

65 правил, которые изменят ВСЮ ТВОЮ ЖИЗНЬ...

- 1. Начинай свой день с благодарности за все, что у тебя есть.**
- 2. Рано вставай (5-6 утра).**
- 3. Пей много воды (1,5 - 3 литра в день).**
- 4. Принимай контрастный душ для оздоровления.**
- 5. Планируй свой день.**
- 6. Ставь цели, но не привязывайся к ним.**
- 7. Прощай, прощай, прощай своих друзей и врагов. Мы несовершенны, поэтому прощай другим их несовершенства.**
- 8. Проводи как минимум 15 минут в день на свежем воздухе, а еще лучше - 30-60 минут.**
- 9. Не пей сразу после еды.**
- 10. Избегай негативного окружения.**
- 11. Если все-таки оказываешься в разрушающей среде, учись «от обратного», т.е. каким «не быть».**
- 12. Будь верным своей мечте.**
- 13. Окружи себя достойными людьми, которые будут способствовать твоей реализации.**
- 14. Занимайся спортом каждый день.**
- 15. В периоды кризиса выполняй программу-минимум.**
- 16. Учись у профессионального наставника, который поможет ускорить твой профессиональный рост.**
- 17. Работай, наслаждаясь.**
- 18. Если работа не нравится, но она необходима для роста и приближает к цели, продолжай ее делать.**
- 19. Если работа не нравится и не приближает к цели, бросай ее.**
- 20. Верь в себя.**
- 21. Глубоко дыши как можно чаще в течение дня.**
- 22. Молись или медитируй каждый день, очищай душу.**
- 23. Регулярно обновляй плейлист любимых песен, слушай их, когда нужна энергетическая подзарядка.**
- 24. Найди лучших учителей в каждой сфере жизни и учись у них.**
- 25. Отдавай от 10% дохода на благотворительность.**
- 26. Не скупись на похвалу, особенно для своей команды.**
- 27. Будь эмоциональным в похвале и сдержан и деликатен в критике.**
- 28. Помни: какое бы хорошее дело ты ни делал, всегда кто-то будет недоволен. Это неизбежно.**

29. В успехе испытывай благодарность за победу. В поражении испытывай благодарность за опыт.
30. Будь иногда ребенком, позволяй себе подурачиться.
31. Помни, что самое важное нужно делать в первую очередь.
32. Применяй как можно чаще принцип «два в одном» (одновременное занятие спортом и прослушивание аудиокниг, дела по дому и мотивирующее видео).
33. Чтобы испытывать счастье от работы, думай только об отдаче, а не о том, сколько денег заработаешь в результате.
34. Стремись к росту, не бойся препятствий.
35. Помни: чтобы достичь мастерства в любом деле, нужно как минимум 10 тысяч часов усердной работы.
36. Маленькие ежедневные улучшения ведут к масштабному успеху.
37. Здоровайся с людьми первым и улыбайся им. Только сильный и успешный человек может позволить себе первым проявить доброжелательность.
38. Единственный достойный стандарт - это самый лучший.
39. Деликатно прощайся с теми людьми, которые не способствуют реализации твоего потенциала.
40. Если это твои родственники, люби их и принимай их такими, какие они есть. Они, скорее всего, никогда не изменятся.
41. Вообще не пытайся никого изменить. Попытки изменить окружающих людей — самый верный путь к несчастью.
42. Вдохновение приходит в результате правильного образа жизни.
43. Чем хуже питание и чем ты менее подвижной, тем меньше желания и страсти в работе.
44. Будь «лифтом» для окружающих людей. Поднимай их.
45. Относись к критикам с пониманием. Это нереализованные люди, у которых нет большего наслаждения, чем высказывать свое неодобрение.
46. Если критик имеет квалификацию и говорит от чистого сердца, сделай его другом. Пусть он поможет тебе стать лучше, а ты, в свою очередь, найди способ компенсировать его за вклад в твой успех.
47. То, что позади в твоей жизни и что ждет тебя впереди, - зеркальное отражение того, что ты имеешь в ней сейчас.
48. Мотивация должна идти изнутри. Если ее нет, то причины могут быть только две: либо нет энергии, либо занимаешься не тем делом.
49. Никогда не принимай никаких жизненно важных решений в

плохом настроении. Сначала войди в положительное пиковое состояние, потом решай, как жить дальше.

50. Читай почту и соц. сети 2 раза в день. Максимум.

51. Слова вдохновляют и слова разрушают. Выбирай их с чуткостью и любовью.

52. Любить человека - это помочь ему реализовать себя. Даже если это будет в ущерб твоим собственным желаниям.

53. Наслаждайся одиночеством.

54. Никогда не поздно начать новое дело, внедрить новую привычку и завести новое хобби. Продолжай искать то, что расширит твой кругозор.

55. Возможность и способность вдохновлять других на реализацию их потенциала — высшая награда из тех, которые существуют.

56. Веди дневник успеха, особенно по категориям, над которыми работаешь больше всего.

57. Выполняй договоренности. Для этого не обещай ничего, если не уверен на 100%, что сможешь это сделать.

58. Избегай сплетен.

59. Следи за новостями, за политикой, за экономикой, развивайся сферически.

60. Но помни, что смысл жизни в другом - в глубоком понимании законов мироздания и следовании им.

Это приведет к счастью.

61. «Из активных и умных побеждают активные. А среди активных - самые умные.» Сочетай ум и активность.

62. Анализируй каждое значительное событие в своей жизни. Какой урок ты извлек из него?

63. Перестань делать то, что не способствует твоей реализации.

64. Ешь как можно больше щелачивающих продуктов (сырые овощи) и полезных жиров (авокадо, растительные масла, и пр.)

65. Не обсуждай чужие неудачи.