

Рекомендации психолога «Как стать успешным в жизни»

1. Всё начинается с большого желания – хорошо учиться, отлично выглядеть, иметь достаток, уважение, самосовершенствоваться, любить. Именно с желания начинается путь к успеху.

Сначала его надо очень сильно пожелать, настолько сильно, чтобы пробудить все внутренние резервы. Надо всем сердцем пожелать себе исполнения этой мечты.

2. Нужно поверить в себя, в свои силы.

3. Изменить круг общения.

Общайтесь с успешными людьми, займите у них веру в лучшее и учитесь у них исполнению мечты. У неудачников можно научиться только проигрывать. Как побеждать научат только победители.

Необходимо освободиться от мыслей и поступков, которые мешают его достижению.

4. Делать надо главное, а не срочное.

Вы приняли решение изменить свою жизнь – как это сделать – надо учиться у того кто знает как. Но у вас есть куча срочных дел (сделать покупки, убрать квартиру, навестить друга, полить грядку и т. д.), все они очень срочные и вы не идёте на встречу с тем, кто научит вас главному.

5. Поставить перед собой определённую цель, срок и составить план по достижению этой цели.

Без этого условия наша мечта навсегда останется в мире грёз. Цель должна быть конкретной. Например, «через год мой ежемесячный доход будет составлять XXXXX \$». И план действий. Обязательно зафиксируйте свою цель на бумаге, это первый шаг к её материализации.

6. Нельзя ждать, надо действовать.

В ожидании, может пройти вся жизнь – серая, безликая, никакая. Не надо ждать, когда кто-то что-то сделает для вас и ваша жизнь изменится – измените её сами, не доверяйте свою судьбу никому.

7. Анализировать свои планы и корректировать их.

Вы ступили на путь от мечты к её исполнению, он оказался не таким уж лёгким, а главное совсем непривычным. Вы начинаете совершать ошибки, появились трудности – неужели вернётесь назад – конечно нет!. Ведь нельзя предусмотреть всё и составить универсальный план – будьте гибкими, учитывайте изменения ситуации.

8. Прекратить оценивать себя в качестве неудачника или плохого человека.

Постоянное обвинение себя в каких-то нарушениях и недостатках, представление себя в виде жертвы создает и притягивает подобный тип отношений с другими людьми. Контакты и услуги людей с негативным отношением необходимо исключить, это негативные программы мозга. Помните, что *неудачи всегда носят временный характер*, а их жизненный опыт будет служить достижению успеха.

9. Сосредоточьте свое внимание на тех аспектах своей деятельности, которые уже сейчас могут представить вас профессионалом высокого класса.

Постоянно, в деталях вспоминайте те эпизоды своей жизни, которые завершились удачно и принесли успех. Представьте в деталях свою одежду, обстановку, людей, которые были рядом. Все они излучали удачу, радовались вместе с вами, радовались ей. В этот момент ваш мозг вырабатывает гормоны, нейропептиды успеха и удачи. Пусть это будет какой-то импульс, который появится в сознании от встречи с человеком или предметом обстановки, который мог сопутствовать вам в прошлом. В общем, «ловите миг удачи» и ваш мозг научится на него реагировать, создавая для вас программу удачи в реальной жизни.

10. Процветание не обязательно связано только с деньгами. Нужно всегда ощущать у себя наличие свободного времени для исполнения своих планов и желаний. Умение принять от мира его красоту, почувствовать любовь окружающих вас людей, ощутить радость здоровья, проявить щедрость в расчетах и широту кругозора по отношению ко всем событиям жизни — вот программа поведения человека, которого ожидает удача и успех, включая полное материальное благополучие.

11. После создания такого мироощущения действуйте во всех делах так, как будто удача всегда сопутствует вам. Ощутите восторг удачливого человека, неповторимый аромат и настрой успеха. В этот период интересуйтесь особенностями и деталями жизни тех, кто сумел добиться успеха, кто известен во всем мире. Ассоциируйте себя с этими людьми, находите общие черты в поведении, привычках, способностях, происхождении.

12. Изменить отношение к ошибкам.

Очень важно положительно (с позитивным настроем) относиться к возможным ошибкам. Это поддерживает мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражают позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки своей мотивации.
2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над способами их преодоления. Определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определенных навыков и способностей.
3. Придумайте несколько вариантов девизов, которые помогли бы вам позитивно реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например: «Ошибки — это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

13. Оживить приятные воспоминания

1. Вспомните тот период своей жизни, когда вам что-то хорошо удалось сделать. Что именно и почему так легко удавалось вам тогда? Почему вам не удается сделать что-то сегодня?
2. Вспомните конкретный успешный эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какими тогда были ваши чувства, впечатления? Что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь?
3. Попробуйте вызвать эти чувства сейчас и увлечься чем-то. Перенесите эти чувства из прошлого на ту деятельность, которую вам необходимо выполнить сейчас. Свяжите вдохновение от прошлых успехов со своими сегодняшними целями.
4. Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Напишите текст для самовнушения, который можно будет перечитывать и поддерживать свою мотивацию в дальнейшем.

14. Создать ситуацию успеха.

Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно создать себе ситуацию успеха. Что-нибудь из того, что вы запланировали и уже выполнили, может и должно переживаться как большой успех.

1. Найдите наилучшие приемы побуждения, которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности. Напишите несколько вариантов самопобуждений. Какими по форме они будут — душевными просьбами, безапелляционными приказами, логическими аргументами, эмоциональными призывами или грубыми ругательствами — зависит от вас. Выберите из них наилучшие.
2. Разбейте конечную цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.
3. Спланируйте, как добиться определенной цели (или ее отдельного этапа). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение легких целей не будет переживаться как успех, а достижение слишком сложных потребует очень много времени и сил, а часто просто невозможно.
4. Определите количественные или качественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе. Например, в спорте улучшение результатов даже на тысячные доли уже стимулирует спортсмена, ибо свидетельствует о продвижении вперед. В изучении языков таким критерием может быть увеличение активного словарного запаса и т.д.
5. Приложите все усилия, чтобы успешно выполнить поставленное задание, достичь хотя бы одну из поставленных вами целей. Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?
6. Не забудьте похвалить самого себя за то, что добились даже небольшого успеха. Позитивные эмоции, связанные с достижением успехов, очень важны. «Наградите» себя чем-нибудь.

И помните!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Успех — это не случайность, а закономерность, многократно подтвержденный позитивный жизненный опыт, который формируется благодаря положительному образу мышления и оптимистичному способу жизни, сильным желаниям человека достичь определенных вершин и неуемная деятельность, направленная на их покорение.