



Как стать счастливой и успешной: 15 правил жизни

Наталья Демидова

1. Просыпайтесь рано утром



Раннее утро – самая важная, вдохновляющая и умиротворяющая часть дня.

Преимущества раннего подъема:

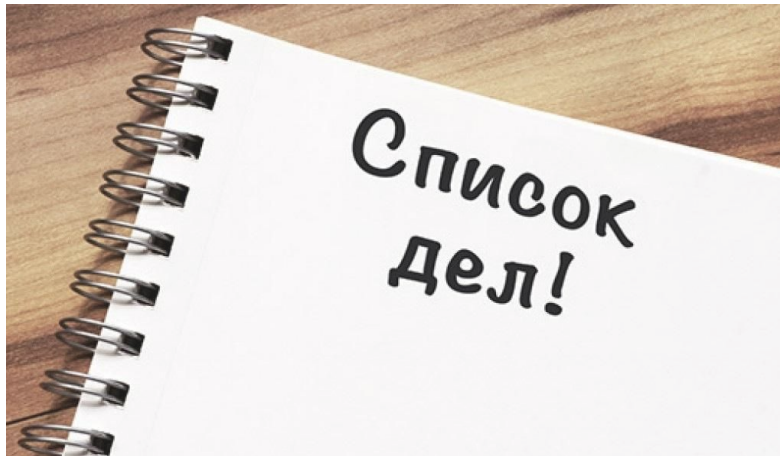
- больше времени для занятий спортом и на себя
- повышение оптимизма и легкость в решении проблем
- более продуктивная работа утром (для большинства людей)

2. Соблюдайте утренние и вечерние ритуалы



- Утро должно начинаться с удовольствия и приносить вам радость. Подумайте – какой утренний ритуал будет настраивать вас на удачный и продуктивный день.
- Вечер тоже должен быть приятным. Выделите хотя бы 45 минут на свои удовольствия.

3. Планируйте день заранее



- утром запишите от 1 до 3-х самых важных дел на сегодня и определите приоритеты в порядке их выполнения
- делайте все запланированное на сегодня именно сегодня

4. Избавьтесь от бардака на рабочем месте



- сделайте ваше рабочее место красивым и уютным
- освободите стол от вчерашнего дня
- наведите порядок в компьютере

5. Выделяйте время физическим упражнениям



- найдите свою программу – спортом можно заниматься и не выходя из дома (домашние программы), а также без абонементов в тренажерные залы (например, пробежки)
- занимайтесь спортом регулярно

6. Правильно питайтесь



Соблюдайте правила:

- питьевой режим
- размер порций
- частота приемов пищи

Важно:

не забывайте про цвет еды и посуды, а также сервировку

7. Делайте то, что вам нравится



- делайте то, что доставляет удовольствие (рисуйте, вышивайте, катайтесь на лыжах или коньках и т.д.) и тогда станете намного счастливее
- избавьтесь от страхов: страха быть не такой как все, страха быть такой как все, страха быть собой, страха не быть собой

8. Читайте книги



- читайте полезные и хорошие книги
- читайте как минимум одну книгу в неделю (это 50 книг в год)

9. Всегда продолжайте учиться



Преимущества постоянного расширения кругозора:

- повышение самооценки
- авторитет среди друзей и знакомых
- возможность применять полезную информацию в жизни

10. Записывайте свои мысли и новые идеи



- только записанные мысли и идеи обретают силу, форму и необходимый потенциал для реализации
- если вовремя не записать хорошую идею, то она может легко исчезнуть и не вернуться

11. Ставьте перед собой цели и будьте упорны в их достижении



- достигнув какой-то одной цели, не останавливайтесь
- визуализируйте цели
- не сдавайтесь на пути к достижению целей

12. Выходите далеко за границы своей зоны комфорта



- выход из зоны комфорта позволяет не стоять на месте и развиваться
- не обязательно внедрять сразу именно кардинальные перемены
- празднуйте свои маленькие победы

13. Окружите себя наставниками и единомышленниками



- окружайте себя людьми, которые стремятся к целям, подобным вашим, а также теми, кто уже добился успеха
- не стесняйтесь задавать вопросы и просить о помощи и поддержке

14. Проводите время с близкими людьми



- укрепление отношений и возможность лучше узнать друг друга
- возможность чувствовать себя любимым, важным и счастливым человеком

15. Путешествуйте



Преимущества:

- расширение кругозора
- вдохновение
- культурное развитие
- познание самого себя
- яркие воспоминания на всю жизнь

Важно:

путешествуйте
самостоятельно, без
турагенств

Начните путь к счастливой и успешной жизни прямо сейчас !

