





Искусство управлять собой или как сделать свою жизнь более яркой и интересной

Ваша жизнь - это комплекс действий, решений и идей. Опыт, который вы получаете на протяжении своей жизни, зависит только от того, как вы выстраиваете свой день, неделю, год. Даже самые незначительные решения помогут вам достичь самой далёкой цели.


 **Прислушивайтесь к своим чувствам.** Этот совет особенно хорош для тех дней, когда вы не знаете, чего хотите. В такие моменты мы склонны всё усложнять или слишком много думать. Решение простое: **слушайте внутреннее «я»**. Следуйте ему. Только так вы научитесь понимать, что чувствуете, выражать это и использовать себе во благо.


 **Получайте новый опыт.** Какую цель вы бы ни преследовали, по сути вы ищете новые знания и навыки. Поэтому вместо того, чтобы вслепую стремиться к поставленной цели, спросите себя: «Какой опыт я хочу получить?». Как только вы ответите на этот вопрос, сможете понять, чего именно пытаетесь достичь. Вы сможете определить, насколько эффективно работаете.


- Любить и быть любимым?
- Иметь сильное и здоровое тело?
- Взобраться на Эверест? т.д.

Опыт - это то, что делает нас человеком. **Смысл жизни заключается во всех тех событиях, которые мы пережили.** Вы можете оценить практически каждый предмет в вашем доме, а вот повесить ценник на свои воспоминания и опыт не получится. Их купить нельзя.

Самый ценный опыт будто защищён от тех, кто не знает, как его получить, и не хочет ничего делать.

 **Используйте опыт, чтобы открыть новые двери.** После определённых переживаний и событий вы получаете **возможность изменить себя, притянуть правильных и хороших людей и приключения в свою жизнь.**

 **Анализируйте обстановку.** Иногда дела накапливаются, напряжение нарастает. Хочется отдохнуть. Для этого мы стараемся уехать туда, где тихо и хорошо. **Когда ставите перед собой цель, сразу думайте о том, при каких обстоятельствах вы сможете её добиться.** Помните, что на вас в любом случае будут оказывать влияние культура, национальность, традиции. Проанализируйте, как они могут помочь или помешают получить желаемое.

 **Получайте из любой ситуации максимум пользы.** Вам нужно постоянно спрашивать себя: «Что мне даст эта ситуация?». Вы всегда можете получить максимум пользы и опыта из любых обстоятельств. Это и есть **ваша цель: увидеть и распознать возможности, сделать всё, чтобы реализовать их, оценить полученный опыт.**



Измените ситуацию. Кроме того, чтобы оценить обстановку, в которой вы пребываете, приложите максимум усилий, чтобы изменить её. Сделайте это так, чтобы обстоятельства помогли вам. Например, если вам сложно сконцентрироваться, можно включить музыку, воспользоваться берушами, пересесть на удобный стул или развернуть стол. **Не нужно переворачивать весь мир с ног на голову, чтобы сделать день немного продуктивнее и ярче.**



Следите за своими мыслями и желаниями. О чём вы чаще всего думаете?

Большинство людей тратят энергию и время на то, чтобы подумать о той пропасти, которая отделяет их от желаемой цели.

- «Я всё ещё не получил этот договор на практику».
- «Мои отношения с девушкой очень плохие».
- «Я бы хотел быть сильнее и стройнее».

Подобные мысли содержат в себе лишь одно: констатацию проблемы. Вам же нужно сфокусироваться на её решении. Люди обычно размышляют над тем, чего они хотят избежать. На самом деле, необходимо визуализировать лишь тот опыт, который вы хотите получить. **В своих мыслях вы должны стремиться только к тому, чего желаете.**



Проводите 90 минут в непрерывной работе. Во время работы мы очень

часто

отвлекаемся, а нашему мозгу нужно минимум 23 минуты, чтобы сосредоточиться на поставленной задаче вновь. С другой стороны, все успешные люди говорят, что приучили себя работать непрерывно, не теряя фокуса, по 90 минут в день. Рецепт такой продуктивности разнится, но основа его не меняется никогда:


- **Начинайте работать ранним утром.**
- **Поделите рабочий день на три блока.**
- **Каждый блок должен быть равен 90 минутам.**

Если у вас получится стабильно и продуктивно работать хотя бы раз в день, но 90 минут подряд, вы уже достигнете большего, чем многие другие люди. **В перерывах между блоками не забывайте отдыхать.** Отдых не менее важен, чем концентрация во время работы.




Берегите время. Для того, чтобы воплотить в жизнь предыдущий пункт, вам нужно научиться создавать такие обстоятельства, в которых вам будет легко фокусироваться и работать.

- Первое, что можно сделать, — **убрать все отвлекающие факторы.** Например, выключить телефон, чтобы избавиться от надоедливых оповещений. Пока длятся ваши 90 минут, вас нельзя отвлекать. Пусть весь мир катится в тартарары, а вам нужно доделать поставленное задание.
- **Приготовьтесь к сложностям. Люди попробуют украсть ваше время.** Даже из хороших побуждений. Чтобы рассказать интересную историю, посоветовать, пожаловаться на жизнь. **Будьте тверды, не позволяйте им сделать это.**


 **Помните, что ваше время стоит очень дорого.** Чтобы следовать предыдущему совету, сделайте вот что: поставьте перед собой конкретную цель и запишите на листке бумаги, сколько вы хотите заработать за этот год. Затем посчитайте, сколько стоит минута вашего рабочего времени. Запомните эту цифру. Каждый раз, когда захотите отвлечься, считайте, сколько денег теряете, прокрастинируя.

 **«Отключайтесь» как можно чаще.** Совет Даррен Харди:

- «Отключаться» ради высокой продуктивности от мобильных, интернет-сетей и даже отказ от разговоров по обычному телефону.
- Воздержаться от использования гаджетов с подключённой связью, по крайней мере, на 90 минут, что вы неотрывно работаете. Желательно также запланировать дни, когда вы будете полностью «отключаться» от всех сетей.
- Эта практика позволит вам пробудить креативность, продуктивность и наполнить жизнь смыслом. **Идите к своей мечте.**

 **Найдите лидера и следуйте за ним.** У вас есть пример для подражания? Узнайте, чем этот человек занят прямо сейчас. К чему он стремится, что делает для достижения своей цели. Идите вслед за ним с той же скоростью и упорством. Достаточно стремиться за лидером и не сбавлять темп. Тогда вы опередите остальных конкурентов.

Конечно же, лучше, чтобы вы **находили положительные примеры для подражания.**

 **Делайте меньше.** Если вы проводите большую часть времени, заботясь о бытовых и банальных проблемах или о тех заданиях, которые можно поручить другому человеку, вы не продвигаетесь вперёд. Вас засасывает рутина. Такая жизнь не будет интересной и примечательной. Помните закон Парето? **20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий - лишь 20% результата.** Исходя из этого принципа, определите свои приоритеты. Фокусируйтесь на тех занятиях, которые приносят максимум результата. Тогда вы сделаете огромный рывок к своей цели. По пути к ней вы найдёте много интересного, увидите то, что давно мечтали увидеть. А те, кто давно используют принцип Парето на практике, говорят, что с его помощью даже можно замедлить время.



Источник: [13 Ways to have Profound and Rare Life Experiences](#)