Каждый из нас сталкивался с моментом, когда руки опускаются, и силы двигаться дальше заканчиваются. Мы подобрали 10 книг, которые помогут повысить мотивацию и вернут жажду идти вперед к своей цели.

**«Цельная жизнь»** Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен. Не секрет, что наличие сформулированной цели способно повысить шансы ее реализации вдвое. Эта книга научит вас ставить амбициозные и достижимые цели, позволит сосредоточиться на главном, отказавшись от второстепенного. Это книга для тех, кто добивается своих целей и хочет делать это эффективнее.

**«Мечтать не вредно»** Барбара Шер. Книга, которая поможет реализовать себя в жизни. С ней вы обнаружите свои сильные стороны, наметите путь к цели и сроки ее достижения, научитесь отслеживать свой прогресс и создавать сеть полезных контактов. Только то, что книга была впервые издана в 1979 году и до сих пор не перестает быть популярной, говорит за себя. Это действительно сильное произведение, способное помочь в реализации мечты.

**«100 способов изменить жизнь»** Лариса Парфентьева. Многие из нас однажды просыпались и понимали, что хочется кардинально все поменять. Перед вами вдохновляющий сборник историй о том, как это сделать. Как преодолеть страхи, развить внутреннюю силу и реализовать себя. Эта книга для всех, кто хочет сделать свою жизнь лучше и счастливее.

**«Ты можешь больше, чем ты думаешь»** Томас Армстронг. Не только у взрослых бывает мотивационный кризис, эта книга поможет студентам и подросткам (от 10 лет) иначе посмотреть на свои возможности. Отличный старт саморазвития – книга, которая поможет понять, кем вы являетесь и кем можете стать. Поможет раскрыть сильные стороны, научиться их использовать и наконец поверить в себя.

**«Будь лучшей версией себя»** Дэн Вальдшмидт. Мы привыкли к одной схеме успеха: «если много работать, то ты добьешься своих целей». Однако эта концепция в корне не верна. На самом деле, залогом успеха является не ваш постоянный труд, а то, кем вы являетесь. Эта книга вдохновит вас на новые достижения в любой жизненной сфере. Она написана для тех, кто хочет добиться выдающихся результатов, и для тех, кто любит вдохновляющие истории, способные вызвать бурю эмоций.

**«Магия утра»** Хэл Элрод. Ни для кого не секрет, что утро закладывает ритм и настроение всего дня. Автор этой книги предлагает ввести утренние ритуалы, которые помогут изменить жизнь, почувствовать себя лучше и успевать больше. Программа рассчитана на 30 дней, этого времени достаточно, чтобы ввести привычку начинать свой день по-другому.

**«Одна привычка в неделю»** Бретт Блюменталь. Дорога к большим переменам состоит из маленьких шагов. Автор этой книги предлагает на протяжении 52 недель вводить по одной привычке в неделю. Здесь представлены конкретные указания, подкрепленные исследованиями экспертов, упражнениями и полезными графиками – все, что нужно на пути к лучшей жизни.

**«Обновление»** Брайан Трейси. Далеко не всех устраивает привычный жизненный путь «школа-университет-офис», многим из нас нужно что-то другое. Автор этой книги предлагает рассматривать себя как корпорацию, которой требуется управление, и ее успех зависит только от вас. Эта книга поможет «перезагрузить» свою жизнь, найти новую интересную работу и достичь больших целей.

**«Что ты выберешь?»** Тал Бен-Шахар. Мы постоянно принимаем решения, влияние которых на нашу жизнь гораздо значительнее, чем мы привыкли думать. Затаить обиду или простить, поддаться гневу или отойти, воспринимать работу как тяжелый труд или как истинное призвание – на примере 101 дилеммы автор доказывает, что мы каждый день делаем выбор, и только от нас зависит, каким он будет. Это книга для тех, кто хочет осознанно относиться к своей жизни и быть счастливым.

**«Привычка достигать»** Бернард Рос. В этой книге автор рассказывает, как с помощью дизайн-мышления, которое ранее использовалось для работы над масштабными проектами, можно добиться изменений в своей жизни. Здесь представлены истории, рекомендации, упражнения и идеи, которые помогут справиться с жизненными вызовами и достичь своих целей.