

БУДЬ ЭФФЕКТИВНЫМ: СОВЕТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Люди очень не любят меняться. Однако изменения возможны и в вашей жизни они зависят только от вас. Каждый человек может построить свою систему, в которой будет эффективным.

Эффективность – получение максимального результата при минимальных затратах.

Предлагаем Вам несколько рекомендаций по повышению эффективности, которые подойдут на все случаи жизни.

1. Не нойте и не жалуйтесь на судьбу. Молча встаньте, идите и делайте всё, что необходимо.

2. Перестаньте пытаться и пробовать. Делайте или не делайте. Точка. Попробуйте сходить в туалет. Получилось?

3. Развивайте индивидуальность. Вы такие, какие есть. Ни с кем не соревнуетесь, кроме себя.



4. Принимайте решения самостоятельно. Не готовьте по чужим рецептам.

5. Позвольте себе делать ошибки. Что-то упустили – не упустите урок из этого. Ошибка – отличная возможность для развития.

6. Оценивайте каждое произносимое слово на правдивость, полезность и доброту. Говорите по сути, ничего лишнего. НЕТ – сплетням, лжи и жалобам! Лучше молчите, если нечего сказать.

7. Думайте. Прежде, чем принять решение, оцените его стоимость.

8. Будьте независимы и самодостаточны. Ваше счастье зависит только от Вас, а не от того, как думают и поступают другие люди.

9. Уважайте себя и других. Человек выбирает сам. Не вмешивайтесь в дела, которые Вас не касаются. Не заглядывайте в чужую жизнь мыслями и словами – не упускайте из вида свой выбор!

10. Действуйте исключительно внутри собственной сферы влияния. Не беспокойтесь о том, на что не можете влиять.

11. Бывайте на свежем воздухе каждый день. Вне зависимости от погоды и настроения.



12. Верьте в мечты и идеи. Время нелинейно. Они уже осуществились!

13. Развивайте таланты. Помните, у Вас есть всё необходимое для роста и развития. Да-да, таланты у Вас есть! Просто откройте глаза.

14. Будьте ответственны за свои слова и поступки. Ваши слова имеют огромную силу.

15. Путешествуйте! Два раза в год отправляйтесь туда, где никогда не были. Путешествия помогут обрести себя.



16. Относитесь к Высшим Силам с почтением. Не упоминайте о Них просто так.

17. Не навязывайтесь. Мир огромен – в нём точно есть тот, кто будет счастлив, получая именно Ваш взгляд и улыбку.

18. Медитируйте каждый день. Учитесь расслабляться и концентрироваться.

19. Улыбайтесь, если что-то вышло не так, как вы планировали. Помните, не получить желаемое – иногда и есть везение.

20. Учитесь говорить «НЕТ». Не бойтесь отказывать!

– Не желаете ли совершить визит вежливости? Нет?

– Нет!

21. Отпускайте людей и ситуации. Не прокручивайте возможные варианты событий. Случилось так, как случилось. Когда сложно отпустить, задавайте два вопроса: «Будет ли это важно для меня через 5 лет?» и «Сегодня вечером я вылетаю в Буэнос-Айрес (любое место, которое очень хотите посетить), возьму ли я эту проблему с собой?»

22. Если Вас угораздило сильно разозлиться на кого-то – подождите 24 часа прежде, чем ответить.



23. Будьте верным. Людям, принципам и выбору. «Быть верным – не врождённое качество. Это решение!»

24. Если есть дело, работа над которым займёт меньше 2-х минут, – его следует выполнить незамедлительно. Не откладывайте в дооолгий ящик. Туда давно уже ничего не помещается.

25. Следите за внешностью. Всегда будьте готовы к новым достижениям и неожиданным встречам. «Здравствуй! В голове не укладывается... Мечтала(л) о встрече с Вами всю жизнь! Эээ...Только вы извините, сегодня я не очень хорошо выгляжу...»

26. Следите за здоровьем. Оно – одно. Впереди у Вас свершения – здоровье понадобится для их реализации.



27. Обретите внутренний покой и гармонию. Истинная сила человека проявляется не в порывах, а в спокойствии.

28. Примите факт, что прошлое в прошлом. Оно не существует! Извлекайте опыт, отпустите и идите дальше.

29. Расставляйте приоритеты. Всему своё место.

30. Побеждайте страхи. Страх – всего лишь иллюзия.

31. В конце каждой недели отвечайте на вопросы:

«Что я изучил на прошлой неделе?»

«Самое большое достижение за неделю?»

«Какой момент на этой неделе был самым незабываемым и почему?»

«Потратил ли я на что-то время впустую? Если да, то на что?»

32. Никогда не сдавайтесь! Настойчивость и упорство всегда вознаграждаются.



Попробуйте применить эти советы на практике, и Вы почувствуете себя энергичным человеком, наполненным позитивной жизненной энергией.

Удачи!

