

1. Спи́те меньше. Это поможет вам сделать вашу жизнь более полной и продуктивной. Большинству людей достаточно 6 часов сна для хорошего состояния здоровья. Попробуйте в течение 21 дня вставать на час раньше, и это превратится в привычку. Помните: важно качество сна, а не его количество. И представьте себе, что у вас появится 30 дополнительных часов на то, что действительно важно.

2. Выделите один час утром на самосовершенствование. Медитируйте, представляйте свой день, читайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон вашему дню, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Используйте это спокойное время, чтобы наполнить ваш дух силой и энергией для ожидающего вас напряжённого дня. Раз в неделю наблюдайте восход солнца или выходите на природу. Хорошее начало дня — это очень эффективный способ самообновления.

3. Не позволяйте мелочам отвлекать вас от важных вещей. Спросите себя: «Использую ли я своё время и энергию наилучшим образом?» Управление временем — это управление жизнью, поэтому относитесь к своему времени с большой заботой.

4. Используйте метод резиновой ленты для того, чтобы приучить ваш ум концентрироваться на самых положительных элементах вашей жизни. Оденьте резиновую ленту на запястье. Каждый раз, когда отрицательные мысли приходят вам в голову, дёрните за резиновую ленту. Ваш мозг начнёт ассоциировать боль с отрицательным мышлением, и вскоре у вас выработается сильный положительный склад ума.

5. Всегда отвечайте на телефонные звонки с энтузиазмом в голосе и проявляйте ваше уважение к звонящему. Хорошие телефонные манеры очень важны. Чтобы дать звонящему почувствовать ваш авторитет, встаньте. Это добавит убедительности вашему голосу.

6. На протяжении дня всех нас посещают вдохновение и отличные идеи. Положите в свой бумажник набор небольших карточек и ручку, чтобы записывать эти идеи. Когда вы придёте домой, положите эти карточки на видном месте и просматривайте их время от времени. Как отмечал Оливер Уэнделл Холмс: «Человеческий ум, увеличившийся на новую идею, никогда не возвращается к прежним размерам».

7. Отведите воскресный вечер для себя и строго соблюдайте эту привычку. Используйте это время, чтобы спланировать новую неделю, представить ожидающие вас встречи и то, чего вы хотите достичь на этих встречах, прочитать новые материалы и книги, послушать тихую успокаивающую музыку и просто расслабиться. Эта привычка будет служить вам якорем, который поможет вам быть сконцентрированным, мотивированным и эффективным в течение всей следующей недели.

8. Всегда помните главный принцип, что качество вашей жизни — это качество вашего общения. Это ваше общение с другими и, что ещё важнее, ваше общение с самим собой. Вы получаете то, на чём концентрируетесь. Если вы ищете положительные вещи, вы их и получаете. Это основной закон природы.

9. Концентрируйтесь на цели, а не результате. Другими словами, делайте дело потому, что вам нравится это делать, или потому, что это кому-то поможет, или потому, что это ценное упражнение. Не делайте это ради денег или признания. Это придёт само собой. Так устроен мир.

10. Смейтесь пять минут перед зеркалом каждое утро. Так делает Стив Мартин. Смех активизирует многие полезные элементы в нашем организме. Смех также возвращает организм в сбалансированное состояние. Смехотерапия регулярно используется для лечения различных заболеваний и является удивительным лекарством от жизненных проблем. Ребёнок в возрасте 4 лет смеётся в среднем 500 раз в день, а взрослый с трудом делает это 15 раз в день. Оживите привычку смеяться, и ваша жизнь станет более живой.

11. Зажигайте свечу, когда вы читаете по вечерам. Это очень расслабляет и создаёт удивительную успокаивающую атмосферу. Превратите свой дом в оазис, удалённый от внешнего мира. Наполните его прекрасной музыкой, прекрасными книгами и прекрасными друзьями.

12. Чтобы улучшить вашу концентрацию, считайте шаги во время ходьбы. Это очень эффективный метод. Сделайте шесть шагов при вдохе, задержите дыхание ещё на 6 шагов, а затем на следующих 6 шагах выдохните. Если 6 шагов для вас слишком много, делайте это на удобный вам счёт. После этого упражнения вы почувствуете себя посвежевшим, внутренне спокойным и сконцентрированным. Люди слишком часто позволяют своему уму быть заполненным всякой чепухой. Все люди, работающие на пике своих способностей, ценят силу спокойного ума, который постоянно сконцентрирован на важных задачах.

13. Научитесь эффективно медитировать. Ум от природы очень шумная машина, которая хочет перескакивать от одной темы к другой, как непривязанная обезьяна. Нужно научиться ограничивать и дисциплинировать свой ум, если вы хотите достичь чего-то существенного. Медитация в течение 20 минут утром и 20 минут вечером даст вам удивительные результаты, если вы будете делать это регулярно в течение 6 месяцев. Учёные мудрецы Востока пропагандируют многочисленные преимущества медитации уже более 5,000 лет.

14. Научитесь быть спокойным. Человек в среднем проводит менее 30 мин. в месяц в полной тишине и спокойствии. Выработайте привычку сидеть тихо и наслаждаться тишиной хотя бы 10 минут в день. Просто думайте о том, что важно для вас в жизни. Размышляйте о вашей миссии. Молчание действительно золото. Как сказал однажды мастер Зен, это пространство между решётками, которые держат клетку.

15. Улучшайте свою силу воли. Вот некоторые идеи, которые помогут вам укрепить волю и стать более сильной личностью.

Не позволяйте уму колебаться как лист бумаги на ветру. Работайте над тем, чтобы он всё время был сконцентрирован. Если вы что-то делаете, не думайте ни о чём другом. Идя на работу, считайте шаги от дома до офиса. Это нелегко, но ваш ум вскоре поймёт, что вы им управляете, а не наоборот. Ваш ум в конце концов должен стать таким же спокойным, как пламя свечи в углу, где нет сквозняка.

- Ваш ум похож на мышцу. Сначала его нужно натренировать, а уже потом толкать вперёд, чтобы он стал сильнее. Это может быть больно вначале, но улучшение непременно наступит и самым положительным образом отразится на вашем характере. Когда вы голодны, потерпите час

до следующего приёма пищи. Когда вы трудитесь над тяжёлой задачей и ваш ум подталкивает вас взять свежий журнал или встать и поговорить с кем-то, чтобы отдохнуть, обуздайте этот порыв. Вскоре вы сможете часами находиться в сконцентрированном состоянии. Исаак Ньютон, один из величайших физиков, однажды сказал: «Если я и принёс людям какую-то пользу, то только благодаря терпеливому мышлению». У Ньютона была удивительная способность сидеть спокойно и думать без перерыва долгие периоды времени. Если он смог это в себе развить, вы тоже сможете.

- Вы можете также воспитать силу воли ограничениями в вашем поведении с другими людьми. Говорите меньше (используйте правило 60/40 = слушайте 60% времени и говорите не более 40%). Это не только сделает вас более популярным, но вы познаете много мудрости, так как все, кого мы встречаем каждый день, могут нас чему-то научить. Ограничивайте привычку сплетничать или осуждать тех, кто, по вашему мнению, допустил ошибку. Перестаньте жаловаться и превратите себя в жизнерадостную, энергичную и сильную личность. Вы окажете большое воздействие на других людей.

- Когда в вашем уме появляется отрицательная мысль, немедленно замените её положительной. Положительное всегда доминирует над отрицательным, и ваш ум должен быть приучен всегда думать о лучшем. Негативное мышление — это процесс, в котором негативные схемы возникают вновь и вновь. Освободитесь от всех ограничений и станьте сильным позитивным мыслителем.

16. Сделайте попытку сохранять юмор в течение дня. Это не только полезно с физической точки зрения, но и рассеивает напряжение в трудных условиях и создаёт отличную атмосферу, где бы вы ни находились. Недавно сообщалось, что у племени Таурипан в Южной Америке есть ритуал, по которому они просыпаются среди ночи и рассказывают друг другу шутки.

17. Научитесь управлять своим временем. В неделе приблизительно 168 часов. Этого достаточно для достижения желаемых целей. Строго распределяйте своё время. Выделяйте несколько минут каждое утро, чтобы спланировать свой день. Планируйте согласно своих приоритетов и концентрируйтесь не только на срочных, но не главных задачах (например, многочисленные телефонные звонки), но особенно на тех, которые важны, хоть и не срочны, потому что именно они и развивают вас как личность и профессионала. Важные и не срочные дела — это те дела, которые дают важные долгосрочные результаты и включают стратегическое планирование, развитие взаимоотношений и профессиональное образование. Никогда не позволяйте самым важным вещам отодвигаться на задний план по сравнению с теми, которые менее всего важны для вас.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)