

50 советов из лучших книг по саморазвитию

1. Делайте то, что любите

Вы никогда не удовлетворитесь тем, чего на самом деле не хотите, — сколько бы этого ни было. Если вы хотите мороженого, двадцать шоколадок вас не удовлетворят. Но одна порция мороженого — несомненно! Душа, как и вкусовые рецепторы, не приемлет заменителей. Надо дать ей то, что нужно, или она не оставит вас в покое.



2. Задавайте себе важные вопросы каждый день

Чтобы не сбиться с курса, каждый день задавайте себе несколько вопросов, которые будут вас подталкивать к определенным действиям. Например, стараюсь ли я сделать всё возможное, чтобы поставить перед собой четко определенные цели на сегодняшний день? Стараюсь ли я сделать все возможное, чтобы двигаться в направлении целей сегодняшнего дня? Стараюсь ли я сделать все возможное, чтобы найти смысл в сегодняшней работе? Стараюсь ли я сегодня сделать все возможное, чтобы стать счастливее на работе? Стараюсь ли я сегодня сделать все возможное, чтобы создать позитивные отношения с людьми?

3. Думайте о том, каких изменений вы хотите добиться, а не о своей значимости

Как сказал Питер Друкер, «наши жизненные цели должны положительно влиять на ситуацию, а не доказывать, насколько мы правы или умны». Иногда мы поддаемся соблазну придать себе вес за счет других, хотя могли бы совершить что-то действительно полезное. Сталкиваясь с раздражающими обстоятельствами,

постарайтесь в первую очередь думать о том, какого результата вы хотите добиться на самом деле. И только потом что-то делайте.

4. Главные цели

Всегда держите в уме свои мечты, ценности и видение будущего — распланируйте год так, чтобы они проявились максимально ярко. В план на год стоит заглядывать минимум раз в месяц — дополнять его, вносить изменения и вспоминать, к чему вы стремитесь в этом году.

Включите в план на год все поворотные моменты, значимые задачи и цели. Запишите те виды деятельности, которые уже у вас под контролем. Зафиксируйте даты, важные для вас и в личном, и в профессиональном плане. Подумайте о своих ценностях и решите, что еще стоит запланировать: встречи с друзьями, длинные выходные с детьми, праздники, сюрприз для любимого человека в виде путешествия в Париж.

5. Составьте свою карту рисков

Эксперименты требуют готовности взять на себя риск. Есть пять основных типов риска: физический, социальный, эмоциональный, финансовый и интеллектуальный. К примеру, вы можете ужиться с социальными рисками, но не переносите физических: т.е. без проблем заговариваете с незнакомцем, но ни за что не согласитесь прыгнуть в воду с высокого моста. Создайте собственную карту рисков. Поразмыслив совсем немного, вы поймете, какие риски готовы взять на себя.

6. Выбирайте правильно

Каждый раз, когда вам необходимо сделать выбор, подумайте: «Это приблизит меня к моей мечте или отдалит от нее?» Всегда выбирайте то, что приближает к желаемому.

7. Задачи на день

Каждый день составляйте список задач и выделяйте пять самых важных. В первую очередь закончите эти дела, так как после этого остаток дня проходит гораздо легче. Людям, конечно, свойственно делать все наоборот: откладывать самое трудное на потом, чтобы весь день оно висело дамокловым мечом над головой. Оставляя такие дела на последний момент, вы включаете защитные механизмы, а взамен обрываете чувство беспокойства.

Записывайте время, в течение которого должны заниматься той или иной задачей. Если это телефонные звонки, выделите период,

например с двенадцати до двух, чтобы обзвонить всех, кого нужно. Время вышло — со звонками покончено. То же касается и электронной почты.

8. Тратьте силы только на важные дела

Как часто вы отвечали «да» на чью-то просьбу, личную или рабочую, даже не задумавшись, о чем вас, собственно, попросили? Как часто вы ненавидели то, что делаете, и думали: «И зачем я только на это подписался?». Ваша задача состоит не в том, чтобы пообещать себе: «С первого января я стану чаще говорить „нет“», и не в том, чтобы наконец-то почистить папку «Входящие» в почте, и даже не в том, чтобы найти для себя новую стратегию тайм-менеджмента. Постоянно задавайте себе вопрос: «А тем ли я занимаюсь?»



9. Перестаньте повторять «Я должен...»

Повторяя в течение дня фразу «Я должен...» (имея в виду «Я должен, но не хочу...»), вы начинаете чувствовать нерешительность и ощущать себя жертвой, что только оправдывает вашу прокрастинацию. Отследив эту установку, вы сможете быстро заменить ее твердым выбором и ощущением своих сил и возможностей. Замените слова «Я должен...» на «Я выбираю...»

10. Снимайте важность

Ощущение, что вы загружены под завязку, только усиливается от того, что вы думаете о проекте как о чем-то большом и важном. Замените слова «Это очень большой и важный проект...» на «Я могу

сделать один маленький шаг...» Вы никогда не сможете построить целый дом за один присест. Все, что вы можете сделать «сейчас», так это залить бетон для фундамента; воздвигнуть стены; забить один гвоздь.

11. Не пытайтесь быть идеальным

Говоря себе: «Я должен быть идеальным, я не вынесу, если сделаю ошибку...», вы сильно увеличите вероятность того, что вам потребуется прокрастинация как буфер, защищающий от боли неудачи. Требуя от себя идеального проекта, вы сами провоцируете в себе защитные реакции и бесконечную критику. Замените слова «Я должен быть совершенством...» на «Я могу быть совершенно человеческим...» Примите так называемые ошибки как часть естественного процесса.

12. Соблюдайте правила здорового сна

Сон позволяет поддерживать здоровье иммунной системы и помогает организму самовосстанавливаться. Клетки организма регенерируются в течение дня, однако во время сна тело может сосредоточить все свои ресурсы на их ремонте. Кроме того, сон позволяет мозгу поддерживать нормальную работу таких когнитивных функций, как речь, память, инновационное и гибкое мышление. Страдая от недостатка сна, мы становимся раздражительными и чувствуем себя разбитыми, нам трудно сосредоточиться.

13. Старайтесь не работать и не ходите по интернету перед сном

Работа и интернет-серфинг могут поддерживать ваш разум в высоко активном состоянии, поэтому заснуть будет сложнее. Чтобы сон приходил быстрее, вам необходимо перевести свой мозг из активного состояния в расслабленное.

14. Заряжайтесь положительными эмоциями

Чтобы работать на высшем уровне эффективности, мы должны испытывать положительные эмоции. Сколько часов в неделю вы посвящаете чему-то такому, что приносит только удовольствие? Какой процент времени вы проводите в состоянии, которое могли бы описать как глубокую релаксацию? Когда в последний раз вы почувствовали, что вам удалось полностью забыть о ежедневных проблемах? Любая деятельность, увлекающая вас или придающая вам уверенности в себе, приносит радость. Это может быть пение, работа в саду, танцы, йога, чтение книг, занятия спортом, посещение музеев,

концертов и выставок, даже проведение времени в одиночестве после рабочего дня, насыщенного общением с людьми.

15. Научитесь сосредотачиваться и концентрироваться

Будни могут быть настолько интенсивны, что к концу года не остается сил и появляются проблемы с концентрацией. Потеря внимания означает, что количество адреналина в вашем организме не соответствует происходящим событиям: его либо слишком мало, либо слишком много. Вы можете управлять уровнем адреналина, используя свои мысли, чувства и действия. Например, поднять уровень адреналина можно с помощью резких движений под бодрящую музыку, а понизить — с помощью глубокого дыхания в позе лотоса.

16. Научитесь легко управлять своим вниманием

Легче всего вы можете развить внимательность, если начнете делать что-то, чего не делали раньше. Например, если вы водите машину с автоматической коробкой передач, то пересядьте на авто с механической коробкой. Попробуйте научиться писать обеими руками. Используйте фантазию: запишитесь на уроки танго, выучите китайский, научитесь готовить карбонару с морепродуктами.”

17. Используйте любую минуту

В сутках почти полторы тысячи минут. Секрет в том, чтобы научиться использовать маленькие отрезки времени на ваши приоритетные дела, сократив при этом время на раскачивание и подготовку. Вот как, например, можно провести генеральную уборку. Возьмите лист А4 формата и обрисуйте контур своей квартиры. Обозначьте все зоны, которым требуется периодическая уборка. Каждый день минут 20-30 уделяйте уборке одной из зон, в остальных проводите 5-минутное поддержание порядка (убрать лишние вещи, смахнуть пыль и т.д.). Если не знаете с чего начать, пользуйтесь правилом правой руки — начните с того, что оказалось рядом с вашей правой рукой.



18. Ищите позитивные стороны в каждой ситуации.

Трудно быть благодарным, видя только невзгоды и огорчения. Заставьте себя находить счастливые моменты в жизни — приятные, прекрасные и вдохновляющие. Ваш мозг переключится на режим благодарности и начнет замечать все хорошее, что происходит вокруг. Что вы ищете, то и находите. Представьте, как легко быть благодарным, когда вокруг все замечательно.

19. Перестаньте суесться

В суматохе дней большинство из нас так беспокоятся и раздражаются, что редко приостанавливаются, чтобы увидеть вещи такими, какие они есть, чтобы понять, как все хорошо на самом деле. Начните останавливаться. Медитируя, выполняя упражнения или просто читая в одиночестве, успокойте свой ум и дайте проявиться красоте жизни.

20. Чаще говорите «спасибо»

Практика благодарности — эффективный способ разжечь в себе творческую искру. Говоря «спасибо», вы оказываете на свое психологическое состояние благотворное воздействие. Просто произнесите это слово, и у вас улучшится настроение. Приучите себя благодарить и делайте это почаще. Этот «легкий наркотик» открывает путь к великим свершениям.

21. Смейтесь над собой

Одна из причин нашей неблагодарности заключается в том, что мы воспринимаем жизнь слишком серьезно. Иногда достаточно посмеяться над обстоятельствами, чтобы открыть перед собой необычайные перспективы и новые пути достижения успеха. Вы можете

злиться сколько угодно, но, осознав абсурдность происходящего, сумеете увидеть новые возможности и воспользоваться ими

22. Упорно трудитесь

Отличительной характеристикой гения считается его невероятная производительность. У Томаса Эдисона было 1093 патента, и это до сих пор рекорд. Он гарантировал производительность, устанавливая себе и своим помощникам квоты на идеи. Его собственная квота была такой: одно небольшое изобретение в течение десяти дней и одно крупное за полгода.

23. Задайте вопрос по-другому

Чем чаще удастся ставить вопрос иным образом, тем больше шансов на то, что понимание проблемы изменится и обретет глубину. Когда Эйнштейн решал какую-либо задачу, он считал нужным переформулировать ее максимальным числом способов.

24. Создавайте возможности, а не ждите их появления

Основное качество самых успешных людей в том, что они не ждут у моря погоды, а сами задают ее. Проще говоря, лидеры видят то, чего еще нет, а не ограничиваются только существующими вариантами. И только видеть новые возможности — этого недостаточно, важно уметь вставать и начинать двигаться к этим возможностям, прокладывая их через огонь, воду и медные трубы. Выходите из своей зоны комфорта, берите на себя трудные задачи.

25. Всегда учитесь

Есть отличная фраза: «Мудрец учится у каждого». Не стоит пытаться считать себя умнее всех. Вероятнее всего, вы сможете найти какие-то полезных навыки для своей работы, если присмотритесь к курьеру вашей компании или охраннику. Быть вечным студентом — это самая выгодная позиция. Те лидеры, которые готовы учиться у всех и каждого и везде видеть почву для роста, именно они становятся незаменимыми.

26. Гуляйте

Прогулки и беседы делают жизнь более человеческой, приводят ее к древнему, очень комфортному состоянию. Что-то в неспешной прогулке напоминает нам, как жить, чтобы насладиться дарованным временем.

27. Не давайте деньгам затуманить ваше сердце

Слава, деньги, престиж — ничто из этого не способно обмануть внутренний измеритель совершенства.

28. Слушайте интуицию

«Интуиция лучше вас знает, о чем она хочет писать, так что просто отойдите с дороги». Рэй Брэдбери

29. Научитесь быстро читать

На свете существуют люди, которые могут читать со скоростью мысли и даже быстрее. Представьте, что за оставшуюся жизнь вам суждено прочитать только 10 книг. Что бы вы хотели прочитать больше всего — лучшие мысли Сенеки или секреты цивилизации майя? Выпишите названия книг. Только указывайте не те книги, которые вы должны прочесть, а те, что вам действительно интересны.

30. Побудьте в одиночестве

«В Стэнфордской школе дизайна есть тайное место — „будка-нуар“. Представляет она собой комнату без окон и мебели. Стены звуконепроницаемы. Ее сделали, чтобы любой студент мог прийти в нее, и поразмышлять в одиночестве. Здорово, если и вы сможете создать или найти такое место для уединения и размышлений. Там вы сможете сосредоточиться на проблеме, концентрированно все обдумать, проанализировать варианты и принять самое лучшее решение

31. Сократите список дел

Оставьте в нем только то, что приводит вас в восторг и вызывает приятный трепет. Разве это не эгоистично — делать только то, что любишь, спросите вы? Если вы сканер, вам не достаточно 2-3 хобби. Подумайте вот о чем, отказывая себе в возможности делать то, что принесет вам радость, вполне вероятно, что вы лишаете других шанса на счастье. А вот это точно непозволительно. Если вы при этом выполняете свои домашние, рабочие и супружеские обязанности, то эгоизмом с вашей стороны будет не делать то, что доставляет вам радость, не реализовывать свой талант. Вы видите то, чего не видят другие. Ваш талант может быть уникальным и он оказывает влияние на жизнь каждого из нас»

32. Будьте Светом

Как сказал Будда: «Будьте своим внутренним светом. Будьте своей собственной надеждой. Храните верность себе как единственному источнику света».

33. Повышайте свою ценность

Если вы думаете, то хорошая инвестиция — это инвестиция в ПИФы или какие-то активы, то вы ошибаетесь. Лучшая инвестиция всегда в себя. Причем, не в реплику Rolex, а в собственное образование. Если у вас не получается решить какую-то проблему на работе, посмотрите не нее шире и спросите себя: «Каких качеств или навыков мне не хватает, что решить ее? Где я могу научиться этому?». Даже если вы совершили ошибку, рассматривайте ее тоже как инвестицию в себя.

34. Создавайте ощущение срочности

Согласно закону Паркинсона, время, которое занимает выполнение задачи, прямо пропорционально времени, которое вы готовы этой задаче уделить. Если на выполнение проекта вам отведено три недели, есть все шансы на то, что вы поставите точку в конце двадцатого дня. Неважно, сколько у вас есть времени, — сформируйте привычку делать все с такой скоростью, на которую человек только способен. Иными словами, сопровождайте каждое задание ощущением срочности.

35. Не бойтесь сложностей

Человек, который преодолевает трудности, похож на пожарного, который входит в горящее здание. Со стороны здание выглядит очень пугающе, но как только пожарный входит в него, у него больше нет времени думать о том, что ему страшно. Он просто быстро решает проблемы и эвакуирует людей. Как правило, если дело касается сложностей в работе, то, как только вы войдете в горящее здание, вы поймете, что оно исчезло.

Как спортсмен разрабатывает разные группы мышц, чтобы укрепить все тело, так и вы должны заботиться о своих навыках и не давать им атрофироваться. Сложные задачи помогают вашим «рабочим» мышцам стать крепче.

36. Умение проводить свободное время

Подумайте, как вы распоряжаетесь своей жизнью до и после работы. Как вы проводите свободное время? Лежите на диване? Ходите по барам? То, чем вы занимаетесь после работы, приближает вас к вашей цели или нет?

37. Записывайте все

Говорят, слоны ничего не забывают. Так вот, вы не слон. Записывайте все. Сохраняйте интересные мысли, цитаты, фильмы, технические решения... все, что вас вдохновляет. Когда вы впадете в ступор, загляните в свои заметки, как волшебник в книгу заклинаний. Смешайте эти мысли. Продолжайте думать, пока они не встретят друг друга.

38. Придайте проблеме новый смысл

Тот, который вы найдете интересным, интригующим и захватывающим. Этого можно достичь, например, взглянув на стоящую перед вами задачу с другого ракурса. Как изменилось бы решение, если бы продукт предназначался не для людей, а для собак? Как бы мы тогда рассказывали о нем? Что если бы ресторан был оформлен в стилистике какого-то фильма? Что если бы эту упаковку проектировал Уинстон Черчилль? Как бы это сработало? Что если бы целью было не продать эту вещь, а прорекламировать мероприятие?

39. Составляйте чек-листы абсолютно на всё

Порой так просто впасть в прокрастинацию по поводу дел, которые вы уже сто раз выполняли прежде! Нередко это происходит из-за отсутствия устоявшейся процедуры. Есть простое решение — создайте систему для выполнения любого многоэтапного проекта в своей жизни. Если вы должны выполнять конкретное задание регулярно, превратите его в пошаговый чек-лист. Сделайте это для всех аспектов своей жизни, включая личные обязательства — финансы, домашние дела, сбор вещей для отпуска или планирование очередной вечеринки. Единожды создав систему, вы обретете схему, которой сможете пользоваться многократно, когда возникнет нужда выполнить очередное дело.



40. Сдайтесь

Под этим подразумевается прекращение активной работы над проектом. Прекратите думать о нем, прекратите о нем волноваться, полностью его игнорируйте. Собирайтесь на длительную велосипедную или пешую прогулку, сходите в кино. Через день или два после того, как вы забудете о проекте, на вас повалятся тонны идей.

41. Вглядитесь в фотографию Йосемити

Кто знает, вдруг это поможет. Или отправляйтесь в красивое, необычное, вдохновляющее место. Смена обстановки помогает в буквальном смысле вырваться из негативного или непродуктивного места, в котором мы время от времени оказываемся. Уехать в более живописные места не так просто, особенно в городе, но изменить обстановку, как правило, несложно.

42. Поселитесь в дорогом отеле

Это сработает только в том случае, если вы немного стеснены в средствах. Заселитесь на три дня в дорогой отель. Хорошо, если он будет расположен рядом с аэропортом или другим унылым местом. Принесите с собой все, что вам нужно, чтобы взбудоражить себя: сладости, бурбон, кофе, никотиновые пластыри. Брюки с эластичным поясом. И стопку книг, которые вы любите, но читали как минимум дважды. После заселения отдайте ключи на ресепшен и проинструктируйте ни в коем случае не возвращать их вам, как бы вы ни упрашивали. Теперь. Напишите десять тысяч слов. Если вам кажется, что вы зашли в тупик, просто подумайте о деньгах, которые вы тратите, сидя здесь и тупо уставившись в стену.

43. Проговаривайте всё

Оторвите себя от стола, выйдите из четырех стен, отправляйтесь на прогулку. Гуляя, проговаривайте все, что вас беспокоит. Можно это проверить с друзьями или со случайными людьми, оказавшимися поблизости. На самом деле что-то есть в старой пословице «Поделиться проблемой — наполовину решить ее», даже если ты поделился сам с собой.

44. Перестать искать оправдания

Единственный способ определить, правильную ли дорогу для себя выбрал человек, это посмотреть, если ли у него отговорки и оправдания. Если есть — значит, человек где-то ошибся и надо менять курс.

Обычно мы начинаем искать оговорки и оправдания, даже не начав действовать. Мы тратим все свои ресурсы не на результат, а на то, чтобы найти причину, по которой сделать что-то абсолютно невозможно. Великих людей никогда не смущало «НО», которое вставало между ними и их успехом. Да, Ван Гог за всю свою жизнь продал только одну свою картину, но это не стало для него поводом перестать творить. Да, Фрейда освистали, когда он впервые выдвинул свою знаменитую теорию перед учеными Европы, но это его не остановило.

45. Прикладывать усилия на 100%.

Для того, чтобы стать успешным, недостаточно работать просто хорошо. Недостаточно работать отлично. Нужно работать буквально на разрыв. Забудьте о байках про «4-часовую рабочую неделю», по крайней мере, в первые несколько лет на пути к цели.

Все выдающиеся люди прикладывают 100% усилий, чтобы получить выдающийся результат. Это непреложная истина. Усилия играют решающую роль в достижении любого успеха. Любой успех зарабатывается потом и кровью. Если вы работаете вполсилы, то и результат вы получаете посредственный.

46. Никого не обвинять в собственных неудачах.

«Обвинительство» у людей в крови. Люди совершенно не приучены брать ответственность за свою жизнь, поэтому хотят спихнуть ее на кого-нибудь другого. Мы отовсюду слышим только одно: «Виновата система/государство/ родители/супруг». Виноваты все. Кроме нас, разумеется. Мы проводим тысячи часов, придумывая, почему другие люди виноваты в наших неудачах. Но, к несчастью, для всех

любителей переложить ответственность, есть вдохновляющие примеры тысячи людей, которые стали успешными «Несмотря ни». Ник Вуйчич стал знаменитым оратором и мотиватором, несмотря на те условия, в которых он оказался с рождения. Опра Уинфри стала самой известной телеведущей мира, несмотря на то, что в детстве у нее не было даже ботинок.

47. Не сомневайтесь в себе

Саморефлексия — еще одна черта, присущая человеку. Мы постоянно думаем о том, насколько мы хороши, насколько мы готовы к успеху, насколько мы его заслуживаем. Знаете, сколько времени в неделю человек проводит за размышлениями о том, что все «могло бы быть иначе»? Целых два часа!

А ведь эти два часа можно было выделить на что-то полезное.

Перестаньте думать о том, что сравнивать текущие проблемы с последними двадцатью неудачами. Да, возможно, за спиной у вас двадцать неудач, но при этом и вы изменились, а значит, шанс на удачу заметно вырос.

48. Спрашивайте себя: «Как я могу стать лучше?»

Нужно постоянно спрашивать себя, какие еще есть способы, чтобы стать лучше. Даже если вы сделали шаг и добились при этом успеха, обязательно спросите себя: «Что я могу сделать лучше в следующий раз?». Найдите ответ и сделайте лучше. Это правило поможет вам повысить свою продуктивность в несколько раз.

49. Будьте храбрым

Уинстон Черчилль считал храбрость самой большой добродетелью. В жизни нет никаких гарантий, а есть только возможности. Никто вам точно не скажет, достигнете вы успеха или нет. Но если вы не попытаетесь, то шанс будет точно минимальный. Готовность рисковать — одно из самых важных качеств лидера. Конечно, не зря существуют самые разные способы подстраховки, но вы же понимаете, что риск никогда нельзя исключать полностью.

Для того, чтобы рисковать смелее, можно подумать вот о чем. Не рискуя, вы теряете гораздо больше, поэтому в некотором смысле безопасность гораздо более опаснее риска.

50. Избавьтесь от иллюзий

В последнее время об этом мало кто говорит, но именно честность лежит в основе фундамента личностных качеств лидера. Экс-глава General Electric Джек Уэлч считает, что именно недостаток правдивости разрушает любой бизнес. Он говорит о том, что чтобы заслужить доверие, нужно быть «достойным доверия». Кроме этого, в понятие честности входит и честность в отношении реального положения дел. Говорят, Уэлч во время собрания, после того, как ему зачитывали отчеты из разных департаментов, любил задавать вопрос: «Хорошо, ну, а что мы имеем на самом деле?»

Становитесь лучше с каждым днем!

По материалам книг [«Триггеры»](#), [«Почему никто не рассказал мне это в 20 лет»](#), [«О чем мечтать»](#), [«Новый год прокрастинатора»](#), [«Опять творческий кризис»](#), [«Эссенциализм»](#), [«Тайм-менеджмент»](#), [«Легкий способ перестать откладывать дела на потом»](#), [«Источник энергии»](#), [«Энергия жизни»](#), [«Жизнь на полной мощности»](#), [«Будь лучшей версией себя»](#).