

Главные идеи лекций о счастье



Работа и личная жизнь — это не баланс, а круг. Не ищите баланс, а **стройте гармонию** между всеми элементами своей жизни.



Два «эйч» гармонии — это health and happiness.
Здоровье и счастье.



Физическое и ментальное здоровье — это емкость вашего аккумулятора. Чем больше у вас энергии, тем **больше классных вещей вы сможете сделать и для себя открыть.**



Перестаньте управлять только своим временем и начните **управлять своей энергией.**



Счастье — это трудиться ради **чего-то большего**, чем мы сами, и достигать в этом **выдающихся результатов.**



Люди, у которых есть большая цель, **счастливее, здоровее**, и, согласно исследованиям, **больше зарабатывают.**



Сделайте первый шаг к осмысленной счастливой жизни — **поймите, ради чего вы делаете то, что делаете.**



Когда вам будет тяжело, вы обязательно спросите себя: **«А зачем всё это?»**. Подготовьте ответ заранее.



Не копируйте чью-то жизнь просто потому, что этот человек считается успешным.



Скажите себе честно, что важно для вас. Неважно, что это будет. Главное, чтобы это был **ваш, а не навязанный кем-то выбор.**



Делайте регулярную калибровку компаса, который указывает на то, что вам важно. Со временем **ваши приоритеты могут и будут меняться.**



Выдающийся результат — это результат, который **приносит удовлетворение**. Что бы вы ни вкладывали в это понятие. Выдающийся результат — функция от вашего фокуса. **Чем уже ваш фокус, тем лучше будет результат.**



Чтобы добиваться выдающихся результатов и в работе, и где угодно, создайте эффект Домино. Выполняя **каждый день** цели на день, вы автоматически выполните цель на неделю, дальше — на месяц, а потом и на год. **Успех в любом деле строится поэтапно**, по одному шагу, то есть по одному домино за раз.



Используйте **метод обратного планирования**. Возьмите свою долгосрочную цель и раскручивайте ее вниз до цели на полгода, до цели на месяц, на неделю и, наконец, на день.



Чтобы понять, что делать прямо сейчас, **задайте себе масштабный и конкретный вопрос**. Отвечая на него, ищите решения, которые лежат за границами ваших текущих возможностей, — это путь к выдающимся результатам.



Самая важная вещь может быть **только одна**. Если вы до сих пор не знаете, какая для вас самая важная вещь, то сейчас для вас самая важная вещь — выяснить это.



Быть очень занятым не равно приближаться к цели. Сам факт вовлечения в какую-то активность зачастую не имеет ничего общего с продуктивностью.



Если вы решаете использовать ту-ду лист, то используйте его в качестве хранилища дел, чтобы освободить свою голову. **Ту-ду лист — хранилище, а не инструкция.**



Всегда работайте **с четким ощущением приоритетов**. Спрашивайте себя: «а действительно ли то, что я сейчас делаю, ведет меня к цели?».



Многозадачность — это миф. Переключение между задачами обходится дорого, и многозадачность становится возможностью **за раз испортить сразу несколько вещей**.