

Что действительно может изменить программа «30 дней до успеха»?

Многие из вас слышаны о «**Программе 30 дней**», которая подразумевает, что, занимаясь чем-то в течение 30 дней, вы обретаете устойчивую привычку к этой деятельности. Эта программа позволяет вам выработать у себя такие полезные качества, как привычка заниматься спортом, изучать иностранный язык, думать позитивно, привычка вставать рано и т.д.

Сегодня я поделюсь с вами своим опытом применения этой программы. Давайте рассмотрим, какие же положительные сдвиги происходят в нашей жизни, если мы согласимся на участие в ней.

1. Снижение психологического уровня сопротивления.

Лично для меня этот фактор был одним из наиболее важных. Имея перед собой множество вариантов выбора, мне всегда было сложно решиться на что-то одно. Сложность выбора заключалась в том, что различные варианты с виду казались равнозначно привлекательными. Давая себе возможность оценить какую-либо деятельность более детально в течение 30 дней, я оставлял за собой право изменить свое решение в дальнейшем, а значит — я ощущал себя психологически более комфортно (никому не хочется давать обещания на всю жизнь...)

Так, когда я метался между желанием заняться программированием и переводом, я выполнил программу «30 дней» для каждой из этих сфер (фактически это вылилось в две программы по 120 дней каждая)... Все это время я мог бы продолжать колебаться, пытаюсь решить, что же предпочесть (окончательно). Вместо этого я решил узнать поглубже и ту, и другую область.

2. Более глубокое видение (хобби или нечто серьезное?)

Программа «30 дней» предполагает, что вы будете заниматься какой-то деятельностью каждый день — это делается для того, чтобы вы смогли приобрести привычку. Однако я обнаружил еще один положительный побочный эффект, а именно — вы можете глубже узнать ту деятельность, которой собираетесь заняться.

Например, мне нравится играть на гитаре, иногда я сам сочиняю мелодии, придумываю ритмические партии и соло для гитары. Когда-то я хотел (лучше сказать «мечтал») стать профессиональным гитаристом.

Но профессиональный гитарист, в отличие от любителя, занимается музыкой каждый день. Устроив себе 30-дневное испытание, я понял, что это не совсем то, что мне нужно.

Вы чувствуете разницу? Когда вы занимаетесь чем-то как любитель, вы можете позволить себе расслабиться и отойти от дел настолько, насколько того захотите сами. Дело обстоит по-другому, если вы профессионал. Программа «30 дней» поможет вам оценить свой уровень насыщения, если через 30 дней вы начнете воротить нос, то вряд ли вы сможете и захотите заниматься этим всю жизнь, а ведь именно в этом заключается путь к Успеху.

3. Получение более глубоких знаний в разных областях.

Если вы в течение 30 дней изучаете какую-либо тему, то за это время вы сможете довольно много узнать, не так ли? Даже если вы сочтете, что именно эта деятельность и этот навык вам не подходит, вы все равно не потеряли время зря. Ваши знания могут потребоваться в другой области.

Изучив модель объектно-ориентированного языка JAVA, я получил знания, которые иногда мне помогают в работе с блогом. Хотя языки PHP и JAVA отличаются, однако я вижу в них схожие структуры и не чувствую себя абсолютно потерянным, всматриваясь в шаблоны страниц моего блога.

4. Вы увеличиваете свою уверенность в результате.

«Программа 30 дней» – это как блицкриг – массированный штурм какой-либо задачи. Однажды выполнив такую программу, вы убедитесь в том, что она практически в любом случае приносит положительные плоды.

В следующий раз вы будете действовать с большей уверенностью, ведь вы теперь знаете эффективность инструмента под названием «Программа 30 дней». Например, лишь однажды в жизни я смог подтянуться 20 раз. Это было еще в институте. Спустя годы, желая вернуть прошлую физическую форму, я всегда терпел поражение. Это

происходило не потому, что я был на это не способен, а потому, что я терял надежду слишком быстро.

Недавно я опять поставил перед собой подобную задачу. Мне 27 лет, в ноябре я мог подтянуться максимум 13-14 раз (...да и то, если повезет). После 30 дней я увеличил число подтягиваний до 17, и я абсолютно уверен в том, что число 20 – не предел. Я знаю, что программа работает, поэтому я не останавливаюсь перед сложностями. Однажды преодолев предел в одной области, вы обретаете уверенность в том, что сможете это сделать в любой другой.

5. Вдохновение.

Вы вдруг начинаете думать о том, к какой бы еще сфере применить данный подход. Вы вспоминаете обо всех тех проектах, которые вы когда-то забросили по причине нехватки настойчивости. Осознав свою способность преодолевать сложные моменты, падения мотивации и т.п., вы обретаете уверенность и можете вернуть надежду воплотить в реальность старый проект.

Возможно, это еще одни из самых главных плюсов данной программы. С ее помощью вы развиваете в себе неведомые вам ранее силы, такие как настойчивость, постоянство, уверенность в победе, воля. Неважно, на чем, в конце концов, вы остановитесь, важно то, что теперь вы чувствуете свои силы. И одновременно с ними в вашу жизнь вернутся мечты и надежда.

Автор - **Дмитрий Балезин**

[Источник](#)