

ДЕЯКІ СКЛАДОВІ УСПІХУ

«МОДЕЛЮЙТЕ» НАСТРІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ОДЯГУ

Навіть найулюбленіший одяг може набриднути і Вам і оточуючим людям. Певна річ, не варто радикально змінювати свій стиль, проте невеликі зміни у свій зовнішній вигляд внести все ж таки варто. Наприклад, замінити джинси на брюки, тим більше, що вибір тканин і фасонів просто величезний. Розпочніть експериментувати – спробуйте альтернативний макіяж і лак для нігтів, нову зачіску. Побачите: так набагато веселіше! Головне пам'ятати, аби мати чудовий вигляд, мало мати стильний костюм. Важливо добре себе у ньому почувати.

**ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕНЕРГІЇ**

Якщо Ви занепокоєні й напружені, коли працюєте над якимось завданням, спробуйте переключитись на щось інше. Не змушуйте себе щось робити тільки тому, що запланували це саме на цей час. Поверніться до цього проекту пізніше, коли будете готові. До того ж продуктивність у цьому випадку буде вищою. Робіть те, що Вам здається привабливим у даний момент.

Відмінний спосіб побалувати свій організм та підвищити рівень своєї енергії – мати звичку їсти більше в середині дня, що дасть змогу Вашому організму ефективніше використати їжу для збільшення енергії.

Вдячність надає енергію. Кожного вечора перед сном виділяйте 5 хв, аби виказати вдячність людям, з якими спілкувалися вдень на роботі, близьким тощо. Відчуйте, як вдячність виходить з середини. Це відмінний спосіб підвищити рівень енергії.

ЗНАЙДІТЬ СПОСІБ ЗАЯВИТИ ПРО СЕБЕ

Будьте готові у потрібний момент розповісти про себе і свої успіхи. Як це можна зробити? *По-перше*, розпочніть із малого – навчіться говорити про свою роботу як про важливу для Вас справу. Так, аби Ваш співрозмовник відразу зрозумів, що Ви є професіонал, який знає й любить свою роботу.

По-друге, якщо Ви маєте навички публічних виступів або добре володієте письмовою мовою – використовуйте ці навички собі на благо.

Беріть участь в різноманітних конференціях, виступайте із доповідями. Мовте про себе і свої успіхи як про один з основних чинників процвітання Вашої фірми.

І, *по-третє*, використовуйте пресу, аби розповісти про свої досягнення чи про досягнення своєї команди. Пишіть статті, заявіть про себе у виданнях, які висвітлюють різні професійні питання й проблеми. Мабуть це – найефективніший спосіб презентувати себе та свої успіхи.

РОБІТЬ ТЕ, ЩО ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ

Пам'ятайте, що кожного разу, коли Ви робите насилля над собою, Ви втрачаєте енергію. А її як раз слід збирати й активізувати для досягнення цілей у житті. Постарайтеся зосередитися і не дозволяйте собі розсіювати свою дорогоцінну творчу і життєву енергію на багаточасові сидіння перед телевізором, балачки по телефону й спілкування з неприємними людьми. Загалом, для досягнення успіхів даремно не втрачайте відпущений Вам долею час. Людина дійсно здатна на будь-які дива, тільки якщо її дії будуть цілеспрямованими!

**Займайтеся тим, що надихає Вас,
спілкуйтеся з тими, хто Вам приязний,
носіть ті речі, у яких маєте привабливий вигляд
і комфортно себе почуваєте.
Як можна частіше надавайте собі
маленькі та великі радощі!**

СТВОРІТЬ СВОЮ ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ

У невдахи немає майбутнього. Є лише ситуація, в якій він за звичкою продовжує функціонувати. Обставини і чужа воля керують його життям.

Кожному з нас є необхідною життєва перспектива. Що це таке? **Це ясна мета, яка надає людині стимул, пробуджує інтерес до життя, спонукає до активної діяльності, дарує все нові бажання й натхнення творити свою долю.**

Якщо людину ніщо не цікавить, не надихає й не радує, якщо у неї немає ніяких цілей, планів на майбутнє, якщо вона відчуває безглуздість свого існування і занурена в апатію – вона не живе. Звинувачувати у цьому батьків, уряд, керівництво, скаржитися на низьку зарплату чи нестерпні побутові умови є нерозумно і нечесно. Потрібно захотіти змінити своє життя й зробити це!

Хочеш бути щасливим – будь ним!



ЗВІЛЬНИТЬСЯ ВІД НЕПОТРІБНИХ СТРАХІВ

Кожна людина народжується творцем, проте невдовзі забуває про свою природню силу й Божественну сутність. Це відбувається через панівне у суспільстві почуття страху, роз'єднання, зневіри та самотності.

Проте ми, що прагнемо до успіху, не житимемо як раніш, не вірячи у свої сили, побоюючися власного майбутнього і постійно жалкую про минуле. Ми знайшли у собі сміливість та сили заявити про нові правила гри, які встановлюємо самі.

«Ми боїмося чогось не тому, що це є складно. Це є складно тому, що ми боїмося» – писав римський філософ Сенека. І це є дійсно так! Як тільки ми звільняємося від страху, що нас сковує, розпочинають відбуватися цікаві речі. Ми бачимо, що все не так вже й страшно, як нам здавалося. Ми робимо успіхи, й за ними обов'язково прийдуть наступні.

