Как изменить свою жизнь? – секреты успешных людей

Автор: Nuagelv
05.06.2010 00:38 -

Каждый человек во вселенной желает быть успешным и счастливым, иметь много денег, хорошие отношения и прекрасное самочувствие. Но, к сожалению не все понимают, как наладить свою судьбу и исправить свой жизненный сценарий. Многие просто не верят в себя и в свои силы. Они опускают руки и смиряются со своим плачевным состоянием. Большинство людей думают, что от них ничего не зависит. И это их большая ошибка. На самом деле каждый человек может изменить свою жизнь и добиться успеха. И нужно взять ответственность и начать действовать, преодолевая любые препятствия на своем пути. Как изменить свою жизнь? – секреты успешных людей. 1. Позитивное мышление Успешные люди отличаются от неудачников способностью мыслить позитивно. Они настраивают себя на самое лучшее. Они программируют свое сознание на богатство и достижения любых своих целей. Они вращаются в атмосфере положительных эмоций. Как научиться позитивному мышлению? Для того, чтоб освоить позитивное мышление следует использовать три эффективные техники – благодарность, визуализация и аффирмации. Следует как можно реже находиться среди негативных людей, от которых исходят флюиды недовольства и зависти. А так же свести к минимуму просмотры новостей и жестоких фильмов. Вместо этого лучше насладиться прекрасной комедией или интересной книжкой. А еще лучше погулять на свежем воздухе. 2. Стрессоустойчивость Успешные люди имеют власть над своими эмоциями. Они не позволяют всевозможным мелочам испортить им настроение. Они не позволяют своей нервной системе расшататься и исчерпать все ресурсы. И вам тоже следует научиться управлять стрессом. Это одно из важных составляющих успеха. Как управлять своими стрессами? Есть много способов для повышения стрессоустойчивости, например, аутогенная тренировка или дыхательные упражнения. 3. Качества успешного человека, необходимые для достижения цели. Для того, чтоб добиться успеха нужно развивать в своей личности определенные качества. К ним относятся самодисциплина, целеустремленность, оптимизм, терпение, уверенность. Так же важно состояние страсти. Успешные люди влюблены в свое дело. Поэтому очень важно заниматься тем, чем вам нравиться. И выбирать свои жизненные цели исходя из своих истинных желаний, которые вам диктует ваше сердце, а не общество, в котором вы живете. Как найти цель в жизни? Для того чтоб выявить свои цели, нужно найти свободное время, такое, чтоб вам никто не мешал. Расслабиться и задать себе следующие вопросы: « чем я хочу заниматься? Что мне нравиться? В чем мое предназначение?» И записать все ответы на заранее подготовленном листе бумаги. И, исходя из написанного, разработать план достижения своих целей. И ДЕЙСТВОВАТЬ, идти вперед, навстречу к своей мечте.