Как стать успешным и добиться желаемого

Успех — это то, к чему стремится каждый. Это то что заставляет чувствовать гордость, позволяет знать, что вы оказали влияние на конкурентный мир.

Успешность — это не то, чего можно достичь, не прикладывая усилий - это требует тяжелой работы.

Как вы представляете успех ?

Например, он заключается в высокооплачиваемой работе, то потенциальные шаги вдальнейшем обучении или профессиональной подготовке. Или, вы видите его в нереализованном таланте, например писательстве, то нужно выполнять ежедневные писательские задания для его развития.

Эти советы помогут прийти к желаемому:

Преданность мечте

Составьте список, который включает цель, уровень приверженности стремлению и, что вы готовы делать для достижения намерения. Сосредоточенность на плане имеет решающее значение. Выделяйте пятнадцать минут в день, чтобы обдумывать план и как работать над его выполнением. Это сохранит цель в памяти и позволит фокусироваться на ней.

При определении преданности цели убедитесь, что у вас реалистичные ожидания в отношении себя. Если труд не окупается через определенное время, следует скорректировать цель, пересмотреть действия.

Радуйтесь маленьким победам

Не сосредотачивайтесь исключительно на результатах достижений, обратите внимание на небольшие шаги, необходимые для реализации плана. Позвольте себе наслаждаться небольшими победами на пути, достижение поставленной задачи станет новым приключением и будет больше шансов не сбиться с дороги.

Получайте удовольствие

Если дорога к чему - то становится слишком утомительной, достичь результата будет сложнее. Изучение того, на что вы способны, бывает веселым и захватывающим, поэтому желательно, чтобы задания были легкими и веселыми, чтобы получить эмоционально-позитивный опыт и идти вперед, не теряя перспективы.

Думайте позитивно

Замените любые негативные мысли позитивными, мотивируйте себя на попытки, независимо от проблем встречающихся на пути. Вспомните, когда дети учатся ходить. Они не останавливаются, когда падают, а встают и продолжают идти, пока однажды не смогут двигаться, а вскоре и бегать, с легкостью. Ваши стремления не будут достигнуты за одну ночь. Для их осуществления потребуются практика и дисциплина, поэтому мыслите о процессе позитивно.

Измените точку зрения

Измените мировоззрение, чтобы превратить трудную ситуацию в легкую. Дайте себе возможность поразмышлять о своем положении, используя хорошее мышление, посмотрите, насколько изменится ваш день или неделя. Делая это в течение длительного периода времени, вы смогли бы изменить всю свою жизнь.

Будьте честны с собой

Если обнаружите, что цель стоит на месте, возможно, надо быть честным с самим собой, почему это так. Когда пришли к пониманию, попытайтесь найти решение, чтобы подтолкнуть себя к успеху. Испытайте себя, чтобы выйти из зоны комфорта. Это значит дополнительную серию приседаний, разговор с руководителем о новой должности или запись на сложный курс в колледже.

Избавьтесь отвлекающих факторов

Составьте список вещей, которые отвлекают. Это может быть телефон, телешоу, человек, который вызывает у вас стресс. Отключите телефон и отнесите в другую комнату, когда надо сосредоточиться. Выключите телевизор, положите пульт подальше. Общайтесь с теми людьми, которые положительно влияют на вас. Сейчас самый подходящий час, начать менять привычки, чтобы вы могли сосредоточиться на поставленных задачах, не отвлекаясь.

Рассчитывайте на себя

Вы не должны рассчитывать на то, что другие достигнут ваших целей за вас. Лучший друг не сможет брать уроки вместо тебя. Мама не добьется тебе повышения. Партнер не похудеет за вас. Все это вы должны делать самостоятельно. Полезно полагаться на эмоциональную поддержку других, но так же, как у вас есть потребности, у ваших друзей и близких тоже есть свои. Возьмите ответственность за свои намерения и сделайте себя счастливым.

Продолжайте планировать

Придерживайтесь графика работы над целями. Ставьте задачи в соответствии с личным календарем, : «Я пробегу километр за семь минут к концу месяца», «Я сэкономлю 1000 долларов к окончанию года». Даже если не достигнете поставленной задачи, у вас будет отправная точка в календаре, и вы увидите прогресс. Наличие чего-то осязаемого — лучший мотиватор продолжать работать, для того чтобы добиться успеха.

Избегайте выгорания

Важно сосредоточиться на мечте, но не зацикливаться. Если путешествие будет продуктивным, но в, то же время увлекательным, вы будете мотивированы, не переутомляясь. Постоянное сидение и размышления о планах приведет к выгоранию. Ранее забавная цель становится больше похожей на то, что должны сделать, чем на то, что хотите сделать.