

# Будь успешным

- \* Успешным человеком может стать каждый, просто этого надо захотеть. Предлагаю вам прочесть 26 очень полезных советов, которые заставят вас задуматься и изменить свою жизнь к лучшему.
- \* Эти истины, которые мы знаем, но чаще всего просто игнорируем.



**Каждый человек, в праве быть  
Успешным!  
Но насколько успешным,  
это зависит только от  
Человека!  
(Бабой Алексей)**

**T.S**

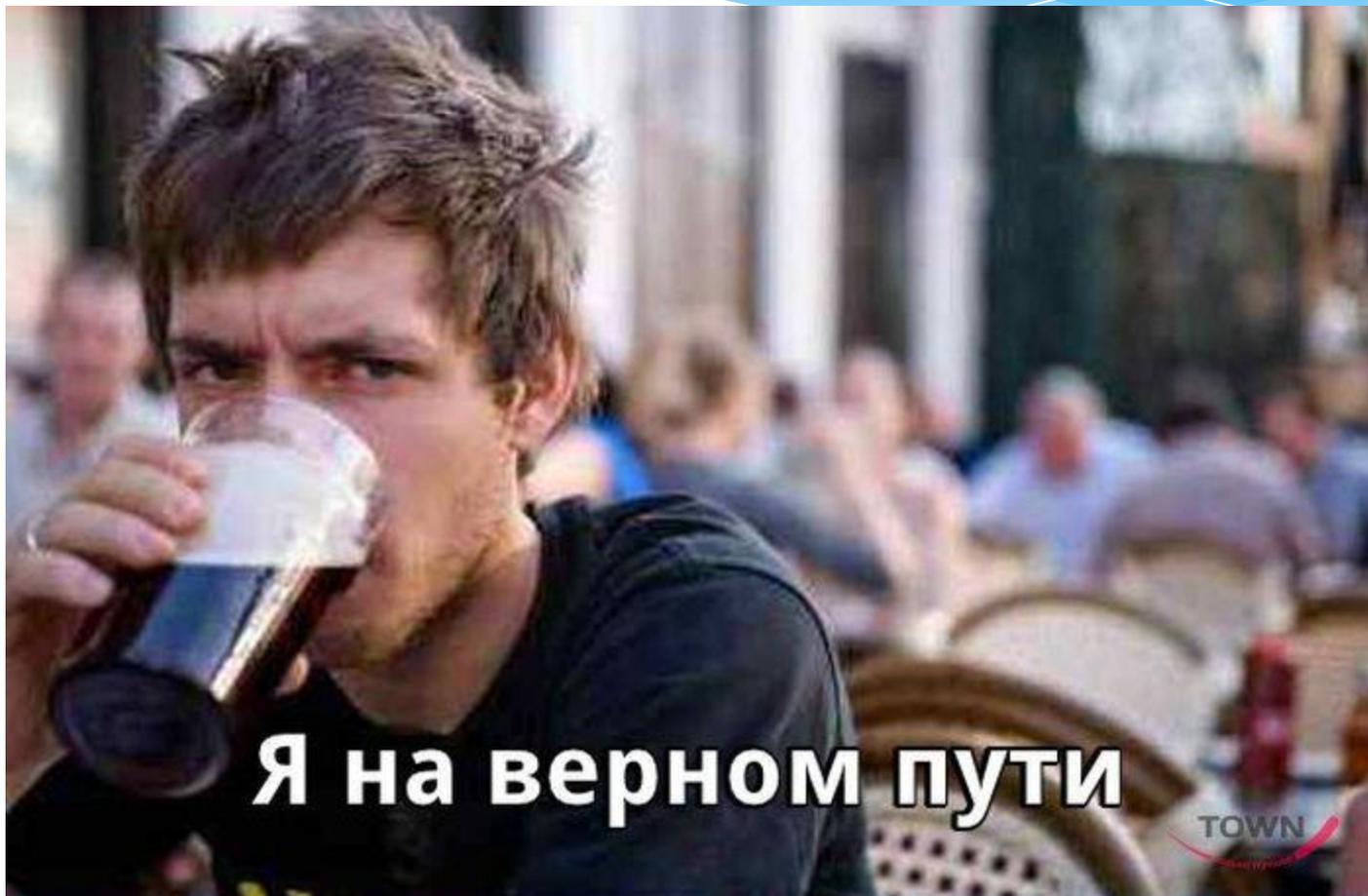
# Пойми, что тебе по-настоящему нравится

- \* Золотое правило гласит – делай то, что доставляет тебе истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее. Но надо быть готовым к тому, что поиск своего пути – это марафон, который может продолжаться много времени.



# Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день

- \* Никаких секретов и хитрых диет – просто натуральная пища, фрукты, овощи, вода. Не надо становиться вегетарианцем и полностью завязывать с выпивкой, — достаточно лишь максимально ограничить сахар, муку, кофе, алкоголь и всю пластмассовую еду.



**Я на верном пути**

TOWN

# Учи иностранные языки

- \* Это нереально расширит глубину восприятия мира и откроет невиданные перспективы для обучения, развития и карьерного роста. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных – миллиард. Центр прогресса сейчас находится по другую сторону границы, в том числе языковой. Знание английского – это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость.



# Читай книги

\* Примерный круг – твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии, качественная художественная литература. Золотое правило – читай, или слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.

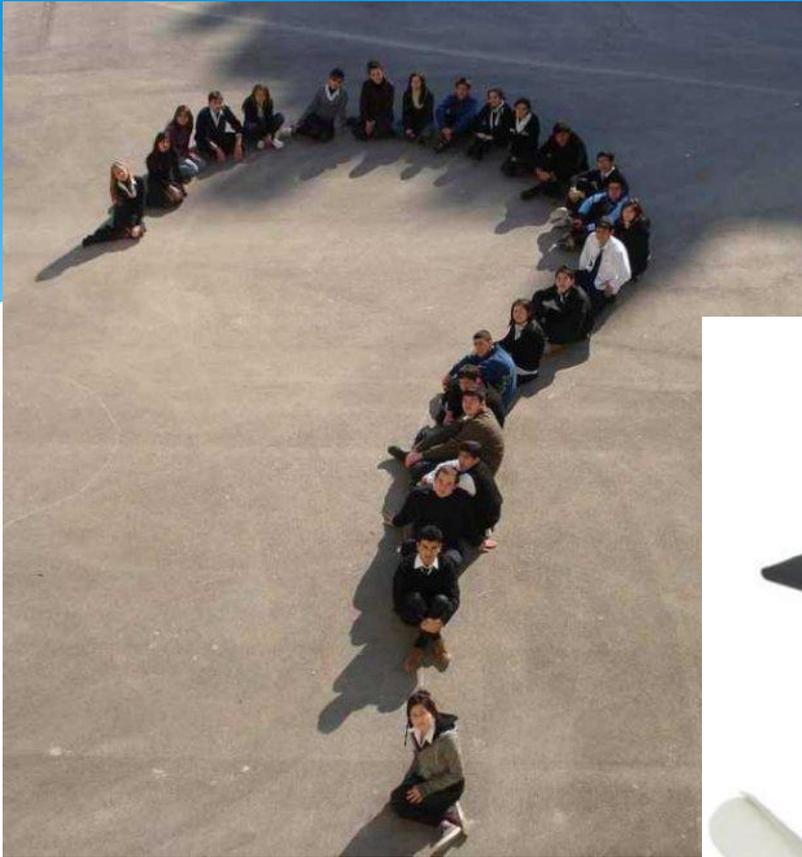


# Проводи с толком каждые свои выходные

- \* Сходи в музей, на выставку, займись спортом, съезди за город, прыгни с парашютом, наведи родственников, сходи на хороший фильм. Расширяй зону контакта с миром. Когда уже все объездишь и обойдешь, бери с собой друзей и рассказывай им то, что знаешь. Главное – не сиди на месте. Чем больше впечатлений ты пропустишь через себя, тем интереснее будет жизнь, и тем лучше ты будешь разбираться в вещах и явлениях.

# Ставь цели

- \* Фиксируй их на бумаге, в Word'е или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достигнуть, или нет.
- \* Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.



# Научись печатать на клавиатуре вслепую

- \* не уметь этого в 21 веке все равно, что не уметь писать ручкой в 20-м. Время — это одно из немногих сокровищ, которые у тебя есть, и печатать ты должен уметь почти так же быстро, как и думать. А думать ты должен не о том, где находится нужная буква, а о том, что ты пишешь.

# Оседлай время

- \* Научись управлять своими делами так, чтобы они работали почти без твоего участия. Для начала почитай Аллена (Getting Things Done) или Глеба Архангельского. Принимай решения быстро, действуй незамедлительно, не откладывай «на потом». Все дела либо делай, либо делегируй кому-то. Старайся, чтобы мяч никогда не задерживался на твоей стороне. Запиши на листе все «долгоиграющие» дела, которые до сих пор не сделаны и мешают тебе жить. Переосмысли, нужны ли они тебе (памятуя о п.1). Сделай то, что осталось, в течение нескольких дней, и ты почувствуешь невероятную легкость.



# Откажись от компьютерных игр

\* От бесцельного сидения в социальных сетях и тупого серфинга в интернете.

Минимизируй общение в соцсетях (вплоть до оптимизации — оставь всего один аккаунт).

S=Social  
M=Media

YouTube

$$E=mc^2$$

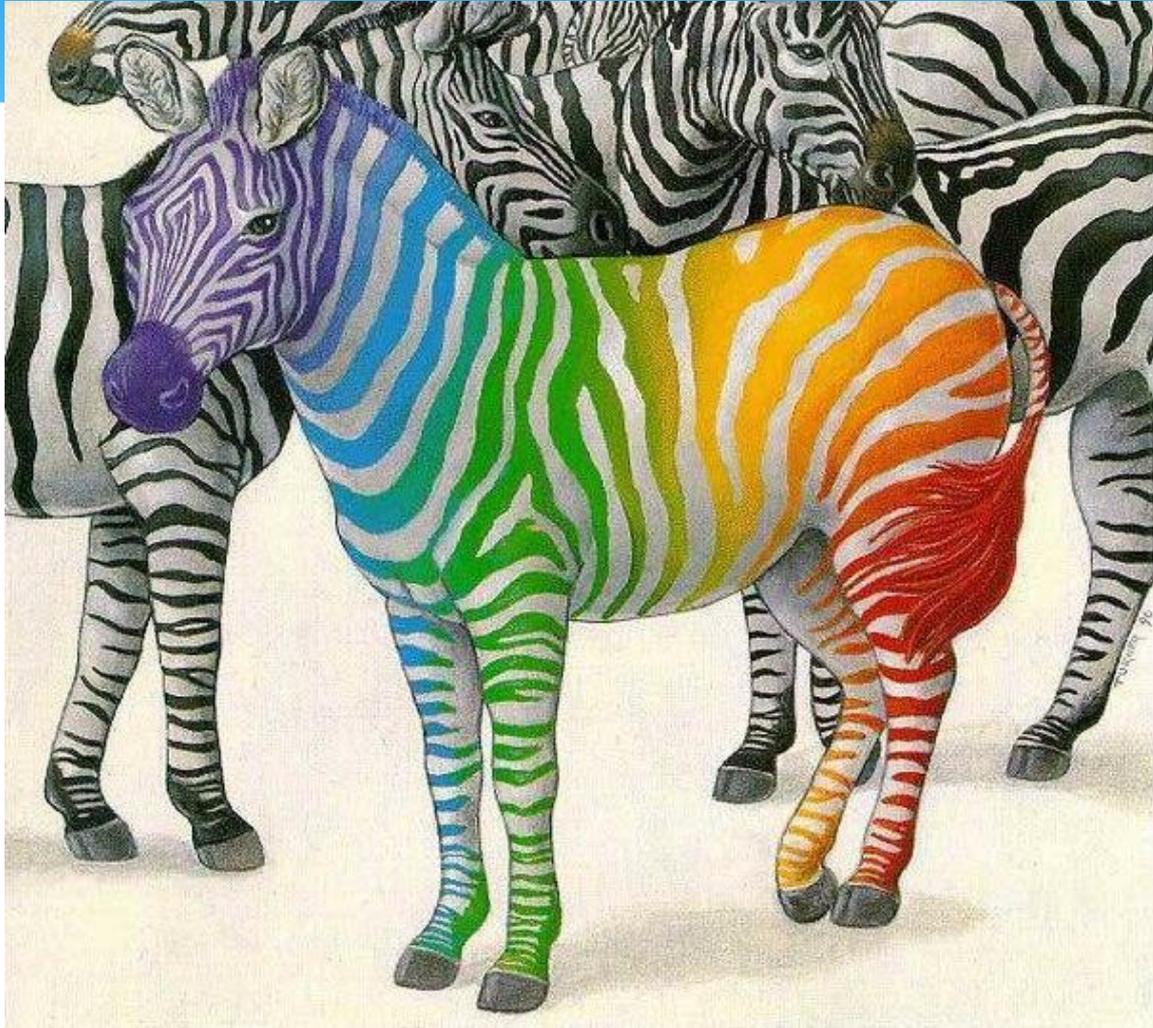
Facebook

Twitter



# Научись рано вставать

- \* Парадокс в том, что в ранние часы ты всегда успеваешь больше, чем в вечерние. Человеку достаточно 7 часов сна, при условии качественной физической нагрузки и нормальном питании.



# Мы – это наше окружение, у которого мы учимся всему

- \* Старайся окружать себя порядочными, честными, открытыми умными и успешными людьми. Проводи больше времени с людьми, которых ты уважаешь и у которых можно чему-нибудь научиться . Соответственно, старайся минимизировать общение с людьми негативными, унылыми, пессимистичными и злыми. Чтобы стать выше, ты должен стремиться вверх, и наличие рядом людей, до которых хочется расти, само по себе станет отличным стимулом.



# Узнать что-то новое...

\* Если жизнь сводит тебя с профессионалом в любой области, попытайся понять, что составляет суть его работы, каковы его мотивации и цели. Учись задавать правильные вопросы – даже таксист может стать бесценным источником информации



# Начни путешествовать

\* Лучшими путешествиями могут оказаться поездки в другие регионы, которые совсем не отличаются пафосом и дороговизной. Когда ты увидишь, как разнообразен мир, ты перестанешь заикливаться на маленьком пространстве вокруг тебя, и станешь толерантнее, спокойнее и мудрее.



# Займись спортом

\* Йога, скалолазание, велосипед, турник, брусья, футбол, бег, плиометрика, плавание, функциональные тренировки – лучшие друзья человека, который хочет вернуть тонус телу и получить всплеск эндорфинов. И забудь о том, что такое лифт – если надо пройти пешком меньше 10 этажей, используй ноги. Всего за 3 месяца методичной работы над собой можно изменить тело почти до неузнаваемости.

# Плиометрика

- \* — изначально — спортивная методика, использующая ударный метод; в современном смысле — прыжковые тренировки. Плиометрика используется атлетами для улучшения спортивных результатов, которые требуют скорости, быстроты и мощи. Плиометрика иногда используется в фитнесе, и является одним из основных элементов тренировок по паркуру.



# Эндорфин

- \* приводит человека в состояние эйфории, его иногда называют «природным наркотиком» или «гормоном радости». Любовь, творчество, слава, власть — любое переживание, связанное с этими и многими другими категориями человеческого существования, повышает уровень эндорфина в крови.



# Делай необычные вещи

- \* Сходи туда, где ни разу не был, езд на в школу другой дорогой, разберись в проблеме, о которой вообще ничего не знаешь. Выходи из своей «зоны комфорта», расширяй знания и кругозор. Переставь дома мебель (и делай это примерно раз в год), измени внешность, прическу, имидж.



# Отдавай больше, чем берешь

\* Делись знаниями, опытом и идеями. Человек, который не только берет, но и делится, невероятно притягателен. Наверняка ты умеешь что-то такое, чему другие очень хотят научиться.

# Принимай мир таким, какой он есть

- \* Откажись от оценочных суждений, принимай все явления как изначально нейтральные.
- \* А еще лучше – как однозначно позитивные.



# Забудь о том, что было в прошлом

\* Оно не имеет никакого отношения к твоему будущему. Возьми с собой оттуда только опыт, знания, хорошие отношения и положительные впечатления.



Морщины  
должны только  
обозначать места

где раньше  
были  
**УЛЫБКИ.**  
Марк Твен

# Память не должна быть “девичьей”.

- \* Развивай память, не будь забывчивым человеком. Если у тебя хорошая память будь уверен, у тебя есть хороший козырь в любом деле. Старайся помнить все свои дела и пароли в голове. Если не получается пользуйся блокнотом, но он не всегда может быть рядом.

# Не бойся

- \* Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове.
- \* Ищи цель, обходи препятствия и ты добьешься удачи.



# Ингредиенты успешного человека





Учись. Учи.

Работай над собой.

Меняй себя в  
лучшую сторону!

**СТАНЬ  
ХОЗЯИНОМ  
СВОЕЙ  
ЖИЗНИ**