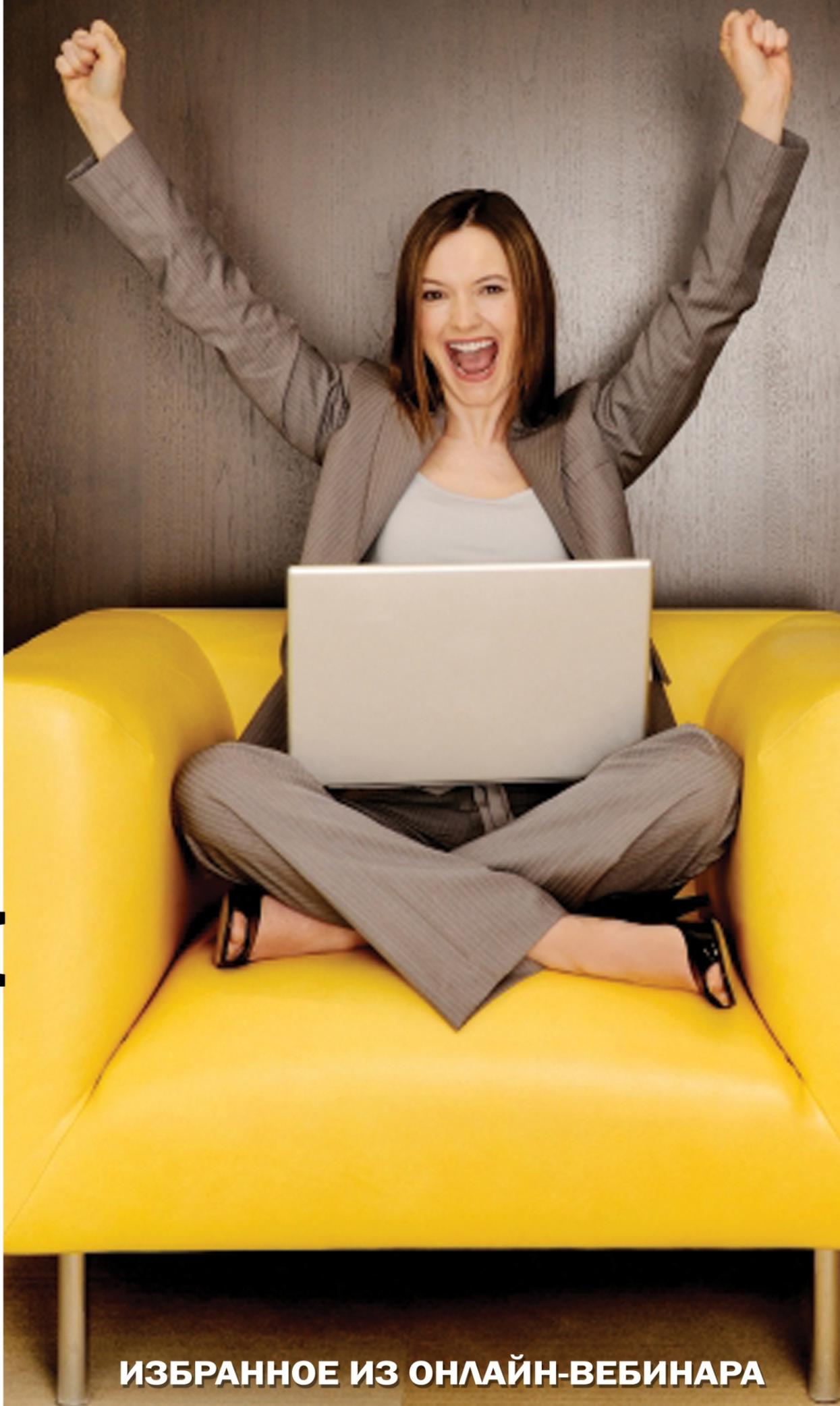


ПУТЬ К УСПЕХУ: НЕОБХОДИМЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПАВЕЛ ВЕРБНЯК



ИЗБРАННОЕ ИЗ ОНЛАЙН-ВЕБИНАРА

Павел Вербняк

Путь к успеху: необходимые привычки

(избранное из онлайн-вебинара от 19 августа 2012 года)



1. Привычки – действенная опора на пути к успеху
 - 1.1. Взаимосвязь целей и привычек
 - 1.2. Механизм формирования нужной привычки:
7 шагов на пути к новой жизни
 - 1.3. Задание программы на успешное будущее:
5 этапов постановки цели
 2. Полезные привычки
 - 2.1. Самосовершенствование
 - 2.2. Формирование окружения
 - 2.3. Управление деньгами
 - 2.4. Контроль над временем
 - 2.5. Позитивное мироощущение
 - 2.6. Жизнь в здоровом теле
 3. Действенные рекомендации
-

ДРУЗЬЯ, ПРИСТУПАЕМ!

Сегодня мы поговорим о теме, которая волнует многих из нас. Почему одни люди преуспевают и добиваются успеха, а другие – нет? А ответ очень прост: все мы находимся там, куда мы сами себя привели. Психологи выявили, что наше подсознание определяет около 95 % всех действий и только 5% отводится нашему сознанию. Не думаю, что для вас это секрет.



Вы задумывались над тем, что именно собой представляют привычки? Это определенные модели поведения в каких-либо ситуациях. Люди счастливые, процветающие, успешные делают определенные вещи и обладают особым мировоззрением. Соответственно и их доходы, и достижения тоже отличается от результатов жизни других людей в 10, 20 и 30 раз. Проще говоря, успешные люди имеют конкретные привычки и установки, отличные от тех, кого нельзя назвать продуктивным или преуспевающим.

Не надо думать, что их нынешний уровень определяется тем, что у них больше времени или каких-то других ресурсов. Все мы в какой-то степени равны, ведь у людей есть 4 общие цели и желания, и вы можете прямо сейчас оценить их в своей жизни.

Какие же это общие цели, как вы думаете, какие общие области жизни?

Ну, в первую очередь, это здоровье и энергия. Это очень важно. Чтобы иметь желание и возможности куда-то двигаться, необходимо обладать жизненной силой.

Вторая область – комфортное окружение. Психологи считают, что счастье людей на 85 процентов определяется качеством отношений с людьми. Семья, личные, общественные, интимные взаимоотношения всегда оказывают сильное влияние на нашу жизнь в целом.

Третья цель – заниматься тем, что приносит удовольствие, делать работу, которая нравится.

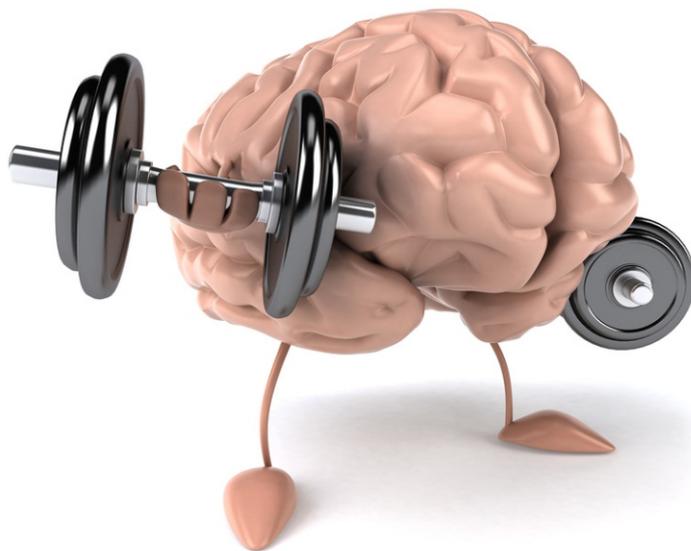
И четвертое – это, конечно, финансовая область. Мы ставим перед собой цель по достижению финансовой независимости

Далее мы поговорим про укрепление собственного характера и затронем привычки, которые помогают развивать те или иные навыки и характер в целом.

Хорошая новость в том, что любую привычку можно приобрести. Наша сила заключается в том, что мы сами можем написать сценарий жизни. И его мы можем менять столько раз, сколько захочется. Нет какого то там predetermined судьбы, каждый идет своим путем, который он выбрал. Хорас Манн сравнил привычку с канатом: нити мы вплетаем ежедневно, и под конец разорвать получившуюся толстую веревку уже не представляется возможным.

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ НУЖНОЙ ПРИВЫЧКИ

Привычка формируется ежедневно, и мы знаем, что хорошую привычку довольно сложно формировать, но потом с ней легко жить, в отличие от плохой, которая появляется незаметно и с которой достаточно сложно жить. Вы знаете все дурные привычки, это и переедание или курение, и другие совершенно разные приходящие новые привычки, и, самое главное, мысли.



Затронем одну из важнейших привычек людей, которые преуспевают значительно больше других. Всего лишь 5-10 % населения земли способны концентрироваться на главных вещах. Вы знаете, что мы можем держать в голове одну мысль, и ее содержание направлено на определенные вещи или желания. В дальнейшем она развивается и растет, и то, о чем мы думаем большую часть времени, появляется в нашей жизни. Если думаете о каких-то сложностях, неприятностях, то, наверняка, замечали что они как-то само собой приходят.

Такие ситуации каждый способен вспомнить. Мы все наделены огромным потенциалом и неограниченными способностями. Для всех нас существует единственное ограничение – преграды, которые создает наш ум. А раз мы можем все, следует направить свою силу на то, чего желаете, а не приносить в свою жизнь то, чего избегаете. И в любой момент можно взять под контроль формирование, например, своей самооценки, и превратить себя в тот идеал, который мы задаем мысленно.

Уже сейчас можно сделать небольшое практическое упражнение. Подумайте о вещах, о которых вы думаете большую часть своего времени: о каких-то людях, о каких-то успехах или неприятностях, и определите, на чем вам необходимо сосредоточиться, чтобы добиться положительных изменений в своей жизни. Прямо сейчас задумайтесь над этим, потратьте немного времени, запишите свои мысли в блокнот. А мы продолжаем.

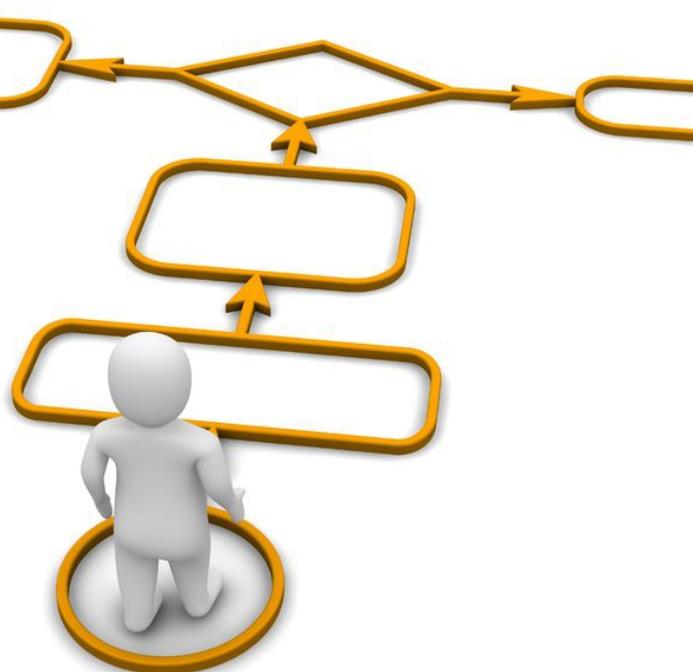
Вернёмся к привычкам. К примеру, новорожденные дети не имеют совершенно никаких привычек, а приобретают их через некоторое время в течение своей жизни. Как вы думаете, сколько времени обычно нужно для развития новой привычки? Две недели, три недели, месяц? На самом деле на её формирование может уйти от 1 секунды до нескольких лет. Почему от 1 сек? Ну, возьмем, например, критическую ситуацию, когда мысль о возможной смерти заставит человека немедленно сесть на ограниченную диету или прекратить курить и начать заниматься спортом, и со временем он станет опять здоровым. Психологи называют это сильным эмоциональным переживанием. Ну а в среднем привычку можно сформировать примерно за 21 день, т.е. за 3 недели. Это такие привычки, как рано вставать или делать утреннюю зарядку; слушать например аудиопрограммы в машине, ложиться спать в определенное время. Вот такие средней сложности привычки формируются 21 день, но это нужно выполнять регулярно каждый день. Если сбились на 3-10 дней, желательно повторить процесс заново и начинать отсчет сначала.

7 ШАГОВ К ФОРМИРОВАНИЮ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ

При помощи практики повторения могут быть выработана любая привычка. Отметьте себе 7 шагов формирования новой привычки:

1. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ.

Вы четко определяете для себя, чему будете следовать и какое направление для себя выбрали. Если решаете делать утреннюю зарядку, приучите себя ставить будильник на определенное время, или как-то по-другому напоминать себе об этом.



2. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИСКЛЮЧЕНИЙ.

Если вы определили ту или иную привычку, которую вы хотите внедрить в своей жизни, то старайтесь не делать никаких исключений, не ищите каких-то оправданий или послаблений. Если уж решили просыпаться рано, вставайте именно в то время, которое для себя определили.

3. РАССКАЖИТЕ О СВОЕМ НАМЕРЕНИИ ДРУГИМ.

Это довольно сильное средство. Чтобы не сбиться с пути, расскажите о своих намерениях по приобретению той или иной привычки людям, мнение которых вам не безразлично. То есть поделитесь с вашими знакомыми, друзьями, родственниками, что вы решили для себя, например, бросить курить. Себе мы иногда даем послабления. Но если мы дали обещание человеку, мнение которых очень важно, то будет значительно сложнее не сделать то или иное, т.е. именно то, что вы обещали.

4. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА.

При этом вы создаете мысленный образ себя как человека, уже обладающего привычкой, которую вы хотите приобрести. Чем чаще вы представляете у себя ту или иную привычку, тем быстрее она будет принята вашим подсознанием и начнет действовать автоматически. Таким образом вы быстрее ее внедрите.

5. ЗАДАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Постоянно подтверждайте свое намерение. Например, вы можете использовать аффирмации, говорить себе, что я каждое утро встаю ровно в 7 часов, повторяйте эти слова перед тем как заснуть,

6. ПОСТОЯННО ПРАКТИКУЙТЕ НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И БУДЬТЕ УПОРНЫ В ЭТОМ.

Будьте настойчивы, пока навык не дойдет до автоматизма

7. ПООЩРЯЙТЕ СЕБЯ ИЛИ ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ ЗА НЕБОЛЬШИЕ УСПЕХИ.

Во время формирования той или иной привычки каждый день вы делаете следующий шаг на пути к цели, так похвалите себя, сделайте себе что-нибудь приятное: купите мороженное или то, что может на подсознательном уровне связывать новое поведение с удовольствием.

Вот 7 шагов, которые помогут вам сформировать привычку. А теперь сделаем еще несколько практических упражнений.

Задумайтесь, какую привычку вы хотели бы иметь больше всего? Какое действие поможет вам немедленно приступить к формированию этой привычки. Подумайте над этим. Следующий вопрос: какие привычки больше всего могут помочь вам в достижении тех результатов, которые важны для вас.

Подумайте о своей финансовой жизни, какая одна привычка сможет сделать вашу финансовую жизнь более насыщенной, более продуктивной. О семейной жизни так же подумайте, т.е. те области, которые мы называли вначале. Это касается и взаимоотношений. Что вам следует сделать, чтобы улучшить взаимоотношения с важными для вас людьми: с друзьями, с супругом или с супругой. Так же о здоровье подумайте. Какая привычка наиболее важна для улучшения качества вашего здоровья. Определите и незамедлительно действуйте, начинайте ее развивать.

По поводу работы и кто занимается предпринимательской деятельностью также определите, что может сделать вашу работу более эффективной и начните делать что-то для формирования этой привычки.

ЗАДАНИЕ ПРОГРАММЫ НА УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ

Одной из главных привычек преуспевающих людей, которые достигают результатов, является позитивное мышление. О пользе позитива мы все знаем хорошо, но это одна из самых полезных привычек, которую вы можете развить. Оптимисты обычно наиболее здоровы, успешны. Люди счастливые оказывают большее влияние в обществе или в какой-либо определенной группе. Как вы считаете, чем именно заняты мысли оптимистов? Они больше думают о том, чего не хотят или о том, чего хотят? Понятно, что они больше думают о том, чего они хотят и как этого достичь. А пессимисты - это полная противоположность оптимистам. Они думают о том, чего не хотят, думают о людях, которые им не нравятся, о сложностях, с которыми сталкиваются, всегда жалуются, винят кого-то. Тем самым они формируют свою, негативную реальность

Но вы же не пессимист! Поэтому думайте только о том, чего вы хотите. Также проецируйте это на будущее, ориентируйтесь на него. Если перед вами стоит задача стать более оптимистичным человеком, то вам следует непременно развивать в себе привычку думать о будущем, об идеальной картине личных отношений, работы и т.п.

Думать более оптимистично и ориентироваться на будущее вам поможет задание желаемых ориентиров. .



РАССМОТРИМ 5 ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ:

1 этап. Прежде, чем куда-то идти, нужно знать, куда именно. Вам нужно определить, чего вы хотите достичь в определенной области, и какие результаты вы должны получить. Для этого придётся подумать и составить список. Сделать это желательно на бумаге, я позже расскажу, почему это важно, и в результате список должен быть понятен для вас и конкретен.



2 этап. Определите срок, конкретное время, когда вы хотите достичь той или иной цели.

3 этап. Добавляйте в список новые цели и делайте его более полным. Здесь также сработает всем известный принцип 80/20, который гласит, что 20% всех наших действий приходится на 80% результата, Используйте этот принцип для постановки целей: определите главные цели вашей жизни и концентрируйтесь именно на них.

4 этап. Определите, какие ограничения, какие сложности могут вам помешать для достижения поставленной цели. Спросите себя, почему я не достиг этой цели? Определите главную сложность, которая мешает вам продвигаться к цели быстрыми темпами.

5 этап. Разработайте план и незамедлительно начинайте двигаться в заданном направлении. Действуйте ежедневно, приближая себя к этой цели. К примеру, если вы задумались написать какой-то роман, то эта цель может казаться большой и как ее достичь совершенно непонятно. Но если вы ежедневно что-то делаете, написав пару абзацев своего романа, то в течение полугода-года вы увидите, что ваш труд уже практически завершен. Этот принцип пошагового движения подходит к любым глобальным целям.

Обещал вернуться к той идее, что необходимо все записывать на бумаге. Вообще, привычка записывать тоже является отличительной чертой тех 5% населения, тех людей, к которым мы все с вами стремимся. Записывание мыслей на бумагу также активизирует слуховые, мышечные, зрительные ощущения, и вся эта информация влияет на ваши мысли и чувства сильнее. Большинство преуспевающих людей предпочитает думать письменно, используя блокнот или ежедневник. Вам следует выработать привычку изучение списка дел, который вы написали вчера вечером, или за какой-то определенный период времени.

Фиксируйте ваши цели, используя такой принцип: каждый день (утром или накануне вечером) записывайте те задачи, те цели, которые хотели бы достичь завтра. Расписывайте все цели: краткосрочные (до месяца), среднесрочные (до полугода) и долгосрочные. У каждого из нас их множество. Тем, кто об этом узнал впервые, нужно завести блокнот и записывать туда новые идеи и желания. Запомните, этот блокнот всегда должен быть в пределах доступности.

По поводу целей упомяну еще один рабочий инструмент. Это доска желаний. Ее подготовка формирует и откладывает в подсознании нужные ориентиры.

Интересно, что многие рассказывают о том, что когда-то подробно расписали то, что они хотят, а не то, что навязано сообществом, и забыли об этом листке на год, на два. Когда же они обнаружили этот листок, то были очень удивлены, потому что 80-90% из тех задач, которые они написали на год, были достигнуты. Это как-то магическим образом формирует подсознание, и при первой же возможности цели притягиваются к вам, потому что в процессе определения и написания мы начинаем конкретно понимать, что именно мы хотим на самом деле.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

К этому моменту вы уже определили те ключевые умения, приобретение которых поможет вам продвинуться в личных отношениях, в финансовой сфере или любой другой. Уделяйте формированию этого навыка свою энергию, время, старайтесь спрашивать себя, какое хорошо развитое умение или навык поможет мне быть более эффективным ценным сотрудником, например, для вашей карьеры. Каждый продумывает это для себя сам. Однако есть такие базовые навыки, которые гарантированно приносят успех. Об этом мы сейчас и поговорим.



САМОРАЗВИТИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Одной из главных привычек успешных и продуктивных людей является стремление к постоянному развитию и совершенствованию. Это качество не обязательно касается исключительно карьеры. Оно должно распространяться и финансовую жизнь, и личные отношения, и вообще взаимоотношения с окружающими.

Слышали ли вы о принципе 10 тысяч часов, который описал Мальком Гвадлоу? Это очень полезный ориентир. Дело в том, что многие люди не достигают успеха в той или иной области только потому, что не понимают, сколько для достижения этой задачи потребуется времени. Для овладения мастерством в той или иной области потребуется не менее 10 тысяч часов.

Исследования показывают, что на формирование нужного навыка требуется от 5 до 7 лет. Упорная работа над собой, направленная на совершенствование себя в течение 5-7 лет, поможет улучшить результаты в данных сферах жизни. Т.е., следует понимать, что никого лучше и умнее вас нет, и если другой человек, которым вы можете восхищаться или сильно уважаете, преуспел на сегодняшний день в той или иной области больше чем вы, это только показывает, что он начал работать чуть больше и чуть раньше. Это совершенно не означает, что он умнее вас! Вы можете начинать с того этапа, на котором находитесь сейчас. Главное – не медлить.

Лучшее время, возможно, было чуть раньше, но идеальное время - это все равно сейчас. Приступайте, изучайте, и вы сможете достичь тех же результатов, которые вы видите в том или ином человеке, который, может быть, преуспел в жизни чуть больше вас. Старайтесь следовать за наиболее преуспевающим людям в вашем деле. Какое оно? Если вы бухгалтер, то развивайтесь здесь, станьте самым лучшим бухгалтером в городе или в своей компании. Если у вас стоит цель развивать публичные навыки выступления, то тоже держите перед глазами нужную модель или изучайте литературу и практикуйте. Вам станет все абсолютно доступно, и вас уже ничего не сможет остановить.

Итак, обучение и самосовершенствование – это основная привычка любого успешного человека. К этому можно отнести ежедневное чтение, изучение какой-то литературы в своей области. Кто-то скажет, у меня нет времени на изучение деловой литературы, но, думаю, 30-40 минут найти можно всегда. Встаньте чуть раньше, тем более, что утро - самое продуктивное время для подпитки ума какими-то вдохновляющими мыслями или изучением материалов в той или иной области, в которой вы развиваетесь, где работаете.

Развивать навыки скорочтения, конечно, важно. Но если, как средний человек, вы читаете 30-60 минут в день, то можно прочитать 1 книгу примерно за неделю. В основном люди читают значительно меньше, может быть 1 книгу в месяц, или 1 книгу в полгода, или даже 1 книгу в год. Представьте, если вы будете читать 1 книгу в неделю, то за год вы, по крайней мере, сможете проработать 50 книг. А 50 книг из какой-либо одной конкретной области помогут вам, без каких-либо сложностей, стать настоящим экспертом в определенной сфере.

Это все доступно и не выглядит чем-то сверхъестественным. Читая по 1 книги в неделю, вы сможете, даже работая на 2 работах, изучать какие-то другие навыки. Это равносильно тому, что через 1 год вы сможете претендовать, например, на степень кандидата наук. Возьмем больший временной промежуток, к примеру, десятилетие. За 10 лет мы можем не прочитать и 5 книг, а, с другой стороны, придерживаясь заданного темпа темпами (от получаса до часа в день), мы сможем прочитать больше 500 книг. Так вы станете наиболее начитанным образованным человеком в своей области, авторитетным и соответственно высокооплачиваемым.

Это все доступно и не выглядит чем-то сверхъестественным. Читая по 1 книги в неделю, вы сможете, даже работая на 2 работах, изучать какие-то другие навыки. Это равносильно тому, что через 1 год вы сможете претендовать, например, на степень кандидата наук. Возьмем большой временной промежуток, к примеру, десятилетие. За 10 лет мы можем не прочитать и 5 книг, а с другой стороны, придерживаясь заданного темпа темпами (от получаса до часа в день), мы сможем прочитать больше 500 книг. Так вы станете наиболее начитанным образованным человеком в своей области, авторитетным и соответственно высокооплачиваемым.

Книги и чтение, это, конечно, важно. Но есть и еще один действенный способ – посещение специализированных семинаров, тренингов. Это тоже необходимая привычка для непрерывного обучения. Она свойственна всем преуспевающим людям. Возьмем любого известного человека, и, наверняка, у него есть большая библиотека и он посещает тренинги.

Также можно слушать аудиопрограммы или аудиокурсы во время прогулки, в метро или во время поездки в машине на работу. Время, проведенное в машине, не стоит бесцельно растрачивать на радио или на музыку. Лучше изучайте какие-либо программы, аудиокниги. Это сильно увеличит вашу ценность. Сделайте вашу машину университетом на колесах. И вы сможете использовать время, потраченное в пробках, продуктивно.

Так же продолжайте постоянно работать над реализацией ваших целей и планов, вы должны привыкнуть ориентироваться на действия. Был у меня такой период, что насыщаешь себя информацией, читаешь книгу за книгой, а действий было значительно меньше, чем должно было быть. Была хорошая информация по результатам которой можно было сделать тот или иной шаг, но видимых результатов не было. Старайтесь, получив информацию, действовать сразу, не задумываясь: решил-сделал. Это значительно увеличивает вероятность успеха в том или ином деле.

Именно эта привычка к обучению и совершенствованию гарантирует преуспевание в жизни больше, чем привычка к постоянному профессиональному и личностному росту. Старайтесь, разбирайтесь, и вы станете экспертом, специалистом высокооплачиваемым в той или иной области.

ФОРМИРОВАНИЕ ОКРУЖЕНИЯ

Следующая привычка - окружать себя людьми, с которыми вам интересно, у которых вы чему-то учитесь, которые во многом лучше вас. Общайтесь с теми людьми, которые вам нравятся и которые приносят в вашу жизнь что-то хорошее. Окружение – это отражение вас самих! Есть такое понятие как референтная группа.



Проведите эксперимент: выделите 5-10 людей, с которыми вы чаще всего общаетесь, возьмите приблизительный уровень их дохода, сложите эти данные и разделите на 5 или 10 человек, которых посчитали. И, скорее всего, эта цифра будет похожа на ваш среднемесячный доход. Референтная выборка определяет около 90-95 % всех наших усилий, удач или неудач. В эту группу могут входить люди, с которыми вы привыкли постоянно общаться. Если результаты получились неутешительными, а, скорее всего, так и будет, то задумайтесь, как вы можете изменить эту ситуацию к лучшему.

По взаимоотношению с окружающими – психологи выявили. Что 85% удовлетворения жизни и успеха зависит от наших взаимоотношений с людьми. Не буду долго на этом останавливаться, потому что есть одно золотое правило: «Поступайте с другими так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами». Это то, о чем нужно помнить постоянно.

УПРАВЛЕНИЕ ДЕНЬГАМИ

Перейдем к привычкам, определяющим нашу финансовую жизнь: накопления или траты. У меня сейчас лежит книга, которую я уже читал в электронном виде, С. Стоун и У.Данко «Мой сосед миллионер» Это - научный труд, описывающий среднего миллионера в Соединенных Штатах, который не получал наследство, но смог сам прийти к уровню капитала в 1 миллион долларов.



Особенностью людей, преуспевающих в финансах, является то, что они стараются не тратить деньги попусту. Они, возможно, покупают подержанные автомобили, более дешевые вещи. Поэтому старайтесь выработать в себе привычку к бережливости. Всегда думайте о том, а нужно ли мне это сейчас, нужна ли мне 10-я пара обуви или я могу инвестировать эти деньги более разумно. Возьмите полную ответственность за свою жизнь, вообще и за финансовую жизнь в частности. Именно вы ответственны за то, что имеете на данном этапе.

Что касается сохранения денег, то у меня в списке рекомендуемой литературы есть книга Джоржа Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне». Он отметил, что основное правило финансового успеха - платить себе первому, откладывать 10 % из экстраприбыли, своего дохода и зарплаты. Получили зарплату, не тратьте и отложите из нее как минимум 10%. Может быть, поначалу это будет казаться вам неподъемным: как я проживу без 10, 20, 30 (у кого какие доходы) тысяч рублей. Тогда начинайте с 1%. То есть, если у вас доход в 15, 20, 40 или 100 тысяч рублей, то вы без труда сможете отложить от 100 до 1000 рублей. Вы поймете, что сможете легко обойтись без этих денег, а потом начните увеличивать вложения до 2-3%, а то и до 15-20%.

Обязательно поизучайте этот вопрос инвестиций. Деньги не должны лежать просто так, чтобы их съедала инфляция. Они должны работать на вас, принося пассивный доход. Их можно положить в банк на 10-15% годовых или приобрести какие-то акции, т.е. стать совладельцем компании. Но этот вопрос нужно изучать более детально.

«Платить себе первому 10 %» - это та привычка, которая отличает людей, преуспевших в финансовой сфере. Формирование этого навыка может занять какое-то время, и сначала показаться довольно сложным. Но нужно выйти из зоны комфорта, чтобы сделать что-то, чего раньше не делали. Это стоит того!

Более внимательно следите и за своими расходами. Подумайте сейчас на теми вопросами, которые я сейчас озвучу. Проведите полный финансовый анализ вашей жизни. Определите ваш чистый заработок, или доходы из разных источников на сегодняшний день. Проанализируйте ваши прибыли, расходы и подумайте о возможностях изменить их в будущем. Может быть, следует открыть специальный счет в банке и пополнять его ежемесячно, откладывая 5-10 % от своих доходов? Старайтесь не тратить, а только пополнять сбережения. Помните, закон сложных процентов - самый интересный закон во вселенной. 30 рублей, откладываемые ежедневно в течение 15-20-30 лет, благодаря сложным процентам от 10 % годовых, могут сделать вас долларовым миллионером. Казалось бы, откладываешь ежедневно всего по 1 доллару, и получается не такая уж большая сумма, но сложный процент довольно интересным способом помогает увеличивать её значительно быстрее

Когда решите вложить свои заработанные деньги, изучите информацию, не вкладывайте деньги в то, что вы не понимаете. Прочитайте биографию и жизненную философию Уорена Баффа. Он хорошо об этом рассказывает. Он никогда не вкладывает в то, что ему не понятно, в те же интернет-компании. Бафф делал вложения в Кока-колу, т.е. в то, что ему понятно. Вы знаете, кто такой Уорен Бафф? Это один из крутейших людей мира, у которого десятки миллиардов долларов.

КОНТРОЛЬ НАД ВРЕМЕНЕМ

Счастливые люди, высокоэффективные, успешные - только те, которые распоряжаются правильно своим временем. Время - важная часть, это ткань, из которой сделана жизнь. Относитесь ко времени, как к своей жизни. Сознательно развивайте специальные привычки, изучайте направление времени, тайм менеджмент. Сейчас есть много литературы, вы сможете определить для себя, что хорошо работает в вашей жизни. Еще раз повторю, что любую привычку можно приобрести, в т.ч. эффективное управление своим временем. Изучайте, применяйте и действуйте.



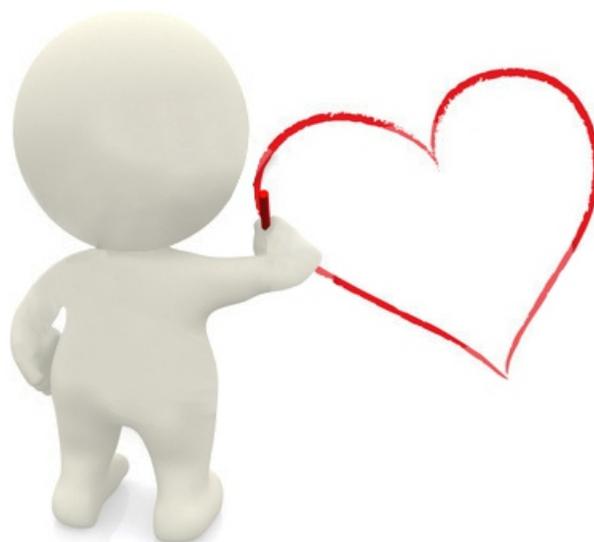
То, что было уже сказано по поводу постановки целей, мыслей на бумаге и так далее, в том числе, планы на день - это тоже часть эффективного использования времени. Регулярно ставить цели - та привычка, которую вам следует приобрести. Всем нам. Это задаст нужную программу, которая повернет ход вашей жизни невероятным образом.

У вас, наверняка, возник вопрос: «Как наилучшим образом распоряжаться временем?». В первую очередь установите контроль над временем своей жизни. Следует развивать привычку выполнения той работы, которая имеет наибольшее значение, все также используя принцип 80/20 и метод АБВГД. Возможно, вы не слышали об этом методе, тогда немножко поясню. Все дела и задачи необходимо разнести по 5 категориям: А – это те дела, которые вам просто нужно сделать. Любым способом. Они необходимы. Посвящайте делам группы А все свое основное время. Б – это та работа, которую следовало бы выполнить, но она не так важна, как дела в группе А. Дальше продолжайте ранжировать задачи по степени важности и разнесите их в остальные категории. Начинать рабочий день с выполнения того важного дела, которое у вас стоит под номером 1. Примите для себя решение завершать работу до назначенного срока. Так вы оптимизируете свою жизнь.

ПОЗИТИВНОЕ МИРОЩУЩЕНИЕ

Этот вопрос настолько важен, что затрону его еще раз. Всегда сохраняйте оптимизм! Это одна из важнейших привычек для долголетия, счастья и здоровья.

Привычка положительно относиться к людям, к ситуациям, сохранять позитивное отношение вообще ко всему, что бы ни произошло. Если вам кажется, что все сложно, навалились проблемы и неудачи, то обычно вы начинаете винить окружающих, обстоятельства. Но то, что происходит сейчас, может быть толчком к новой жизни. Это всегда означает какой-то шанс. Если уволили с работы, то это может стать шансом начать свое дело, о котором вы давно мечтали, или получить более престижную позицию, должность. Во всем и всегда ищите что-то хорошее.



На позитивное отношение многое оказывает влияние. И в первую очередь, ваше окружение и та информация, которую вы допускаете до себя. Откажитесь от каких-то негативных телевизионных программ, газет, новостей. Это позволит вам сохранить позитивное отношение, и все у вас станет замечательно.

ЖИЗНЬ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

Отличное здоровье – главная цель любого человека. Основная привычка, которую необходимо развивать в связи с этим, - привычка поддержания нормального веса. У нас сейчас появляются люди, которые жалуются на избыток веса и т.д. Как можно? Это решается просто. Нормализуйте свое питание и регулярно делайте физические упражнения.



Сколько вы хотели бы прожить? 80, 90, 100 лет? То, что я сейчас делаю, ежедневно приближает ли меня к моей цели: физические упражнения, свежий воздух, солнце. Конечно же, на все влияет и наследственность, и экология, но большая часть все-таки зависит от вас самих! Правильное питание- привычка, которая помогает придерживаться здоровой жизни. Определенный режим, физические упражнения и зарядка – потрясающая тема, о которой я могу много рассказывать. Вообще спорт дал мне много, я ему очень благодарен.

Физические упражнения не только формируют тело, но и влияют на нашу самооценку, на наше внутреннее состояние, на наше отношение к себе и к окружающим. Мы себе больше нравимся, и это проецируется на других людей. Привычка ежедневно делать хотя бы зарядку или проходить пешком 20-30 минут поможет сохранить ваше тело подвижным и гибким, а ваш разум - более светлым. Сформировать привычку уделять физкультуре хотя бы 3-4 часа в неделю не так уж и сложно. Выделяйте этому хотя бы по 30 минут.

Заботьтесь о себе и правильно отдыхайте. Постоянная усталость и апатия могут быть вызваны тем, что вы недостаточно спите в течение всей недели. Обычно человеку требуется 7-8 часов сна. Это очень влияет на вашу продуктивность. Если вы хорошо выспались, рано встали, уделили 1 час себе, это положительно скажется на вашем настроении, на ясности мыслей, на всем. Не отказывайтесь от плановых отпусков. От регулярного и полноценного отдыха вы получите больше пользы, чем если бы вы потратили это время, к примеру, на работу.

Вставать желательно с рассветом или до рассвета. Это ни для кого не секрет. Даже русская поговорка гласит: «Кто рано встает...» Почему? Так вы ощущаете естественный ритм природы, когда все расцветает и просыпается. Это - то время, когда в вашей семье все, например, еще спят, и вы беспрепятственно сможете посвятить себя чтению, размышлениям и построению планов на будущее. Конечно, у всех бывает разный график, кто-то любит работать ночью, кто-то продуктивен вечером, но привычка вставать рано сможет принести вам существенную пользу и результат.

Пейте больше воды. Вообще, привычка пить воду помогает ясно мыслить и чувствовать себя лучше. Мы знаем, что тело состоит в основном из жидкости, поэтому надо пить просто чистую воду, а не чай или кофе.

Принимайте больше витаминов и минеральных добавок, потому что их необходимое количество из обычной пищи получить довольно сложно. Важно следить за своим здоровьем, проверять зубы, ежегодно ходить на осмотр к врачам. Это тоже будет полезно и по может предотвратить развитие каких-либо тяжелых заболеваний.

Для здоровья важно находить время для уединения. Побудьте немножко с самими собой. Не обязательно всегда общаться по телефону и включать телевизор для звукового фона,. Многим, конечно, представить себе это сложно, ведь им всегда нужен какой-то звук или шум. Но лучше просто посидеть и подумать. Не надо ничего читать, просто выйдите на природу. Она даст вам ту энергию, которую нельзя заменить высотками, домами, телевидением и т.д.

ДЕЙСТВЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Напоследок приведу ещё ряд рекомендаций, над которыми вам следует подумать.

Составьте представление о своем идеальном здоровье, какое оно будет, каким оно могло бы быть. К чему именно нужно отнестись более серьезно, уделить внимание. Какое здоровье вы могли бы иметь, если будете физически идеальны, совершенны во всех отношениях. Подумайте об этом и опишите свое будущее идеальное здоровье. Поставьте перед собой конкретные временные рамки. Например, снижение веса: к такому-то периоду я вешу столько-то. Запишите эти цели на бумагу.



Подготовьте подробный план действий по улучшению своего здоровья. У вас, например, стоит цель дожить до 110 лет. Что вы можете начать делать прямо сейчас, чтобы приблизить себя к этой цели? Определите ту привычку, которая в наивысшей мере поможет вам решить сложности со здоровьем, и начинайте выработать ее. Не нужно прерывать, не нужно прекращать работать над формированием этой привычки. Это может быть один час утром и 1 час вечером, но неуклонно следуйте к достижению той задачи, которую вы ставите.

Приобретение привычки. Большинство успешных людей ориентируются на ролевые образы, образцы для подражания. Это оказывает сильное влияние. Замечательно, если такие герои будут в вашем окружении. Также это могут быть герои книг или телевизионные персонажи. Большинство людей, которые преуспели в финансах и в личной жизни всегда могли просто иметь перед глазами какого-то героя из романа или автобиографию, которой они зачитывались в юности или в детстве.

Ещё одна главная привычка для достижения результата - решительность и настойчивость. Многие из вас читали «Думай и богатей» Н. Хилла. Он пишет, что настойчивость переплавляет уголь в руду, высококачественную сталь. Будьте настойчивы в достижении своей цели, действуйте ежедневно приближая себя к этому.

Привычка благодарить и быть благодарным - тоже одно из важнейших умений, которое позволит вам стать отличным человеком. Благодарное отношение должно распространяться на все сферы. Это и благодарность к людям, которые чем-то вам помогли, просто пообщались с вами, выслушали вас, вообще за все: за еду, за здоровье, за то, что вы можете использовать время для того, чтобы получать удовольствие. Чем выше благодарность, тем выше ваша самооценка и тем положительнее вы смотрите на жизнь. Так вы начинаете больше нравиться окружающим вас людям. Всегда выражайте свою признательность людям. Я знаком со многими успешными людьми. За свои успехи они благодарны не только себе, а всему окружению: супругам, друзьям, коллегам по работе, которые их поддерживали. Испытайте искреннюю благодарность, ведь вас окружают великолепные люди.

Еще несколько упражнений и будем заканчивать.

Напишите, какое свойство характера восхищает вас в других людях. Подумайте об этом. Определите, каким образом вы можете развить этот навык в себе. Дональд Трамп, например, настойчивый, и мне вот это в нем нравится, я хочу развиваться и развивать этот навык. Вытащите все свойства, которые вы хотели бы видеть в своем характере.

Еще несколько упражнений и будем заканчивать.

Напишите, какое свойство характера восхищает вас в других людях. Подумайте об этом. Определите, каким образом вы можете развить этот навык в себе. Дональд Трамп, например, настойчивый, и мне вот это в нем нравится, я хочу развиваться и развивать этот навык. Вытащите все свойства, которые вы хотели бы видеть в своем характере.

Отличным упражнением станет написание собственного некролога. Подумайте, а если через 90, 100, 70 (у кого как) лет мне придется умереть, что скажут обо мне люди, что бы я хотел услышать у себя на могиле? Подумайте. Это очень мощное упражнение, которое поможет вам расставить приоритеты.

Представьте идеальное будущее без ограничений. Каким бы оно стало? Опишите и вообразите его как можно ярче. Почувствуйте этот запах океан или море, солнце, тех людей, которые вас окружают, то, чем вы занимаетесь на работе и в бизнесе. Как бы вы изменили поступки и цели, если бы знали, что вам гарантирован успех в этом деле? Тоже подумайте об этом. Если нет никаких препятствий, то как вы себе представите это? И начинайте двигаться в будущее с того места, на котором сейчас находитесь. Удачи!



приглашаем посетить наш сайт: verbnyak.com