



# రూల్.. 5

## నీ అలవాట్ల నీ విజయం

భవిష్యత్తులో ఓ కొత్త విజయాన్ని సాధించాలని అనుకుంటే ఈ రోజు ఓ కొత్త అలవాటును అలవరుచుకో. ఆ అలవాటు నీ విజయానికి సహకరించేది కావాలి. ఇంకొక్క పుస్తకం ఏదైనా ఓ దురలవాటు స్థానంలో ఆ కొత్త మంచి అలవాటును భాగం చేసుకో. ఇక్కడ రెండు అంశాలు ఉన్నాయి. ఓ మంచి అలవాటును కొత్తగా చేర్చుకుంటాం. ఓ చెడ్డ అలవాటును ఉద్దేశపూర్వకంగా దూరం చేసుకుంటాం. పాత అలవాటు స్థానాన్ని కొత్త అలవాటుతో భర్తీ చేయడం తెలివైన పూర్ణాం. డివైడర్ ను తాకకుండా కారు నడపాలనే ఆశ్రుత చివరికి డివైడర్ ను గుద్దేలా చేస్తుంది. అదే రోడ్డు మీద ఫోకస్ చేస్తే.. సురక్షితంగా గమ్యాన్ని చేరుకుంటాం.



# రూల్.. 6

## వాతాపి జీర్ణం

ఆహారాన్ని ఎంత వేగంగా హారాయించుకుంటే అంత శారీరక ఆరోగ్యం. వాస్తవాల్ని ఎంత నిజాయితీతో జీర్ణించుకుంటే అంత మానసిక ఆరోగ్యం. మనుషుల స్వభావాల్ని, సమాజ స్వరూపాన్ని, వ్యవస్థలోని లోపాల్ని, ఎదుటి మనిషిలోకి వక్రబుద్ధిని.. యథాతథంగా స్వీకరించడం దీర్ఘకాలిక విజయానికి తొలిమెట్టు. ఓటమి ఎదురైందా.. కుమిలిపోతూ కూర్చోవద్దు. వెంటనే అరిగించుకో. గెలుపు ఎదురైందా.. పొంగిపోతూ కూర్చోవద్దు. వెంటనే అరిగించుకో. ఏ ప్రభావమూ మనల్ని ఎక్కువ రోజులు వెంటాడకూడదు. నీ జర్నీని ఎంజాయ్ చేయ. విజయానందం క్షణికమే. కానీ ప్రయాణ జ్ఞాపకాలు జీవితాంతం.



# రూల్..

# 7

## ఆరోగ్యం మహాభాగ్యం

ఆరోగ్యం ఒకటి అయితే.. కెరీర్ ఆ ఒకటి పక్కన ఒకటో సున్నా, ఆస్తిపాస్తులు రెండో సున్నా, సమాజంలో గౌరవం మూడో సున్నా, కుటుంబం నాలుగో సున్నా. తొలి అంకె ఒకటి బలంగా ఉంటేనే.. మిగతా సున్నాలకు విలువ. ఆ 'ఒకటి' లేకపోతే.. మిగిలినవన్నీ గుండు సున్నాల్లే! ఆరోగ్యం విలువకు సంబంధించి ఒక ఉదాహరణ.. ఒక మిలియన్ డాలర్ కంపెనీ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం జరుగుతున్నది. టర్నోవర్ సూపర్. భవిష్యత్ ప్రణాళిక సూపర్. బ్యూలెట్స్ షీట్ సూపర్. అంతలోనే ఓ షేర్ హోల్డర్ ప్రశ్న లేవనెత్తాడు.. 'సర్! మన బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్ లో పదికి తొమ్మిది మంది ఊబకాయులే. ఎనిమిది మందికి అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంది. ఆరుగురికి ఇప్పటికే ఖైదీగా చేశారు. ఒకరిద్దరు ఇన్సులిన్ మీద ఉన్నారు. ఇలాంటి నాయకత్వంతో మనం దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించగలమా?'. నిజమే. ఈ సురోముని యాజమాన్యం ఉంటే, కంపెనీ ఎలా బాగుపడుతుంది? ఆరోగ్యం.. అత్యంత ప్రధానమైన విషయం. ఆరోగ్య విజయం తర్వాతే ఏ విజయమైనా? నీ గురించి నువ్వు శ్రద్ధ తీసుకోవడమే నీ కుటుంబం పట్ల శ్రద్ధకు తార్కాణం. శారీరక బలంతోనే మానసిక బలం. మానసిక బలంతోనే ఆత్మవిశ్వాసం. ఆత్మవిశ్వాసంతోనే అద్భుత విజయాలు. అది వ్యక్తిగత జీవితంలో కావచ్చు. కార్పొరేట్ ప్రపంచంలోనూ కావచ్చు.