

10 советов саморазвития основанных на личном опыте

1. Спите меньше

Ученые уже давно доказали, что для полноценного отдыха человеку нужно не более 6 часов здорового сна. В то время, как большинство людей спят по 8-10 часов, при этом просыпаются с чувством усталости и тяжести. Почему же так? В чем проблема? Все дело в том, что главное не количество сна, а его качество. Вы можете спать и 12, и 14 часов, но будете все равно чувствовать себя не удовлетворительно.

Режим – вот первое, что вы должны выработать в себе. Раньше я спал когда хотел. Ложился в 5 утра, просыпался в 14-15 дня. Бывало такое, что всю ночь вообще не спал, и только под утро засыпал. Мне этот режим нравился, но со временем пришло понимание того, что моя работоспособность падает, я становлюсь раздражительным, мне все не нравится. Тогда на глаза попала статья о том, что самые оптимальные часы для сна – с 21-00 до 01-00. Именно тогда мозг входит в какую-то особую фазу и максимально отдыхает все тело. Я приучил себя ложиться в 21, максимуму в 22-00, и просыпаюсь в 3-4 утра. Очень редко выбывает, что я сплю до 5-6 утра.



Шесть часов – это оптимально. Мне данного времени хватает, чтоб выспаться и активно проводить весь день. А теперь представьте, что вы каждый день будете спать не 8, а 6 часов. В неделю таким образом экономится 14 часов, а в месяц уже 60. В год вы сэкономите 730 часов, что равняется целому месяцу. Только представьте, у Вас будет целый дополнительный месяц, который можно использовать куда более полезнее, чем просто спать.

2. Каждое утро выделяйте себе время

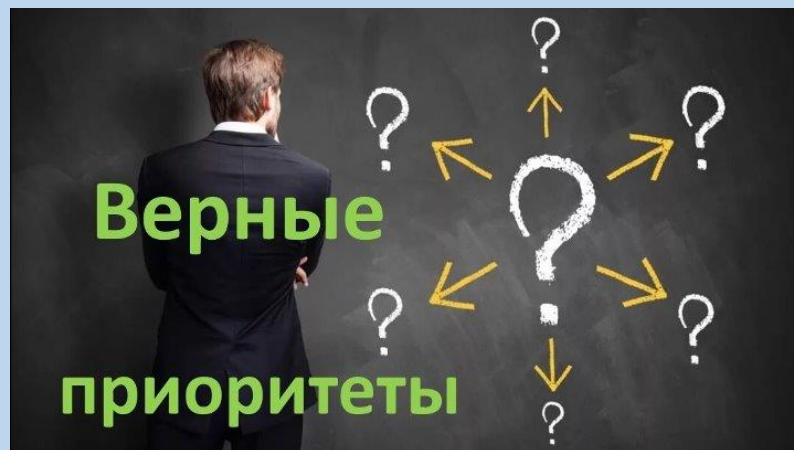
Вы должны выработать у себя привычку каждое утро уделять около часа на себя. Я не говорю о принятии душа, или других гигиенических процедурах. Нет, вы должны проснуться, подумать о себе, о своих планах на день, на месяц, на год, на жизнь в целом. Пофантазировать, визуализировать как вы достигаете поставленных целей. Лично я начал практиковать медитации, и это очень помогло мне структурировать свои мысли, побороть внутренний диалог. Включите спокойную музыку, наберитесь сил, осознайте что вы бесконечный источник возможностей.

А раньше было как? Звонит будильник, вскакиваешь, опаздываешь, быстро умываешься, на ходу одеваешься и хватаешь что-то перекусить. День начинается с хаоса, так он продолжается, так и проходит вся жизнь. В спешке, непонимании того куда и зачем мы бежим, почему все это происходит.

После того, как вы будете меньше спать, и часть времени уделять себе, то обязательно научитесь жить спокойно, наслаждаться моментом сейчас. Научитесь анализировать свои поступки, мысли, суждения, желания. Это уже очень большой шаг к началу серьезного самосовершенствования.

3. Расставляйте приоритеты

В жизни всегда есть важные вещи, которые нуждаются в первоочередном внимании, а есть что-то второстепенное, о чем не стоит волноваться в первую очередь. Как правило, мы часто эти понятия меняем местами, и совершенно не уделяем должного внимания важным вещам. Мы вечно гонимся за чем-то большим, так и не понимая для чего оно нам. А когда получаем, то осознаем, что это совершенно не то, чего мы хотели. И опять ставим перед собой ложные цели, занимаемся тем, что не приносит удовольствия для достижения этих целей. Сейчас я говорю о работе, которая Вам совершенно не по душе.



Выступая перед выпускниками Стэнфордского университета Стив Джобс сказал: «Каждое утро спрашивайте себя, если б это был последний день моей жизни, я б делал то, чем планирую заниматься сегодня. И когда несколько дней подряд ответ будет отрицательный, то задумайтесь над тем, что пора что-то менять».

Многие могут возразить, мол если я буду заниматься тем, что мне нравится, то откуда брать деньги, как зарабатывать? А почему вы откидываете мысль, что ваше любимое дело способно приносить хороший заработок? Посмотрите, самые большие деньги зарабатывают не те, кто работают, а кто просто получают удовольствие от высокооплачиваемого хобби. Сергей Брин, создатель компании Гугл, как-то сказал: «Для нас никогда не были важны деньги. Мы занимались тем, что действительно нравилось. Очень приятно, что в будущем это принесло нам хорошее состояние».

Совет один – хотите развиваться и совершенствоваться, хотите быть лучше? Расставляйте приоритеты, занимайтесь любимым делом.

4. Стимулируйте себя на позитивные мысли

Позитивное мышление и видение мира – еще один важный аспект развития человека. Помните, что позитивная мысль имеет огромную силу, она созидательна, она создает нас. Вспомните свое состояние, когда вы встретили друга, которого давно не видели, или когда узнали о каком-то радостном событии, или когда обняли любимую девушку, после нескольких месяцев разлуки. Это чудесные эмоции, светлый, чистые. А теперь вспомните самые негативные: злость, зависть, обиду, желание отомстить, ненависть. Даже когда читаешь эти слова внутри становится не по себе. Поэтому, нужно учиться думать позитивно.

Можно использовать метод «резинки». На запястье руки надеть обычную канцелярскую резинку, и каждый раз, когда в голову приходит негативная эмоция, когда хочется безосновательно злиться и ругаться, натягивать резинку и щелкать ею о запястье. Таким образом не давать

себе концентрироваться на негативе, и уходить вглубь «темной стороны меня». Со временем вы привыкнете думать только позитивно, и жизнь изменится кардинальным образом.

5. Улыбайтесь

С кем бы вы не говорили, как бы вы не говорили (по телефону или в живую), всегда улыбайтесь. Я не говорю, что это должна быть наигранная голливудская улыбка, но вы должны мило улыбаться, дав понять собеседнику о вашем хорошем и позитивном настрое. Если вы улыбнетесь человеку, то он тоже улыбнется в ответ.

Иногда так приятно, когда ты едешь в автобусе, и видишь, что на остановке стоит грустная девушка. И вот в один миг она смотрит на тебя, ты мило улыбаешься ей, она улыбается тебе в ответ и все. Возможно, вы больше никогда не увидите, но чувства остаются прекрасные.

6. Имейте всегда под рукой блокнот

Вы спросите зачем? Все очень просто. Когда вы позитивны, открыты для мира, хотите развиваться и совершенствоваться, то в вашу жизнь, в вашу голову начнут приходить невероятные идеи. Возможно вы хотите начать свой бизнес, или усовершенствовать имеющийся. Несколько дней об этом думаете, и вот, едя в метро, на какой-то переполненной станции, когда все толкаются и гудят, вы пускаетесь в себя, в свои мысли и переживания. И именно в такой момент приходит гениальная идея. Что нужно делать? Правильно, записать ее. А как записать, если нет в сумке блокнота и ручки?

Вы никогда не можете предугадать ход свои гениальных идей. Поэтому, нужно всегда быть готовым к тому, что они придут в необычном месте и в самое странное время. Записывайте все, о чем думаете, все, что только припадает на ум.

7. Планирование

Каждый вечер воскресенья посвящайте не развлекательным шоу, или просмотру сериала под пиво и чипсы, а планированию. Проанализируйте все то, что сделали за неделю, похвалите себя, поблагодарите Бога (не важно как вы назовете эту силу) за помощь, обдумайте планы и задачи на будущую неделю. Вам не нужно расписывать четкий план, ставить конкретные задачи. Просто для себя определите что вы должны сделать, когда, и главное зачем. И самое важное, если что-то пойдет не так, и ваши планы на неделю будут частично не выполнены, то не стоит расстраиваться. Если вы

приложили максимум усилий, а не пролежали 7 дней на боку, то значит все хорошо, все произошло так, как должно произойти.

8. Больше общайтесь

Помните, что качество вашей жизни зависит и от общения с другими людьми. Старайтесь больше общаться, перенимать их опыт и знания. Если есть возможность посетить лекцию какого-то известного человека, то идите туда. Всегда узнавайте новое, всегда старайтесь открывать для себя до сегодня невиданные горизонты.

Общение с другими людьми нужно, но также обратите внимание и на общение с самим собой. Если вы уверены в себе и своих силах, настроены на позитивный результат, то обязательно добьетесь того, что задумали.

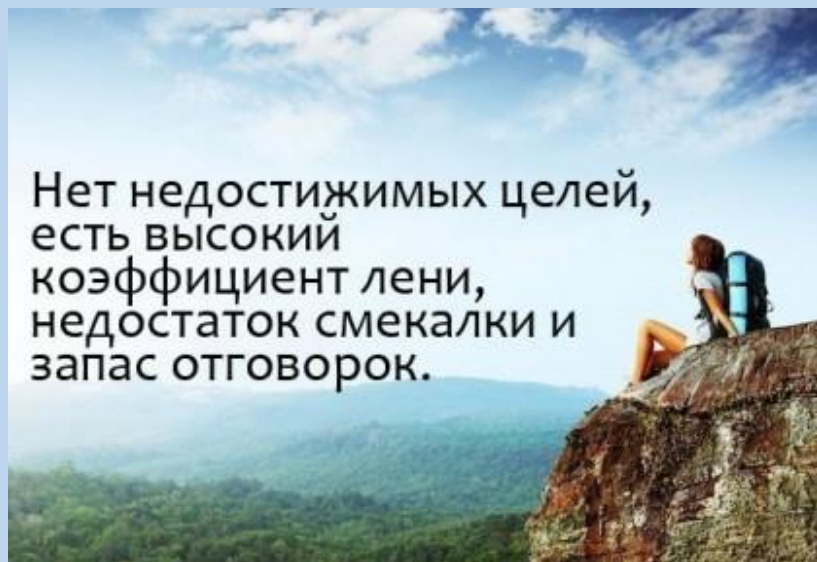
9. Главное цель, а не конечный результат.

Старый и мудрый Рокфеллер сказал: «Если ваша конечная цель деньги, то вы их никогда не будете иметь». Другими словами, вы не должны концентрироваться на деньгах, как результате вашей работы. Имейте более глобальные цели. Занимайтесь тем, что вы делаете исходя из пользы для общества и конкретно взятых людей. Тут мне сразу вспоминается интервью Марка Цукерберга, который сказал, что их цель была не заработок, они лишь хотели помочь студентам общаться, сделать их коммуникацию более доступной и быстрой. Что получилось в результате? Самая большая социальная сеть в мире, а Марк в 23 года стал самым молодым миллиардером. И даже сейчас он говорит, что не думал и не думает о деньгах. Его цель – улучшать Фейсбук, делать общение людей еще проще и еще доступнее.

Вы спросите, а что же деньги? Если вы занимаетесь любимым делом, делаете это не исходя из желания просто заработать, то деньги придут, обязательно, и их будет ровно столько, чтоб удовлетворить все ваши потребности.

10. Каждое утро смейся

Вы спросите, а зачем смеяться? Все просто, смех запускает множество полезных химических реакций в нашем организме, которые приводят нас в прекрасное и радостное состояние. Смех также приводит тело в состояние равновесия.



Нет недостижимых целей,
есть высокий
коэффициент лени,
недостаток смекалки и
запас отговорок.

Источник: <https://biz-anatomy.ru/kar-era/lichnostnyj-rost/top-10-sovetov-po-samorazvitiyu-i-samosovershenstvovaniyu>