

РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
«В ЭТОМ ГОДУ Я... КАК
ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ,
СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЯ
ИЛИ СДЕЛАТЬ ТО, О
ЧЕМ ВЫ ДАВНО
МЕЧТАЛИ»

Ракова Екатерина
Краткое содержание «В
этом году я... Как изменить
привычки, сдержать
обещания или сделать то,
о чем вы давно мечтали»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360390
Библиотека «Главная мысль»; 2017*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Новый год – это время грандиозных планов, радужных надежд и вдохновляющих перемен. 45 процентов людей регулярно дают себе новогодние обещания, но добиться их исполнения удастся лишь 8 процентам «мечтателей». Почему же у нас так и не получается начать заниматься спортом, бросить курить, выучить

иностранный язык, найти новую работу, написать книгу и сделать все то, о чем мы так вдохновенно мечтаем под бой курантов? Как сделать так, чтобы мечты не оставались лишь мечтами?

В книге «В этом году я...» нет пошагового алгоритма действий, благодаря которым ваше желание исполнится словно по взмаху волшебной палочки, но из приведенных в ней рекомендаций и примеров вы сможете составить свою личную формулу успеха в избавлении от старых привычек и приобретении новых, подобрав те методы, которые работают именно для вас. Например, превратите свою мечту в увлекательный квест, дав наступающему году название, которое будет отображать вашу главную цель, научитесь правильно извлекать уроки из своих ошибок или найдете способ, который поможет вам собраться в те моменты, когда хочется все бросить.

Мы надеемся, что после прочтения нашего обзора вы найдете в себе смелость и мотивацию для осуществления заветных новогодних желаний!

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

**Авторский обзор по
материалам книги
«В этом году я... Как
изменить привычки,
сдержать обещания или
сделать то, о чем вы давно
мечтали». М. Дж. Райан**

Автор обзора: *Екатерина Ракова*

Как сделать так, чтобы мечты не оставались лишь мечтами

Новый год – это время грандиозных планов, радужных надежд и вдохновляющих перемен. 45 процентов людей регулярно дают себе новогодние обещания, но добиться их исполнения удастся лишь 8 процентам «мечтателей». Почему же у нас так и не получается начать заниматься спортом, бросить курить, выучить иностранный язык, найти новую работу, написать книгу и сделать все то, о чем мы так вдохновенно мечтаем под бой курантов? Как сделать так, чтобы мечты

не оставались лишь мечтами?

В книге «В этом году я...» нет пошагового алгоритма действий, благодаря которым ваше желание исполнится словно по взмаху волшебной палочки, но из приведенных в ней рекомендаций и примеров вы сможете составить свою личную формулу успеха в избавлении от старых привычек и приобретении новых, подобрав те методы, которые работают именно для вас. Например, превратите свою мечту в увлекательный квест, дав наступающему году название, которое будет отображать вашу главную цель, научитесь правильно извлекать уроки из своих ошибок или найдете способ, который поможет вам собраться в те моменты, когда хочется все бросить.

Мы надеемся, что после прочтения нашего обзора вы найдете в себе смелость и мотивацию для осуществления заветных новогодних желаний!

Почему мы хотим, но не делаем?

Для того, чтобы что-то изменить в жизни, недостаточно этого хотеть – нужно приложить усилия и как следует поработать. Мы понимаем эту непреложную истину, но тем не менее продолжаем находить отговорки и вести привычный нам образ жизни. Хотим похудеть и пьем чай с третьим кус-

ком торта. Намереваемся выучить английский, а вместо этого лежим на диване и смотрим телевизор. Хотим найти интересную работу, но из года в год продолжаем заниматься тем, что давно не приносит радости. Почему так происходит?

Невролог Пол МакЛин считает, что наш мозг делится на три составляющие, у каждой из которых есть своя «зона ответственности». Первая часть мозга отвечает за те функции, которые мы выполняем на автомате, даже не задумываясь об этом; ее задача – помогать нам выживать. Работа второй части мозга тесно связана с эмоциональной составляющей, благодаря которой мы испытываем разную гамму чувств и эмоций, например, страх или воодушевление. Благодаря ей мы понимаем разницу между «плохо» и «хорошо», но тем не менее именно она постоянно заставляет нас делать то, что приведет к быстрым удовольствиям (например, съесть шоколадку) и всячески сопротивляться выходу из зоны комфорта. И, наконец, третья часть мозга – это «высший» разум, отвечающий за наше личное развитие и стремление к новому и неизведанному.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.