitu hivyo vya ndani.

Huenda umekuwa vizuri kwenye kulaumu wengine pale maisha yako yanapokuwa hayaendi kama ulivyotegemea. Huenda umekuwa unaona umeshafanya kila kilicho ndani ya uwezo wako lakini mambo yameshindikana. Ninachotaka kukuambia ni kwamba bado hujafanya kila kitu, bado kuna imani, mitazamo na taswira ulizobeba ambazo zinachangia matokeo unayopata sasa. Bila ya kuvunja hizo na kujenga nyingine mpya, utaendelea kupata matokeo unayopata sasa.

Nne; Kwa Nini Umeamka Asubuhi Ya Leo?

Watu wengi wamekuwa wanaendesha maisha yao kwa mazoea kiasi kwamba hakuna tena kinachowasukuma kuamka asubuhi. Mtu anakuwa anafanya kazi ambayo haipendi, au biashara inayomchosha kiasi kwamba alamu inapoita asubuhi kwamba muda wa kuamka umefika anajisikia kuchoka zaidi na kutokuamini kwamba muda wa kulala umeisha.

Na licha ya alamu kuita, wengi wamekuwa hawaamki mara moja, badala yake huendelea kujilaza wakijiambia wanajipa dakika 5 tu.

Wanakuja kushtuka nusu saa baadaye, wanaianza siku wakiwa wameshachelewa na hapo wanaiharibu siku nzima.

Hatua ya kwanza ya kuwa na maisha ya mafanikio ni kuwa na sababu kubwa ya kuianza siku yako. Unapaswa kuianza siku yako ukiwa na hamasa kubwa na mapenzi makubwa kwenye maisha yako binafsi na kazi unazofanya.

Pale alamu yako inapolia, unafurahia kuamka ukijua unakwenda kuigusa dunia kwa kile unachofanya. Ni wale wanaozianza siku zao kwa hamasa kubwa ndiyo wanaofanikiwa, kwa sababu wanazianza mapema na kutenga muda wa kufanya yale muhimu zaidi.

Hatua ya kwanza ya kukuwezesha kuamka ukiwa na hamasa na mapenzi makubwa ni kwenda kitandani ukiwa na nia ya kuamka ukiwa vizuri. Watu wengi huingia kitandani wakijiambia wamechoka na watachelewa kuamka, na hivyo ndivyo mwili unavyofanya. Lakini unapoenda kitandani ukijiambia kwamba utaamka mapema na ukiwa huna uchovu, mwili unafanya hivyo.

Nikupe mfano mdogo, kumbuka siku ambazo una safari muhimu sana inayokutaka uamke asubuhi

na mapema, unawahi kuamka kabla hata alamu haijaita, na unapoamka unakuwa huna uchovu kabisa. Kwa hilo kuwezekana ni kiashiria kwamba kuna uwezo mkubwa ndani yako ambao hujaanza kuutumia. Kwa kuanza sasa kutumia uwezo huo, kupitia kuwa na nia njema ya kuianza siku yako, utapata nguvu ya kutosha kuianza na kuweza kufanya makubwa.

Tano; Mambo Sita Ya Kufanya Kila Siku Asubuhi Ili Uwe Na Siku Bora Na Mafanikio Makubwa Kwenye Maisha Yako.

Watu wengi wamekuwa wanaweka nguvu zao nyingi na umakini wao kwenye vitu ambavyo siyo muhimu. Mfano watu wengi wamekuwa wanahangaika sana na yale yanayotokea kwenye maisha yao, badala ya kuweka nguvu zao kwenye kile kilichopo ndani yao.

Wewe siyo yale yanayotokea kwenye maisha yako, bali wewe ni mtu, nafsi ambayo imebeba vitu vyake tofauti kabisa na yale yanayotokea kwenye maisha yako.

Maisha yako yana maeneo manne muhimu ambayo ndiyo unapaswa kuweka nguvu zako na umakini kama unataka kuwa na maisha bora.

Maeneo hayo ni afya ya mwili, akili, hisia na imani. Afya ya mwili inahusisha hali ya mwili na hata nguvu ambazo mtu unazo. Akili inahusisha fikra zako na mtazamo ulionao. Hisia inahusisha zile hisia unazokuwa nazo kwenye maisha. Na imani inahusisha roho na nguvu kubwa isiyoonekana ambayo inatutawala wote.

Ili kuwa na maisha bora na yenye mafanikio, unapaswa kuyaboresha maeneo hayo manne kila siku. Na njia ya kuboresha maeneo hayo manne ni kufanya mambo haya sita kila siku asubuhi.

Jambo La Kwanza; Kukaa Kimya (Silence)

Watu wengi wamekuwa wanaanza siku zao wakiwa na msongo wa mawazo kwa sababu wanakimbilia kuikabili dunia na kila kinachoendelea kabla hawajajitengenezea utulivu wa ndani.

Hatua ya kwanza kuchukua pale unapoianza siku yako ni kutenga muda wa kukaa kimya. Kukaa kimya kuna manufaa makubwa sana kwenye maisha yako, kwanza kunaituliza akili yako, kunakuondolea msongo wa mawazo na kukuwezesha kujitambua zaidi.

Katika zoezi hili la kukaa kimya, hukai tu kimya bila ya mpangilio wowote. Bali kuna mambo unayafanya kwa kukaa kwako kimya. Baadhi ya vitu unavyoweza kuvifanya kwenye ukimya wako ni kama;

1. Kufanya tahajudi (meditation)
2. Kusali/kuomba.
3. Kutafakari kwa kina.
4. Kupumua kwa kina.
5. Kushukuru.

Muda wa kufanya hili ni dakika tano. Unapoamka, dakika tano za kwanza kaa kimya ukisali, kutahajudi au kutafakari kwa kina maisha yako. Utaweza kuianza siku yako ukiwa na utulivu mkubwa.

Jambo La Pili; Kujiambia Kauli Chanya (Affirmations)

Kila mtu huwa anaongea na yeye mwenyewe, lakini sehemu kubwa ya maongezi hayo huwa ni hasi. Watu ni wazuri sana kwenye kujikatisha tamaa wao wenyewe na hivyo kujizuia kufanikiwa. Na hili huwa juu sana wakati mtu anapoamka, anapokuwa amechoka na hapendi kile

anachofanya, basi ni rahisi kujiambia kila aina ya kauli hasi.

Kuondokana na hilo, unapaswa kubadili namna unavyoianza siku yako, kwa kuanza kwa kujiambia kauli chanya. Chagua kauli chanya ambazo zinaonesha uwezo wako mkubwa na jinsi ya kuufikia kisha jiambie kauli hizi kwa kujirudia rudia.

Tengeneza kauli inayoeleza unataka kuwa nani, unataka kukamilisha nini na utakwendaje kukamilisha kitu hicho. Kauli iwe chanya tu na ujiambie kwa kujirudia rudia na kwa sauti. Kumbuka kwamba akili yako ya ndani (subconscious mind) huwa haiwezi kutofautisha uhalisia na kinachoigizwa, hivyo kwa kujiambia kauli chanya, akili yako inachukulia hayo ndiyo maisha yako na kutengeneza mazingira ya wewe kuweza kufikia maisha hayo.

Kitu kingine muhimu ni kuweka hisia wakati unajiambia kauli hizo chanya. Hisia zinaongeza nguvu zaidi kwa mwili wako kuamini kile unachojiambia ndiyo ukweli.

Mfano wa kauli chanya unayoweza kujiambia kama wewe ni mwandishi; mimi ni mwandishi

bora kabisa, nimeandika vitabu maarufu na vilivyowasaidia wengi. Kwenye fedha unaweza kutumia kauli kama; mimi ni tajiri, utajiri wangu una thamani ya dola bilioni mbili na zaidi. Unapojiambia kauli hizi unaweka na hisia ambazo mtu unakuwa nazo kama kauli hizo tayari ni kweli.

Muda wa kufanya hili ni dakika tano. Hivyo baada ya dakika tano za kukaa kimya, chukua dakika tano nyingine za kujiambia kauli hizo chanya kwa sauti na huku ukiweka hisia.

Jambo La Tatu; Kutengeneza Taswira Chanya (Visualization)

Jambo la tatu kufanya kwenye asubuhi yako ni kutengeneza taswira chanya kwenye akili yako, za kile unachotaka kwenye maisha yako. Hapa unatengeneza taswira ya jinsi maisha yako yatakuwa baada ya kufika kule unakotaka kwenda. Kisha unaiweka picha hiyo kwenye akili yako na kujiona kama tayari umeshapata kile unachotaka au kufika unakotaka. Kutengeneza taswira kuna nguvu kama ya kujiambia kauli chanya, akili yako inachukulia ni kitu ambacho kimeshatokea na hivyo kukuweka kwenye mazingira ya kukamilisha hilo.

Tengeneza taswira za maono yako makubwa ya maisha, malengo uliyonayo, kile hasa unachotaka kufikia. Jione kama tayari umeshafika kule unakotaka kufika. Kama lengo lako ni kuwa mwandishi mwenye mafanikio basi jione kama tayari umeshafikia hilo, ona vitabu vyako vikiwa vinasomwa na mamilioni ya watu. Kama lengo lako ni kuwa tajiri mkubwa basi jione ukiwa tayari kwenye utajiri huo, ukiwa na kila ambacho unataka kuwa nacho ukishakuwa na utajiri huo.

Ukishatengeneza picha hizo za maisha unayotaka, kila asubuhi pitisha picha hiyo kwenye akili yako kama vile unatizama televisheni. Unapofanya hivi, tengeneza zile hisia ambazo utakuwa nazo baada ya kufikia hatua unazotaka kufikia. Kwa njia hii unaifanya akili yako ifanye kazi ya ziada kuhakikisha unachotengeneza kwenye akili yako kinatokea.

Lakini pia unahitaji kuanza siku yako kwa kutengeneza taswira ya siku bora kwako. Ona kila unachokwenda kufanya kwenye siku yako kwa mafanikio makubwa. Hili linakuandaa kuwa na siku bora sana.

Unahitaji dakika tano kufanya hili. Hivyo baada ya kukaa kimya, ukajiambia kauli chanya, unahitaji

dakika nyingine tano za kutengeneza taswira chanya kwenye akili yako.

Jambo La Nne; Kufanya Mazoezi (Exercise)

Mazoezi yana manufaa mengi sana kwenye afya ya mwili, akili na hata hisia zetu. Na mazoezi ya asubuhi ndiyo yenye nguvu kubwa zaidi, kwa sababu yanakupa manufaa ambayo utanufaika nayo kwa siku nzima.

Mazoezi yanaboresha afya yako, yanaongeza nguvu zako, yanaimarisha kinga ya mwili na yanaifanya akili ifikiri kwa usahihi.

Hivyo kila unapoamka asubuhi, tenga muda wa kufanya mazoezi. Kwa kufanya mazoezi asubuhi siyo tu unapata manufaa hayo ya mazoezi, lakini pia unajihakikishia kupata muda wa mazoezi. Kwa sababu ukijiambia utafanya mazoezi baadaye, ni vigumu sana kupata muda siku yako ikishaanza, maana kuna mengi unayokabiliana nayo.

Tenga dakika 20 kila asubuhi za kufanya mazoezi ya mwili. Unapoamka unapaswa kuwa tayari umeshaandaa mazoezi gani unafanya na vifaa vya kufanya mazoezi hayo ili usipoteze muda kufikiria mazoezi gani unafanya.

Jambo La Tano; Kujisomea (Reading)

Njia ya mkato, ya haraka na rahisi kubadili maisha yako ni kupitia usomaji. Unaposoma kitabu, unajifunza mambo ambayo mtu mwingine ametumia muda mwingi katika kuyaishi au kuyatafiti, lakini wewe utatumia muda mchache kuyasoma.

Huwezi kuwa na maisha bora na yenye mafanikio kama hujifunzi, hasa kupitia usomaji wa vitabu. Vitabu vina hazina kubwa. Chochote unachosumbuka nacho kwenye maisha yako, kuna majibu yake kwenye vitabu, ni wewe kujua vitabu gani, kuvisoma na kisha kuchukua hatua.

Hivyo tenga muda wa kujisomea kwenye asubuhi yako. Na unasoma vitabu, siyo habari, magazeti au mitandao ya kijamii. Soma vitabu.

Jiwekee lengo la kusoma angalau kurasa 10 za kitabu kila siku. Kwa mpango huo, kila mwezi utakamilisha kusoma kitabu kimoja na kwa mwaka utasoma vitabu ambavyo siyo chini ya 10. Sasa ukisoma vitabu 10 tu kwa mwaka na ukafanyia kazi yale unayojifunza, hutabaki pale ulipo sasa. Watu wengi hawamalizi kusoma hata kitabu kimoja kwa mwaka, hivyo wewe ukiweza kusoma vitabu kumi, utakuwa mbali mno.

Hili linahitaji angalau dakika 20, hivyo tenga dakika 20 za asubuhi yako mahususi kwa zoezi hili la usomaji.

Jambo La Sita; Kuandika Mawazo Yako (Scribing)

Akili yako huwa inapata mawazo mengi sana, mengi mazuri na mengine siyo mazuri. Kuna mawazo mazuri huwa unayapata, unajiambia baadaye utayakumbuka lakini unayasahau. Hii hutokea kwa kila mtu. Sasa ili kuondokana na hali hii ya kupoteza mawazo yako mazuri, jifunze kuandika mawazo yako, hili linayatunza, lakini pia linakufundisha kupangilia vizuri mawazo yako.

Hivyo kila asubuhi tenga muda wa kuandika kile kilichopo kwenye akili yako. Unapaswa kuwa na kitabu chako maalumu cha kuandika hayo (journal) au pia unaweza kutumia njia ya mtandao kuandika na kutunza mawazo yako.

Kwenye kitabu chako unaandika mawazo mapya unayoyapata, yale unayojifunza, mpenyo unaopata, magumu unayokutana nayo na jinsi unavyoyavuka na kadhalika. Kumbuka uandishi huu ni kwa ajili yako wewe, na siyo kwamba unaandika ili wengine wasome.

Kila mtu anapaswa kuwa na utaratibu huu wa kuandika mawazo yake, siyo kwa waandishi pekee. Kwa sababu unapoandika kitu, kwanza unakielewa zaidi na pili unakuwa umekitunza kwa marejeo ya baadaye.

Unahitaji dakika tano za kuandika mawazo yako kwenye kijitabu chako.

Jinsi Unavyotumia Saa Moja Ya Asubuhi Yako.

Mambo hayo sita uliyojifunza hapa, ndivyo unavyotumia saa yako moja na ya kwanza kabisa ya siku yako.

Dakika 5 unakaa kimya, dakika 5 unajiambia maneno chanya, dakika 5 unapata taswira chanya, dakika 20 unafanya mazoezi, dakika 20 unasoma na dakika 5 unaandika. Jumla dakika 60.

Kama utaianza kila siku yako kwa kutumia saa yako ya kwanza kwa mambo hayo sita pekee, utaanza kuona jinsi ambavyo maisha yako yanabadilika na kuwa bora.

Muhimu; mpangilio wa kipi kianze na kipi kifuate unachagua wewe mwenyewe. Na pia muda wa kufanya kila jambo hapo unaweza kupanga mwenyewe kulingana na nafasi uliyonayo.

Kuna changamoto mbili ambazo zinaweza kukuzuia usinufaike na saa hii moja ya asubuhi, changamoto hizo ni kuchelewa kuamka na kukosa muda wa saa moja ya kufanya hayo. Kwenye vipengele vya mbele utakwenda kujifunza jinsi ya kuvuka changamoto hizo mbili, kwa kuwa na mbinu za kuamka mapema, lakini pia kuweza kufanya mambo hayo 6 kwa dakika 6 pekee na ukapata manufaa makubwa. Je haupo tayari kutumia dakika 6 za siku yako kuyaboresha zaidi maisha yako? Basi endelea kusoma ili ujifunze hilo na uweze kutumia muda mfupi kufanya makubwa na muhimu.

Sita; Itengeneze Asubuhi Yako Kulingana Na Maisha Yako.

Umejifunza hapo juu kuna mambo muhimu unayopaswa kuyafanya kwenye asubuhi yako ili kuweza kutangaza ushindi mkubwa kwenye siku yako. Ili kuweza kufanya mambo hayo muhimu, unapaswa kuamka asubuhi na mapema, angalau saa moja kabla ya muda wako uliozoea kuamka.

Lakini siyo kila mtu au kila wakati mtu anaweza kuamka asubuhi na mapema. Kuna ambao wanafanya kazi za usiku, au wanachelewa kulala na hivyo kuchelewa kuamka.

Usikubali kuacha mpango huu kwa sababu tu ratiba zako zinakuzuia kuamka asubuhi na mapema. Badala yake kwenye muda wowote unaoamka, saa moja ya kwanza itumie kwa mambo hayo sita. Mfano kama unaamka saa nne asubuhi, basi saa ya kwanza unaitenga kwa mambo hayo sita.

Kwa njia hii utanufaika sana bila ya kujali umelala au kuamka saa ngapi. Hii inasaidia kuvuka kile kikwazo kwamba baadhi ya watu siyo waamkaji wa asubuhi na hivyo kuona mpango kama huu hauwafai. Maarifa mengi ya matumizi mazuri ya muda na ufanisi yanasisitiza sana mtu kuweza kuamka asubuhi na mapema. Hivyo wale ambao kuna mambo yanawazuia wasiweze kuamka asubuhi huona maarifa hayo hayawafai.

Kwa mpango huu tuliojifunza hapa, haijalishi ni muda gani unaoamka, unachopaswa ni kutenga saa moja ya kwanza na kuitumia kufanya mambo sita muhimu kabla hujaanza kuhangaika na mengi. Kwenye siku ya masaa 24, ambayo zaidi ya masaa 16 upo tayari kuyatoa kwa ajili ya wengine, unashindwa kutenga saa moja kwa ajili yako binafsi? Hicho ni kitu kinachowezekana kama

utaamua. Na kwa kuwa hakuna kikwazo ni wakati gani ufanye, ni wewe tu kupanga na kufanya.

Saba; Mchakato Wa Kubadili Tabia Ndani Ya Siku 30.

Kuweza kuamka asubuhi na kufanya mambo hayo sita uliyojifunza hapo juu halitakuwa zoezi rahisi. Litakuwa zoezi gumu kwa sababu kwa sasa tayari una mazoea mengine ambayo yanapingana na kile unachopaswa kufanya.

Hivyo unahitaji kujenga tabia mpya. Sasa kwenye ujengaji wa tabia, mengi yamefundishwa, hasa kwenye muda kiasi gani unahitaji ili kujenga tabia mpya. Wapo wanaosema siku 21, wengine siku 30, wengine siku 90.

Kwa wastani, unahitaji siku 30 ili uweze kujijengea tabia yoyote mpya ambayo unataka kuwa nayo. Siku hizo 30 hazijalingana na ndiyo maana wengi huishia njiani. Hapa kuna mgawanyo wa siku 30 za mabadiliko ya tabia na jinsi unavyoweza kutumia mgawanyo huo kuhakikisha unajenga tabia unayoitaka kwa mafanikio makubwa.

Makundi matatu ya siku 30 za kujenga tabia.

Kundi la kwanza; siku 1 – 10; Isiyovumilika.

Katika siku ya kwanza mpaka ya 10 ya kujenga tabia mpya ni wakati mgumu sana. Kila wakati utakuwa unapata mawazo ya kuachana na tabia hiyo. Ni wakati mgumu na usiovumilika. Usipojua ugumu wa kipindi hiki cha kwanza, utakata tamaa, na hapa ndipo wengi huishia. Wewe jua ugumu ni wa siku 10 tu, hivyo endelea nazo na zitapita.

Kundi la pili; siku 11 – 20; Isiyofaa.

Baada ya siku 10 za kwanza ngumu sana, zinakuja siku kumi nyingine ambazo ule ugumu wa mwanzo haupo. Lakini siku hizi kumi za pili, bado utakuwa hujisikii vizuri kufanya tabia hiyo mpya. Katika siku hizi unakuwa umeanza kupata matokeo mazuri, lakini bado utekelezaji wa tabia hiyo ni mgumu kwako, kwa sababu unakuwa haujawa mazoea. Hiki ni kipindi ambacho ukikivuka basi tabia inajengeka vizuri.

Kundi la tatu; siku 21 – 30; Isiyozuilika.

Baada ya siku 20 za kwanza, tabia inaanza kuleta matokeo mazuri na pia inakuwa imeshazoeleka, hapa ndipo mtu anafikia hatua ambayo hawezi kuzuilika tena. Hapa tabia inakuwa imeshajjenga kwa mtu na inakuwa sehemu ya maisha yake.

Hivyo kama kuna tabia yoyote unayotaka kujenga kwenye maisha yako, panga kufanya tabia hiyo kwa siku 30 bila ya kuacha hata siku moja na utaweza kujenga tabia hiyo. Kadhalika kama kuna tabia unataka kuivunja, acha kuifanya kwa siku 30 na utaweza kuiondoa kabisa.

Tenga siku 30 za kujijengea tabia mpya kulingana na yale uliyoifunza kwenye kitabu hiki, anza kwa kuamka asubuhi na mapema kuliko ulivyozoea. Fanya hivyo kwa siku 30. Na ili kuhakikisha huishii njiani, tafuta mtu ambaye atakusimamia kwa karibu, anaweza kuwa mtu wako wa karibu au kocha wako. Kwa kufanya hivi, utaweza kuyafanya maisha yako kuwa bora sana kwa chochote unachotaka kuwa nacho au kufikia.

Hivi ndivyo unavyoweza kuyabadili maisha yako kwa kutawala asubuhi yako na kufanya mambo sita muhimu. Chukua hatua kwa yale uliyojifunza ili siku zako na maisha yako kwa ujumla yawe bora sana.

[Hatua Tatu Za Kuondoka Kwenye Umasikini.](#)

Kwenye jamii yoyote ile, kwenye nchi, na hata kwenye dunia kwa ujumla, kuna mgawanyo wa utajiri na mafanikio unaofanana. Ukienda popote na kuchagua watu 100, watu 95 watakuwa na

maisha ya kawaida au ya chini na watu watano pekee ndiyo watakaokuwa na maisha bora na ya mafanikio. Katika watu hao 100 pia utakuta mtu mmoja, ana mafanikio makubwa sana kuliko wale 99 ukiwachanganya kwa pamoja.

Hivyo jamii imekuwa inagawanywa kwa asilimia, kuna asilimia 5 wenye mafanikio makubwa na asilimia 95 wenye maisha ya kawaida. Lakini pia kuna asilimia 1 wenye mafanikio makubwa mno kuliko asilimia 99 inayobaki.

Swali ambalo wengi hujiuliza nani anapanga namba hizi? Na kwa nini namba hizi zinajitokeza kila mahali?

Tafiti nyingi zilizofanywa eneo la mafanikio, zinaonesha kwamba kinachowatofautisha watu kwenye mafanikio ni tabia ambazo watu hao wanazo. Vigezo ambavyo wengi wamekuwa wanafikiria vinachangia, vitu kama elimu, mazingira, na hata bahati havina nguvu kubwa kama tabia.

Kwenye kipengele hiki unakwenda kujifunza hatua tatu za kutoka kwenye maisha ya chini na umasikini kwenda kwenye utajiri na mafanikio

makubwa. Hatua hizi tatu zinahusisha kujenga tabia bora kabisa zinazokuwezesha kufanikiwa.

Kwa mujibu wa tafiti zilizofanywa na taasisi inayoitwa Social Security Administration, ya nchini Marekani, zinaonesha kwamba ukiwachukua watu 100 wanaoanza kazi au biashara na kisha kuwafuatilia kwa miaka 40 mpaka pale wanapostaafu, hiki ndiyo utakachokiona; mmoja pekee ndiyo atakuwa na utajiri mkubwa, wanne watakuwa na uhuru wa kifedha, 5 bado watakuwa wanafanya kazi kwa sababu wakiacha hawana fedha, 36 watakuwa wamekufa, 54 watakuwa masikini na tegemezi kwa watu wao wa karibu kuweza kuendesha maisha yao.

Kwa kifupi ni kwamba katika watu wote ambao wanafanya kazi au biashara, ni asilimia 5 pekee ndiyo wanaokuwa na mafanikio na utajiri wa kuwawezesha kuwa na maisha yenye uhuru kwao. Asilimia 95 wanakuwa na maisha magumu sana, wanakuwa kwenye umasikini na kukosa kabisa uhuru wa maisha yao.

Sasa swali moja muhimu ambalo kila mmoja wetu anapaswa kujiuliza ni hili, unawezaje kuondoka au kuepuka kuwa kwenye kundi la asilimia 95 na kwenda kwenye kundi la asilimia 5? Kwa maneno

mengine unawezaje kutoka kwenye umasikini na maisha magumu na kwenda kwenye utajiri na uhuru wa kifedha?

Na hapa ndipo unapapaswa kufuata hatua tatu muhimu za kukuwezesha kutoka kwenye umasikini mkubwa na kwenda kwenye utajiri. Karibu tujifunze hatua hizi tatu na jinsi ya kuzifanyia kazi kwenye maisha yako ili usijiweke wala kuendelea kukaa kwenye umasikini na maisha magumu.

Hatua Ya Kwanza; Tambua Asilimia 95 Hawatafanikiwa.

Hatua ya kwanza ya kutoka kwenye umasikini na kuelekea kwenye utajiri ni kutambua kwamba asilimia 95 ya watu hawatafanikiwa. Kwa maneno mengine ni kwamba utajiri siyo kwa kila mtu. Hata watu wote wangepewa fedha sawa au fursa sawa, bado mgawanyo utabaki vile vile, asilimia 5 watafanikiwa sana na asilimia 95 watakuwa na maisha magumu.

Na hili liko wazi ukiangalia kwenye jamii zetu. Mambo kama haya yapo wazi kabisa;

Ukianza kwenye upande wa afya ya mwili, watu wengi wanakabiliwa na magonjwa sugu kama

presha na kisukari, wengi hawapo kwenye afya nzuri inayowawezesha kujituma zaidi kwenye kazi zao.

Ukienda upande wa afya ya akili na roho, wengi wana msongo wa mawazo na sonona, hawawezi kuyakabili maisha yao bila ya kutumia dawa au vilevi vya kuwasahaulisha matatizo yao kwa muda.

Upande wa mahusiano nao una changamoto kubwa kwa wengi, ndoa nyingi zinavunjika na familia kusambaratika.

Kwenye fedha ndiyo mambo ni magumu zaidi. Wengi wapo kwenye madeni, kipato hakitoshelezi matumizi na hivyo wanaendelea kukopa, kitu ambacho kinawaumiza zaidi na kuwaweka kwenye umasikini mkubwa.

Ni muhimu sana utambue hali halisi na jinsi ambavyo wengi wanakwamba kwenye hali hiyo, ili wewe ukatae hali hiyo na kuweza kupiga hatua zaidi kwenye maisha yako.

Hatua Ya Pili; Tambua Chanzo Cha Wengi Kubaki Kwenye Umasikini.

Baada ya kukubali kwamba wengi hawatafanikiwa, hata kama kila kitu kitatolewa sawa kwa wote,

hatua ya pili ni kutambua chanzo cha wengi kubaki kwenye umasikini.

Siyo bahati nzuri kwamba asilimia 5 pekee ndiyo wanaofanikiwa sana na siyo bahati mbaya kwamba asilimia 95 wanabaki kwenye umasikini mkubwa.

Kila kinachotokea kwenye maisha ya mtu kinasababishwa, na ili kubadili matokeo, unapaswa kubadili kwanza kisababishi.

Ili kuondoka kwenye kundi kubwa la wasiofanikiwa na kwenda kwenye kundi dogo la wanaofanikiwa, jua sababu hizi zinazowaweka watu kwenye umasikini na ondokana nazo mara moja.

1. Kuangalia nyuma badala ya mbele. Wale wanaoshindwa wanatumia muda wao mwingi kuangalia mambo ya nyuma kuliko pale walipo sasa na kule anakokwenda. Wamekuwa wanatumia matukio ya nyuma kama sababu ya wao kushindwa kupiga hatua zaidi. Wataeleza jinsi ambavyo walidhulumiwa, kuteswa au kunyanyaswa huko nyuma. Wataeleza jinsi ambavyo wamejaribu mambo mengi lakini

wameshindwa. Kwa kuangalia zaidi nyuma kuliko mbele kunawafanya kuangalia kushindwa zaidi kuliko kufanikiwa.

HATUA YA KUCHUKUA; Acha kuangalia yale yaliyotokea nyuma na kuyatumia kama kisingizio au kikwazo kwako kupiga hatua. Chagua leo kuchukua hatua za tofauti ili kuitengeneza kesho iliyo bora kuliko leo.

2. Kukosa kusudi la maisha. Watu wengi wanaendesha maisha yao bila ya kusudi, hawajui nini wanachotaka kwenye maisha yao na wala hawajisukumi kufanya chochote kikubwa. Kwa kukosa kusudi wanajikuta wanakimbizana na kila kitu, mwisho wa siku wanachoka na hakuna hatua wanayokuwa wamepiga.

HATUA YA KUCHUKUA; Lijue kusudi la maisha yako na ishi kusudi hilo kila siku. Kadiri kusudi linavyokuwa kubwa ndivyo linavyokusukuma kuchukua hatua zaidi na hivyo kufanikiwa.

3. Kutenga madhara ya matukio. Watu wengi wanabaki kwenye umasikini kwa sababu hawana nidhamu. Mtu anapanga kufanya kitu fulani, lakini wakati wa kufanya unapofika hafanyi na anajipa sababu.

Anachoamini ni kwamba asipofanya kitu mara moja hakuna madhara makubwa, atafanya siku nyingine. Asichojua ni kwamba kila tukio lina madhara kwenye maisha yake. Mfano mtu anapoacha kufanya kile alichopanga, hilo lina madhara makubwa kwake, anajichukulia kama mtu asiye makini na ni rahisi kurudia hilo kwenye maeneo mengine ya maisha yake.

HATUA YA KUCHUKUA; Tambua kila kinachotokea kwenye maisha yako kinaathiri maisha yako yote. Hivyo usijiruhusu kufanya kitu chochote ambacho hakiyaboreshi maisha yako.

4. Kukosa uwajibikaji. Watu wote waliofanikiwa wanajua uwajibikaji ni muhimu sana kwenye mafanikio yao. Ndiyo maana watu hao wana mamenta, makocha na washauri mbalimbali, hawa wanahakikisha watu hao wanatekeleza kile walichopanga. Lakini wasiofanikiwa hawapendi kabisa uwajibikaji, wao wanataka kuendesha maisha kama wanavyojisikia wenyewe. Bila ya uwajibikaji, hakuna hatua mtu anaweza kupiga.

HATUA YA KUCHUKUA; Jijengee uwajibikaji kwenye maisha yako. Chochote kikubwa unachopanga kufanya, kuwa na mtu ambaye unawajibika kwake, anaweza kuwa menta wako, kocha wako na hata watu wa karibu ambao wanajali kuhusu mafanikio yako. Waombe wakusimamie kweli ili utekeleze kila unachopanga.

5. Kuzungukwa na watu wa kawaida. Utafiti unaonesha kwamba maisha yako ni wastani wa watu watano wanaokuzunguka au unaotumia nao muda wako mwingi. Kinachowafanya watu wengi kubaki kwenye umasikini ni kuzungukwa na watu masikini. Unapozungukwa na watu masikini, fikra zako na hata matendo yako yanakuwa kama yao na hilo linapelekea ubaki kwenye umasikini.

HATU ZA KUCHUKUA; Chagua kwa umakini sana ni watu gani unaotaka kuzungukwa nao. Chagua kuzungukwa na watu ambao wameshafanikiwa au ambao wanapambana ili kufanikiwa. Epuka sana kuzungukwa na watu walioshindwa na kukata tamaa. Na wewe utakuwa kama wao.

6. Kutokujiendeleza binafsi. Watu wanaoshindwa huwa hawajiendelezi wao binafsi. Wakishahitimu masomo ndiyo basi, hawajisumbui tena kuendelea kujifunza hasa kusoma vitabu. Na hata wakisoma vitabu basi ni vya hadithi, na siyo vya kujifunza. Wale wanaofanikiwa wanaweka uzito mkubwa sana kwenye kujiendeleza wao binafsi. Wananunua na kusoma vitabu vinavyowafanya kuwa bora zaidi. Pia wanahudhuria mafunzo na semina mbalimbali zinazowafanya kuwa bora zaidi. **HATUA ZA KUCHUKUA;** Uwekezaji wa kwanza na muhimu kufanya kwenye maisha yako ni kuwekeza ndani yako mwenyewe. Weka vipaumbele kwenye kujifunza mambo mapya na kuyafanyia kazi. Soma vitabu vya maendeleo binafsi, hudhuria mafunzo mbalimbali na kuwa na menta au kocha anayekusimamia kwa karibu.
7. Kukosa uharaka. Watu wengi hawapigi hatua kwenye maisha yao kwa sababu hawana ile hali ya uharaka wa kuchukua hatua kwenye jambo lolote. Ni watu wa kuahirisha mambo na kusubiri mpaka dakika za mwisho ndiyo wachukue hatua.

Kwa kukosa hali hii ya uharaka wengi wamekuwa wanajichelewesha wao wenyewe kufanikiwa.

HATUA ZA KUCHUKUA; Jijengee hali ya uharaka kwenye maisha yako, chochote unachopanga kufanya, anza kufanya sasa. Kinachowezekana kufanyika leo kifanyike sasa na kisubiri kesho. Ondokana kabisa na tabia ya kuahirisha mambo na utaweza kupiga hatua kubwa.

Epuka sababu hizi saba ambazo zimewaweka wengi kwenye umasikini mkubwa. Huwezi kuondoka kwenye umasikini huo kama utaendelea kukumbatia sababu hizo.

Hatua Ya Tatu; Chora Mstari.

Baada ya kuzijua sababu ambazo zimekuweka kwenye umasikini kwa muda mrefu, sasa kuna hatua ya tatu ya kuchukua, ambayo ni kuchora mstari.

Kuchora mstari maana yake ni kufanya maamuzi kwamba kuanzia sasa mambo yako yote yanabadilika. Unaachana na mambo ya nyuma na kuanza maisha mapya ya kukufikisha kwenye mafanikio makubwa.

Maamuzi hayo unayafanya sasa na hatua unaanza kuzichukua sasa. Siyo baadaye, siyo kesho, siyo wiki ijayo, siyo mwezi ujao na wala siyo mwaka ujao. Ni leo, ni sasa. Kama hutachora mstari sasa hivi na kuanza kuishi maisha mapya, utaendelea kujichelewesha kufanikiwa.

Kataa kuwa wa kawaida, kataa kubaki kwenye umasikini na maisha magumu na chagua kufanikiwa na kufikia utajiri. Chagua kuziishi tabia ambazo zitayafanya maisha yako kuwa bora zaidi.

Usikubali kuendesha maisha yako kwa ukawaida, halafu unapofika ukingoni mwa maisha unagundua hukuishi maisha yako. Chagua leo kuyaishi maisha yako, chagua kuwa bora zaidi ya pale ulipo sasa. Yote yanawezekana na yapo ndani ya uwezo wako.

Tatizo Lako La Kifedha Ni Tatizo La Kitabia.

Nenda eneo lolote la kazi, ambapo watu wameajiriwa na wanalipwa kwa mwezi, kisha fuatilia watu mbalimbali tangu wanapolipwa mshahara mmoja mpaka kufikia mshahara mwingine. Chagua watu ambao wana vipato tofauti kabisa, yaani wenye mshahara wa chini kabisa na wa juu kabisa, lakini wote wanafanya kazi sehemu moja.

Picha utakayoipata ni hii, kabla ya mshahara mwingine kufikiwa, kila mtu atakuwa hana tena fedha. Yaani anayelipwa laki 3 kwa mwezi atakuwa hana fedha, na pia anayelipwa milioni tatu kwa mwezi naye pia anakuwa hana fedha.

Hivyo utaweza kujionea mwenyewe kwamba matatizo ya kifedha hayaanzii kwenye kipato kama wengi wanavyofikiri. Maana wenye kipato cha chini huwa wanafikiri siku kipato chao kikiongezeka basi wataondoka kwenye matatizo ya kifedha. Lakini wanachoshindwa kuelewa ni kwamba kuna wenzao ambao wana kipato kikubwa sana lakini bado wana matatizo ya kifedha.

Matatizo ya kifedha yanaanzia kwenye tabia, na ndiyo maana watu wana matatizo ya kifedha bila ya kujali kipato chao.

Hivyo njia pekee ya kukabiliana na matatizo ya kifedha ni kubadili kwanza tabia ambazo mtu unazo. Bila ya kubadili tabia, haijalishi kipato chako kitaongezeka kiasi gani, bado utaendelea kuwa kwenye matatizo ya kifedha.

Zifuatazo ni tabia mbaya kifedha unazopaswa kuziacha;

1. Kuruhusu matumizi kuwa makubwa kuliko kipato.
2. Kutokuweka akiba.
3. Kuruhusu matumizi yaongezeke pale kipato kinapoongezeka.
4. Kununua vitu kwa kusukumwa na hisia, vitu ambavyo hukupanga kununua.
5. Kuwa na njia moja pekee ya kuingiza kipato.

Zifuatazo ni tabia nzuri kifedha unazopaswa kujijengea.

1. Hakikisha matumizi yako yanakuwa kidogo kuliko kipato chako.
2. Kuweka akiba kwanza kabla hujaanza kutumia kipato chako.
3. Kuwekeza akiba hiyo kwenye maeneo yanayoweza kuzalisha.
4. Kununua vitu kwa mpangilio na uhitaji, kuacha kuishi maisha ya maigizo.
5. Kuwa na vyanzo vingi vya kuingizia kipato.

Ukiweza kujijengea tabia bora, basi utaweza kutatua changamoto nyingi za kifedha ulizonazo.

JIPATIE KITABU ILI KUENDELEA KUSOMA.

Rafiki, hiki ni kipande tu cha maarifa mazuri yaliyopo kwenye kitabu hiki cha KANUNI YA SIKU YA MAFANIKIO.

Ili kupata kitabu kamili na uweze kujifunza, kuna njia mbili.

Njia ya kwanza ni kukipata kwenye APP ya SOMA VITABU ambayo ipo kwenye Play Store, pakua na kuweka app hiyo kwenye simu yako na uweze kununua kitabu na kusoma kwenye app.

Kupata app fungua kiungo hiki;

<https://bit.ly/somavitabuapp>

Njia ya pili ni kulipia na kutumiwa kwenye email yako. Tuma fedha tsh elfu nne na mia tano **(4,500/=)** kwenda namba **0678 977 007** (majina; Amani Makirita) kisha tuma ujumbe wenye barua pepe yako (email) kwenda namba hiyo hiyo – 0678 977 007 wenye jina la kitabu KANUNI YA SIKU YA MAFANIKIO na utatumiwa kitabu moja kwa moja kwenye email yako.

Chukua hatua sasa ujipatie kitabu chako cha KANUNI YA SIKU YA MAFANIKIO, uweze kukisoma kwa ukamilifu na kuishi kila siku yako kwa mafanikio makubwa.