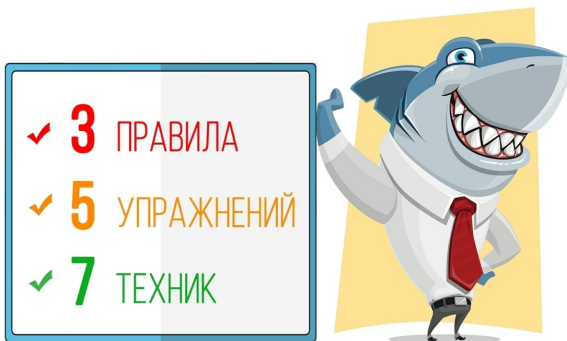


ЛОРА ШМИДТ

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



И ФИНАНСОВЫЙ УСПЕХ



12+

Лора Шмидт

Личная эффективность и финансовый успех

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50396936

SelfPub; 2020

Аннотация

Сколько раз, прочитав книгу по саморазвитию, вы пытались применить техники из неё, но цели так и не достигли? Причина одна – у вас не было системы, ведь только с помощью одной техники жизнь не изменить. В книге автор собрал лучшие советы и рекомендации, которыми в повседневной жизни пользуется 99% успешных людей. Читайте и внедряйте: три основных правила, которые помогут начать дело и не забросить его; пять упражнений, которые расшевелият ваш мозг и помогут определиться с направлением; семь техник, которые помогут на пути к вашим целям. Внедрите эффективную систему в вашу жизнь!

Содержание

Введение	4
Правила	7
Правило 1	7
Правило 2	10
Правило 3	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

В этой книге собраны одни из самых лучших техник, упражнений и правил по личной эффективности, благодаря которым вы сможете построить гармоничную жизнь вокруг себя, стать счастливее и финансово успешнее.

Вы уже сделали один из важных шагов – купили эту книгу. Изучайте её медленно. Возможно, что-то вы уже знаете и практикуете. Возможно, вы о чём-то слышали, но не придавали значение. Настала пора действовать. Используйте полученные знания, чтобы они не висели тяжким грузом.

Запомните: самый лучший день, чтобы начать действовать – это сегодня. Начните сегодня овладевать искусством маленьких шагов, чтобы прийти к той жизни, о которой вы мечтаете.

А сейчас, мне хотелось бы, чтобы вы прочитали молитву, которую произносил Антуан де Сент-Экзюпери в самые тяжёлые минуты своей жизни, даже если вы не верующий человек. Именно в ней раскрывается лучше всего суть искусства маленьких шагов.

Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов.

Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в

пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали.

Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного. Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством.

Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную.

Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем.

Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя!

Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению.

Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы.

Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло.

Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем «внизу».

Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо.

*Научи меня искусству маленьких шагов
Антуан де Сент-Экзюпери*

Желаю вам счастья и финансового успеха,
Ваша Лора Шмидт.

Правила

Правило 1

Правило 72 часов

Если вы начнете действовать в течение 72 часов, у вас есть 99% из 100 на то, что вы добьетесь успеха, и лишь 1% – на провал. Все, что для этого нужно, – лишь принять осознанное решение реализовать свою идею.

Бодо Шефер

Вспомните себя. Вам приходит какая-нибудь идея «на миллион» и вы уже спокойно не можете уснуть. Вы обдумываете её несколько дней, размышляете, как лучше её осуществить, но действий так и не совершаете. Через несколько дней у вас возникает апатия и раздражение. А ещё через месяц вы с усмешкой или огорчением вспоминаете о том, как суеились, но не продвинулись ни на сантиметр в направлении этой идеи.

Почему же действует это правило?

Наш мозг так устроен, что затягивая с решением мы тратим всё больше энергии, настроение падает, а самочувствие приближается к состоянию выжатого лимона. Нам подсознательно уже хочется избавиться от этой идеи. А мозг подключается к самосаботажу.

Но стоит нам принять решение и сделать хоть один шаг в направлении мысли, как всё меняется: ваш мозг воспринимает идею, как важную.

Это не означает, что нужно жениться в течение 72 часов или закрыть сделку. Смысл в том, чтобы сделать первый шаг к этому: позвонить подруге и назначить встречу-знакомство с родителями или просто сделать предложение; в случае сделки – найти юриста и так далее.

Если идея застала вас врасплох где-нибудь на средиземноморском побережье и вы не можете прямо сейчас её воплощать, то используйте подручные средства: ежедневник или блокнот, где вы распишите пошаговый план действий и выделите время на встречи; возможно, уже сейчас через интернет сможете найти какие-то контакты и выписать их, чтобы созвониться по прибытию домой.

Всё это делается с одной целью: придать важности задаче.

Оптимально, если вы этим правилом будете руководствоваться и дальше, то есть второй шаг будет отделять от первого также не более 72 часов. Возможно, вы замечали, что стоит пропустить больше трёх дней упражнений или бега, то вернуться к ним сложнее. И это касается не только физической формы, но и других регулярных действий, как дома, так и по работе.

Но если вдруг ваша идея перестала вас вдохновлять, вы почувствовали ощущение тяжести, остановитесь и подумайте, а точно это ваша идея? Иногда мы идём на поводу у лю-

дей, добиваясь их целей и выполняя их задачи. Если вы чувствуете уныние, то смело делегируйте задачу и вычёркивайте её из своего списка. Делайте только то, что любите, и что приносит вам удовольствие.

Пользуйтесь правилом 72 часов, как искусством маленьких шагов: каждый день делать пусть небольшой, но шаг в направлении цели. Так вы быстрее достигнете желаемого, чем при хаотичных действиях.

Правило 2

Правило 21-40-90

Многие наслышаны о том, что выработки привычки нужен 21 день, чуть меньше людей знают о том, что для её закрепления нужно 40 дней, и ещё меньше, что для того, чтобы она стала автоматической должно пройти 90 дней.

«Привычка – вторая натура» – вы наверняка слышали эту поговорку. По сути, привычка – это действие, которое мы выполняем, не задумываясь, автоматически. Теперь нам нужно разорвать эти связи, внедряя новую привычку или отказываясь от старой.

Как сформировать новую привычку и что может помочь вам в достижении этой цели, подробно расписано в Технике 6 этой книги. Здесь мы рассмотрим общие принципы.

Первая серьёзная дата на пути формирования новой привычки – 21 день. Именно до этого времени формируются новые нейронные связи в нашем мозгу.

Этот этап часто называют «ложной победой», когда кажется, что враг повержен (курение, например, в прошлом), и вам хочется расслабиться. Ну как же, вы уже три недели бегаете/не едите хлеб или сахар/посещаете фитнес, а, значит, пора себя наградить – дать отдохнуть. Вот тут-то кроется коварная ловушка.

Мозг начинает нас всячески отвлекать, вплоть до того, что

убеждает хвататься за новую привычку. Поэтому важно вовремя перейти на следующий уровень, заглушив голос стервеца, ведь старые нейронные связи ещё не до конца разорваны!

40 дней – именно столько требуется, чтобы старые нейронные связи ослабли, а новые стали гораздо крепче и сильнее. Это этап «закрепления привычки».

Следующая дата – 90 дней. Именно через три месяца вы сможете с уверенностью сказать, что вы внедрили привычку (или отказались от старой). После этого срока ваша привычка настолько прочно вошла в вашу жизнь, что вам уже не нужно прилагать усилия, чтобы поддерживать её на должном уровне. Она становится автоматической.

Я вас поздравляю!

Правило 3

Правило 20 минут или как избавиться от прокрастинации

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.