

6 простых советов, которые дадут вам энергию для работы и достижений

1. Придумайте для себя утренние ритуалы.

Чтобы каждый ваш день стал максимально продуктивным, вам нужен «разгон» с самого утра. Простые действия, выполняя которого вы будете «запускать» режим максимальной продуктивности.

Например:

- a. Выпивайте стакан воды натощак
- b. Сделайте 10-минутную зарядку
- c. Ежедневно бегайте
- d. Обливайтесь холодной водой
- e. Учите по 10 иностранных слов и т.п.

Выберите то, что вам приятно и настраивает на позитив.

2. Выделяйте 30 минут в день на чтение профессиональной литературы, книг по саморазвитию или развитию отдельных навыков.

Но мало просто читать. Важно выбрать ОДНУ технику и сразу её внедрить. Таким образом, вы быстро получите результат и запустите бессознательный процесс, который встроит остальные полезности автоматически.

3. Выкиньте все ненужное. Буквально.

- a. Придя домой, соберите весь хлам, который вы не использовали больше года и которые нельзя продать или передать кому-либо. Должен получиться огромный мешок. Жалко? Выбрасывайте! Отдельно соберите ненужную одежду, технику и т.п. Отдайте знакомым или на благотворительность. Продайте, в конце концов.
- b. Удалите ненужные контакты из телефона, социальных сетей. Разорвите связи с людьми, которые постоянно жалуются и ноют. Сразу испытаете облегчение.

4. Составьте список всех дел и желаний, которые у вас есть на данный момент.

Начиная с оперативных задач, таких как «ответить на письмо», заканчивая глобальными целями, например, «купить дом» или «переехать в Австралию».

Запишите их на отдельном листе. Или на двух.

Должно получиться не меньше сотни задач разного плана.

Впишите вообще все, что вам когда-либо хотелось сделать.

Все, что приходит в голову.

Катание на верблюде? Отлично.

Прочитать книгу Богачева? Записываем.

Купить квартиру в Марокко? Супер.

Помыть окна? Пойдёт.

Отложите список на полчаса. Затем вернитесь к нему и дополните.

А теперь самая приятная часть.

Вычеркните все цели и задачи, которые давно потеряли актуальность.

Вычеркните все навязанные извне цели.

Признайтесь себе, действительно ли вам оно надо, если вы до сих пор этого не сделали?

Может, пришло время отказаться и освободить место для новых желаний?

Например, вы давно хотели научиться играть на гитаре? Найдите сегодня курсы и запишитесь.

Что, сегодня не получается? Хотите отложить на месяц?

Вычеркивайте!

Избавьтесь минимум от половины дел в списке.

5. Найдите 5 вещей, которые: вызывают у вас дискомфорт или страх.

Бойтесь публичных выступлений, водить машину, знакомиться с новыми людьми, высоты?

Составьте список челленджей для себя и дайте обязательство выполнять как минимум один пункт ежемесячно.

Расскажите об этом всем знакомым, чтобы лишить себя возможности не делать. Заодно найдете единомышленников.

Составьте список вещей, которые кажутся вам неинтересными или абсурдными. Курс игры на банджо, например.

Именно в таких вещах кроется потенциально безграничный источник энергии для вас. Но если не попробуете – не поймете.

Поставьте себе цель пробовать новое как можно чаще.

6. Начинайте ваш день с вопросов:

Что делает меня в этой жизни особенно счастливым?

Где мне всегда хорошо?

За что я особенно благодарен?

Заканчивайте ваш день вопросами:

Что меня сегодня порадовало?

Чем я сегодня порадовал окружающих?

Что я сделал сегодня для достижения своей цели?

Чему я научился сегодня?

И ещё два в качестве бонуса.

7. Не закрывайте этот документ, пока не выполните хотя бы один из пунктов выше.