17 советов для саморазвития от Павла Дурова  
  
1. Делай то, что тебе нравится. Учись. Учи. Развивайся. Меняй себя изнутри. Золотое правило гласит — делай то, что доставляет истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее.  
  
2. Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день.  
  
3. Учи иностранные языки. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных — миллиард. Знание английского — это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость.  
  
4. Читай книги. Золотое правило — читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.  
  
5. Проводи с толком каждые выходные.  
  
6. 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.  
  
7. Научись печатать на клавиатуре вслепую.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.  
  
8. 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.  
  
9. Откажись от компьютерных игр, бесцельного сидения в социальных сетях и тупого серфинга в интернете. Минимизируй общение в соцсетях, оставь один аккаунт. Уничтожь в квартире телевизионную антенну.  
  
10. Перестань читать новости. Все равно о ключевых событиях будут говорить все вокруг.  
  
11. 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.  
  
12. Старайся окружать себяпорядочными, честными, открытыми, умными и успешными людьми.  
  
13. 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.  
  
14. Делай необычные вещи. Сходи туда, где ни разу не был, езди на работу другой дорогой, разберись в проблеме, о которой ничего не знаешь. Выходи из «зоны комфорта», расширяй знания и кругозор. Переставь дома мебель, измени внешность, прическу, имидж.  
  
15. Избавься от барахла.  
  
16. Забудь о том, что было в прошлом. Возьми с собой оттуда только опыт, знания, хорошие отношения и положительные впечатления.  
  
17. Не бойся. Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что ты добьешься ее без единого шанса испытать неудачу.

