

Didelio mąstymo magija

Autorius Davidas J. Schwartzas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_198_abstrakt-Didelio_mastymo_magi.mp3

Santrauka:

David J. Schwartz „The Magic of Thinking Big“ – tai savipagalbos knyga, skatinanti skaitytojus mąstyti pozityviai ir tikėti savimi. Knyga suskirstyta į tris dalis: Pirmoji dalis: Didelio mąstymo galia, Antroji dalis: Didelio mąstymo įpročiai ir Trečioji dalis: Didelio mąstymo atlygis. Pirmoje dalyje Schwartzas paaiškina teigiamo požiūrio svarbą ir kaip tai gali padėti pasiekti sėkmės. Jis taip pat aptaria vizualizacijos galią ir tai, kaip ji gali padėti jums pasiekti savo tikslus. Antroje dalyje Schwartzas apibūdina sėkmingų žmonių įpročius ir kaip juos ugdyti. Jis pabrėžia, kad svarbu išsikelti tikslus, imtis veiksmų ir tikėti savimi. Trečioje dalyje Schwartzas paaiškina, kaip naudinga galvoti apie didelį mąstymą ir kaip tai gali lemti didesnę sėkmę ir laimę. Jis taip pat pateikia praktinių patarimų, kaip išlaikyti motyvaciją ir įveikti kliūtis. Knygoje gausu įkvepiančių istorijų ir praktinių patarimų, kurie gali padėti skaitytojams pasiekti užsibrėžtų tikslų ir gyventi visavertiškesnę gyvenimą.

Pagrindinės idėjos:

#1. Tikėkite savimi: tikėjimas savimi yra sėkmės pagrindas, todėl būtina tikėti savo sugebėjimais ir potencialu.

Tikėjimas savimi yra būtinas norint pasiekti sėkmės. Tai pagrindas, ant kurio pastatyta visa kita sėkmė. Kai tikite savo sugebėjimais ir potencialu, labiau rizikuojate ir stengiatės siekti savo tikslų. Labiau pasitikėsite savo sprendimais ir imsitės veiksmų. Tikėjimas savimi taip pat padeda išlaikyti motyvaciją ir susitelkimą į savo tikslus. Kai tikite savimi, esate labiau linkę išlikti pozityvūs ir optimistiški, net ir susidūrę su iššūkiais. Būsime atsparesni ir geriau susidorosite su nesėkmėmis. Taip pat būsite labiau linkę prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir mokytis iš savo klaidų. Tikėti savimi ne visada lengva, tačiau tai būtina norint pasiekti sėkmės. Svarbu skirti laiko apmąstyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir sutelkti dėmesį į dalykus, kuriuos galite kontroliuoti. Taip pat svarbu apsupti save teigiamais žmonėmis, kurie jus palaikys ir padrąsins. Tikėdami savimi, galite pasiekti bet ką, ką užsimanote.

#2. Išsikelkite didelius tikslus: aukštų tikslų siekimas ir ambicingų tikslų siekimas padės pasiekti daugiau, nei kada nors manėte, kad įmanoma.

Didelių tikslų išsikėlimas yra svarbi sėkmės dalis. Kai keliate ambicingus tikslus, jūs stumiate save, kad pasiektumėte aukščiau, nei kada nors manėte. Svarbu atsiminti, kad galite pasiekti viską, ką užsibrėžėte, o didelių tikslų nustatymas yra pirmas žingsnis siekiant to. Kai išsikeliate didelius tikslus, jūs ruošiatės sėkmei. Jūs metate sau iššūkį siekti aukščiau ir siekti daugiau, nei kada nors manėte įmanoma. Svarbu atsiminti, kad galite pasiekti viską, ką užsibrėžėte, o didelių tikslų nustatymas yra pirmas žingsnis siekiant to. Didelių tikslų išsikėlimas taip pat padeda jus motyvuoti. Kai turite tikslą, kuris yra sudėtingas ir ambicingas, tai gali padėti išlaikyti motyvaciją ir susitelkti į jo siekimą. Tai taip pat gali padėti nenuvilti, kai viskas vyksta ne taip, kaip planuota. Galiausiai didelių tikslų išsikėlimas gali padėti jaustis pasiekęs. Kai pasieksite tikslą, kurį užsibrėžėte sau, tai gali būti puikus pasiekimo ir pasididžiavimo jausmas. Tai taip pat gali padėti jums suteikti pasitikėjimo ateityje užsibrėžti dar didesnius tikslus. Didelių tikslų išsikėlimas yra svarbi sėkmės dalis. Tai gali padėti jus motyvuoti, sutelkti dėmesį ir suteikti pasiekimo jausmą. Taigi, jei norite pasiekti daugiau, nei kada nors manėte įmanoma, užsibrėžkite didelius tikslus ir siekite aukštų tikslų!

#3. Imkitės veiksmų: Veiksmai yra vienintelis būdas padaryti pažangą ir pasiekti sėkmės, todėl nebijokite rizikuoti ir klysti.

Vienintelis būdas padaryti pažangą ir pasiekti sėkmės yra imtis veiksmų. Svarbu atsiminti, kad imantis veiksmų reikia rizikuoti ir klysti. Natūralu bijoti nesėkmės, tačiau svarbu atsiminti, kad nesėkmės yra mokymosi proceso dalis. Tik

Imdamiesi veiksmų galime pasimokyti iš savo klaidų ir augti. Kai imamės veiksmų, žengiame pirmąjį žingsnį siekdami savo tikslų. Mes parodome sau, kad galime daryti pažangą ir esame pasirengę dėti pastangas, kad mūsų svajonės taptų realybe. Veiksmų ėmimasis taip pat padeda mums išlikti motyvuotiems ir susikoncentruoti į savo tikslus. Nesunku nusiminti, kai nematome greitų rezultatų, tačiau imantis veiksmų padedame nenukrypti nuo kelio ir veržtis į priekį. Vienintelis būdas padaryti pažangą ir pasiekti sėkmės yra imtis veiksmų. Svarbu atsiminti, kad imantis veiksmų reikia rizikuoti ir klysti. Tačiau tik imdamiesi veiksmų galime pasimokyti iš savo klaidų ir augti. Taigi nebijokite rizikuoti ir klysti. Imkitės veiksmų ir paverskite savo svajones realybe!

#4. Ugdykite teigiamą požiūrį: teigiamas požiūris ir požiūris į gyvenimą padės išlikti motyvuotiems ir susikoncentruoti į savo tikslus.

Norint pasiekti sėkmės gyvenime, būtina išsiugdyti teigiamą požiūrį. Svarbu atsiminti, kad nesvarbu, su kokiais iššūkiais susidurtumėte, visada galite pasirinkti žiūrėti į situaciją teigiamai. Teigiamas požiūris padės išlaikyti motyvaciją ir susitelkimą į savo tikslus, taip pat padės išlikti atspariems nelaimėms. Kai būsite nusiteikę teigiamai, labiau rizikuosite ir išbandysite naujus dalykus. Taip pat būsite labiau linkę išlikti optimistiškai nusiteikę ir ieškoti sprendimų, kaip išspręsti iškilusias problemas. Be to, teigiamas požiūris padės susikoncentruoti į dabartinę akimirką ir neapsunkinti ateities. Norint išsiugdyti teigiamą požiūrį, svarbu praktikuoti dėkingumą ir rūpinimąsi savimi. Kiekvieną dieną skirkite laiko geriems dalykams savo gyvenime ir pasirūpinkite savimi. Be to, svarbu apsupti save teigiamais žmonėmis ir sutelkti dėmesį į teigiamus bet kokios situacijos aspektus. Galiausiai svarbu atsiminti, kad jūs turite galią pasirinkti, kaip reaguosite į bet kokią situaciją, ir reaguoti teigiamai.

#5. Mąstykite plačiai: mąstydami plačiai ir turėdami plačią perspektyvą, pamatysite galimybes ir galimybes, kurių galbūt praleidote kitaip.

Didelis mąstymas reiškia platų požiūrį ir platesnį vaizdą. Tai yra atviras protas ir noras ieškoti naujų idėjų ir galimybių. Kalbama apie drąsą rizikuoti ir mesti iššūkį status quo. Tai reiškia pasitikėjimą savimi ir savo sugebėjimais bei siekti sėkmės. Didelis mąstymas reiškia ambiciją siekti žvaigždžių ir niekada nepasitenkinti vidutinybe. Didelis mąstymas reiškia viziją pamatyti savyje ir jus supančio pasaulio potencialą. Tai yra ryžtas paversti savo svajones realybe ir niekada nepasiduoti. Kalbama apie aistrą siekti savo tikslų ir niekada nesitenkinti niekuo mažiau nei geriausia. Didelis mąstymas reiškia drąsą rizikuoti ir niekada nebijoti žlugti. Didelis mąstymas reiškia tikėjimą savimi ir savo svajonių galia. Kalbama apie tai, kaip turėti jėgų tęsti veiklą, net kai šansai jums prieštarauja. Kalbama apie atsparumą nuolat veržtis į priekį ir niekada nepasiduoti. Didelis mąstymas reiškia drąsą rizikuoti ir niekada nebijoti žlugti.

#6. Vizualizuokite sėkmę: vizualizuodami sėkmę ir įsivaizduodami, kad pasiekiate savo tikslus, galėsite išlikti motyvuotiems ir susitelkti ties savo tikslais.

Sėkmės vizualizavimas yra svarbi jūsų tikslų įgyvendinimo dalis. Tai padeda išlaikyti motyvaciją ir sutelkti dėmesį į savo tikslus. Kai vizualizuojate sėkmę, susikuriate mintis apie tai, ko norite pasiekti. Šis vaizdas gali būti galingas motyvatorius, nes jis primena, ko jūs siekiate. Tai taip pat gali padėti išlaikyti jūsų kelią, nes tai yra priminimas apie veiksmus, kurių turite imtis, kad pasiektumėte savo tikslus. Sėkmės vizualizavimas taip pat gali padėti padidinti jūsų pasitikėjimą. Kai matote, kad pasiekiate savo tikslus, tai gali padėti jums suteikti drąsos ir ryžto tęsti. Tai taip pat gali padėti sumažinti bet kokią baimę ar nerimą, kurią galite turėti siekdami savo tikslų. Įsivaizduodami, kad jums sekasi, galite priminti, kad galite pasiekti savo tikslus. Sėkmės vizualizavimas yra svarbi kelionės siekiant savo tikslų dalis. Tai gali padėti išlaikyti jūsų motyvaciją ir susitelkimą į savo tikslus, taip pat gali padėti padidinti jūsų pasitikėjimą. Taigi, skirkite šiek tiek laiko, kad įsivaizduotumėte sėkmę ir įsivaizduokite, kad pasiekiate savo tikslus. Tai gali padėti išlaikyti kelią ir suteikti drąsos bei ryžto tęsti.

#7. Prisiimkite atsakomybę: prisiimdami atsakomybę už savo veiksmus ir sprendimus galėsite išlikti atskaitingi ir daryti pažangą.

Atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus prisiėmimas yra svarbi sėkmės dalis. Tai reiškia, kad esate pasirengęs

priimti savo pasirinkimų pasekmes ir prisiimti atsakomybę už rezultatus. Kai prisiimate atsakomybę, labiau tikėtina, kad pasieksite pažangą ir pasieksite savo tikslus. Atsakomybės prisiėmimas taip pat reiškia, kad esate pasirengęs mokytis iš savo klaidų ir naudoti jas kaip augimo galimybes. Išmoktas pamokas galite panaudoti priimdami geresnius sprendimus ateityje. Tai taip pat reiškia, kad esate pasirengęs rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, net jei jie ne visada pasiteisina. Galiausiai atsakomybės prisiėmimas reiškia, kad esate pasirengęs būti sąžiningas sau ir kitiems. Galite būti sąžiningi apie savo sėkmę ir nesėkmes, taip pat galite būti sąžiningi apie savo jausmus ir nuomones. Tai padės sukurti aplinkinių pasitikėjimą ir pagarbą. Priimdami atsakomybę už savo veiksmus ir sprendimus, galite daryti pažangą ir pasiekti savo tikslus. Tai svarbi sėkmės dalis ir padės tapti geresniu žmogumi.

#8. Įveikti baimę: Baimė gali būti galinga kliūtis, tačiau svarbu ją atpažinti ir imtis veiksmų jai įveikti.

Baimė gali būti galinga kliūtis, kuri gali neleisti mums pasiekti savo tikslų ir gyventi geriausio gyvenimo. Tai gali paralyžiuoti ir neleisti mums rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Tačiau svarbu atpažinti baimę ir imtis veiksmų jai įveikti. Pirmas žingsnis – atpažinti baimę. Kai identifikuosite baimę, galite pradėti imtis veiksmų jai įveikti. Tai gali apimti pokalbį su kuo nors apie tai, užrašymą ar net akis į akį. Svarbu atsiminti, kad baimė yra normali emocija ir yra gerai ją jausti. Kitas žingsnis – sukurti planą, kaip įveikti baimę. Tai gali apimti mažų tikslų išsikėlimą ir mažus žingsnelius jiems pasiekti. Svarbu atsiminti, kad pažanga nėra linijinė ir, jei reikia, galima žengti žingsnį atgal. Galiausiai svarbu rūpintis savimi ir būti maloniems sau. Tai gali apimti laiko sau skyrimą, veiklą, kuri verčia jaustis gerai, ir aplink save pozityviais žmonėmis. Baimė gali būti galinga kliūtis, tačiau svarbu ją atpažinti ir imtis veiksmų jai įveikti. Turėdami tinkamą planą ir palaikydami galite imtis veiksmų, kad įveiktumėte savo baimę ir nugyventumėte geriausią gyvenimą.

#9. Sukurkite planą: Turėdami planą ir skirdami laiko savo tikslams ir uždaviniams nustatyti, galėsite išlikti tvarkingi ir eiti kelyje.

Plano kūrimas yra svarbus žingsnis siekiant sėkmės. Tai padeda užtikrinti, kad esate organizuotas ir susitelkęs į savo tikslus. Plane turėtų būti nurodytas laikas, kada norite pasiekti savo tikslus, užduočių, kurias reikia atlikti, sąrašas ir bet kokių išteklių, kurių jums gali prireikti, biudžetas. Be to, į jį turėtų būti įtraukta strategija, kaip vertinsite savo pažangą, ir planas, kaip prireikus pakoreguosite savo planą. Kuriant savo planą svarbu būti realistišku ir išsikelti pasiekiamus tikslus. Padalinkite savo tikslus į mažesnes, lengviau valdomas užduotis ir nustatykite kiekvienos užduoties terminus. Tai padės išlikti kelyje ir būti motyvuotam. Be to, svarbu reguliariai peržiūrėti savo planą ir prireikus koreguoti. Tai padės išlikti susikaupusiam ir užtikrins, kad darai pažangą siekiant savo tikslų. Norint pasiekti sėkmę, būtina turėti planą. Tai padės išlikti organizuotiems ir susitelkusiems į savo tikslus. Skirkite laiko sukurti realų ir pasiekiamą planą ir reguliariai jį peržiūrėkite, kad įsitikintumėte, jog darote pažangą. Turėdami planą, galėsite pasiekti savo tikslus.

#10. Rizikuokite: rizikuodami ir išstumdami save iš komforto zonos padėsite augti ir tobulėti kaip asmenybei.

Rizikavimas gali būti bauginanti perspektyva, tačiau tai taip pat yra esminė asmeninio augimo dalis. Kai rizikuojame, išstumiami save iš komforto zonos ir patenkame į naują ir nepažįstamą teritoriją. Tai gali būti sunkus procesas, tačiau jis taip pat yra neįtikėtina naudingas. Rizikuodami mes metame sau iššūkį įgyti naujų įgūdžių, įgyti naujos patirties ir lavinti savo charakterį. Kai mes rizikuojame, mes taip pat atveriamė save galimai nesėkmei. Tai gali būti sunku priimti, tačiau tai taip pat yra svarbi proceso dalis. Priimdami nesėkmės galimybę, mes leidžiame sau mokytis iš savo klaidų ir iš jų augti. Taip pat suteikiame sau galimybę rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, kurie gali lemti didelę sėkmę. Rizika yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Tai gali būti sunkus procesas, bet taip pat nepaprastai naudingas. Išstumdami save iš komforto zonos į naują ir nepažįstamą teritoriją, mes suteikiame sau galimybę išmokyti naujų įgūdžių, įgyti naujos patirties ir ugdyti savo charakterį. Mes taip pat atveriamė save potencialiai nesėkmei, tačiau tai yra svarbi proceso dalis. Rizikuodami leidžiame sau mokytis iš savo klaidų ir iš jų augti.

#11. Išverti: išverti ir nepasiduoti, net kai viskas būna sunku.

Atkaklumas yra esminė sėkmės savybė. Tai gebėjimas tęsti veiklą, net kai viskas būna sunku. Tai ryžtas ir toliau veržtis į priekį, kad ir kokios kliūtys iškiltų. Tai noras ir toliau stengtis, net kai atrodo, kad visa viltis prarasta. Tai drąsa ir toliau tikėti, net kai atrodo, kad šansai yra prieš jus. David J. Schwartz „The Magic of Thinking Big“ pabrėžia atkaklumo svarbą. Jis skatina skaitytojus niekada nepasiduoti, kad ir kokia sunki būtų situacija. Jis skatina skaitytojus veržtis į priekį, net kai atrodo, kad šansai jiems prieštarauja. Jis skatina skaitytojus ir toliau tikėti savimi, net kai atrodo, kad visa viltis prarasta. Jis skatina skaitytojus ir toliau siekti sėkmės, net kai atrodo, kad prieš juos yra daug šansų. Atkaklumas yra pagrindinis sėkmės komponentas. Tai gebėjimas tęsti veiklą, net kai viskas būna sunku. Tai ryžtas ir toliau veržtis į priekį, kad ir kokios kliūtys iškiltų. Tai noras ir toliau stengtis, net kai atrodo, kad visa viltis prarasta. Tai drąsa ir toliau tikėti, net kai atrodo, kad šansai yra prieš jus. Būkite ištvermingi ir nepasiduokite, net kai viskas klostosi sunkiai.

#12. Mokykitės iš nesėkmių: nesėkmės yra neišvengiama gyvenimo dalis, tačiau svarbu iš jos mokytis ir pasinaudoti ja kaip galimybe augti.

Nesėkmės yra neišvengiama gyvenimo dalis, tačiau svarbu iš jų pasimokyti ir panaudoti tai kaip galimybę augti. Kai mums nepavyksta, gali būti lengva nusiminti ir pasiduoti. Tačiau svarbu atsiminti, kad nesėkmė nėra pabaiga, o greičiau žingsnis į sėkmę. Apmąstydami savo klaidas ir suprasdami, kodėl mums nepavyko, šias žinias galime panaudoti priimdami geresnius sprendimus ateityje. Kai mokomės iš savo nesėkmių, galime išsiugdyti atsparumą ir labiau pasitikėti savo sugebėjimais. Taip pat galime įgyti vertingos išvalgos apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, todėl galime sutelkti dėmesį į sritis, kuriose galime tobulėti. Be to, mokymasis iš mūsų nesėkmių gali padėti mums tapti kūrybiškesniais ir novatoriškesniais sprendžiant problemas. Galiausiai mokymasis iš nesėkmės yra esminė asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Tai gali padėti mums tapti sėkmingesniais savo pastangose ir pasiekti savo tikslus. Priimdami nesėkmes ir naudodami ją kaip galimybę mokytis ir augti, galime tapti geresnėmis savo versijomis.

#13. Ugdykite savidiscipliną: Savidisciplina yra būtina sėkmei, todėl svarbu išlikti susikaupusiam ir motyvuotam.

Savidisciplinos ugdymas yra svarbi sėkmės dalis. Tam, kad nenutrūktų kelyje ir pasiektum savo tikslus, reikia susikaupimo ir motyvacijos. Savidisciplina – tai gebėjimas kontroliuoti savo mintis, emocijas ir elgesį, kad būtų pasiektas norimas rezultatas. Tai gebėjimas atsisipirti pagundai ir sutelkti dėmesį į atliekamą užduotį. Tai taip pat gebėjimas išlikti motyvuotai ir imtis veiksmų net tada, kai sunku ar nepatogu. Savidisciplina yra įgūdis, kurį galima išsiugdyti laikui bėgant. Norint išsiugdyti savidisciplinos įprotį, reikia praktikos ir atsidavimo. Pradėkite užsibrėždami mažus tikslus ir mažais žingsneliais jų siekdami. Švęskite savo sėkmę ir mokykitės iš klaidų. Būtinai apdovanokite save už pastangas ir būkite motyvuoti. Savidisciplinos ugdymas yra procesas, reikalaujantis laiko ir pastangų. Svarbu išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems bei atsiminti, kad tai kelionė, o ne tikslas. Atsiduodami ir praktikuodami galite išsiugdyti savidiscipliną, kurios reikia norint pasiekti savo tikslus ir pasiekti sėkmės.

#14. Būkite atkaklūs: atkaklumas yra raktas į sėkmę, todėl svarbu tęsti veiklą net tada, kai viskas tampa sunku.

Norint pasiekti sėkmės, svarbu būti atkakliam. Svarbu ir toliau veržtis į priekį, net kai sekasi sunkiai. Susidūrus su kliūtimis lengva pasiduoti, tačiau tie, kurie yra atkaklūs, ras būdą jas įveikti. Svarbu sutelkti dėmesį į tikslą ir nuolat bandyti įvairias strategijas, kol bus pasiektas norimas rezultatas. Taip pat svarbu išlikti pozityviam ir tikėti savimi bei savo jėgomis. Turint pakankamai ryžto ir sunkaus darbo, viskas įmanoma. David J. Schwartz knygoje The Magic of Thinking Big pabrėžiama atkaklumo svarba. Jis aiškina, kad norint pasiekti sėkmę būtina turėti teigiamą požiūrį ir tikėti savimi. Jis taip pat skatina skaitytojus imtis veiksmų ir toliau bandyti įvairias strategijas, kol pasieks savo tikslus. Jis pabrėžia, kad svarbu išlikti susikaupusiam ir niekada nepasiduoti, kad ir kokia sunki situacija atrodytų. Turint pakankamai užsispyrimo ir sunkaus darbo viskas įmanoma.

#15. Ugdykite tvirtą darbo etiką: tvirta darbo etika ir pastangos, kad darbas būtų atliktas, padės jums pasiekti savo tikslus.

Norint pasiekti sėkmės, būtina ugdyti tvirtą darbo etiką. Tai apima teigiamą požiūrį, tikslų išsikėlimą ir veiksmų tiems tikslams pasiekti. Tai taip pat apima atsakomybės jausmą ir įsipareigojimą atlikti užduotį. Tai reiškia, kad reikia įdėti papildomų pastangų, kad darbas būtų atliktas, net kai jis sunkus ar nemalonus. Tai taip pat reiškia, kad reikia disciplinos išlikti susikaupusiam ir motyvuotam, net kai sekasi sunkiai. Tvirta darbo etika reiškia būti organizuotam ir efektyviam. Tai reiškia, kad turite galimybę nustatyti užduočių prioritetus ir efektyviai valdyti savo laiką. Tai taip pat reiškia gebėjimą tęsti užduotį ir atlikti užduotis laiku. Tai taip pat reiškia, kad turite galimybę priimti atsiliepimus ir naudoti juos našumui pagerinti. Galiausiai, tai reiškia gebėjimą išlikti motyvuotam ir nuolat stengtis pasiekti savo tikslus. Išsiugdyti tvirtą darbo etiką nėra lengva, tačiau tai būtina norint pasiekti sėkmės. Tai reikalauja atsidavimo, disciplinos ir sunkaus darbo. Tai taip pat reikalauja noro mokytis ir augti. Turėdami tvirtą darbo etiką, galite pasiekti savo tikslus ir išnaudoti visas savo galimybes.

#16. Sukurkite paramos sistemą: Turėdami stiprią šeimos ir draugų paramos sistemą galėsite išlikti motyvuotiems ir susitelkti ties savo tikslais.

Norint pasiekti sėkmės, būtina sukurti stiprią paramos sistemą. Šeimos ir draugų, kurie jums tiki ir nori padėti jums pasiekti savo tikslus, tinklas gali būti neįkainojamas. Jie gali suteikti emocinę paramą, patarimą ir padrąšinimą, kai jums to labiausiai reikia. Jie taip pat gali padėti išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems, kai nori pasiduoti. Tvirta paramos sistema gali turėti įtakos siekiant savo tikslų. Jūsų paramos sistemoje turėtų būti žmonės, kurie yra teigiami ir skatinantys. Tai turėtų būti žmonės, kurie išklausys jūsų idėjas ir pateiks konstruktyvių atsiliepimų. Jie taip pat turėtų būti žmonės, kurie bus sąžiningi su jums ir padės jums laikytis kelyje. Turėdami paramos sistemą žmonės, kurie investuoja į jūsų sėkmę, galite išlikti motyvuotiems ir susitelkti į savo tikslus. Svarbu atsiminti, kad jūsų paramos sistemą turėtų sudaryti žmonės, kurie nori jums padėti. Neužtenka vien turėti žmonių, kurie nori klausyti. Jums reikia žmonių, kurie nori imtis veiksmų ir padėti jums pasiekti savo tikslus. Tvirta šeimos ir draugų paramos sistema gali būti didelis privalumas siekiant sėkmės.

#17. Rūpinkitės savimi: Rūpindamiesi savimi ir pasirūpindami, kad pakankamai pailsėsite ir mankštinsitės, išliksite sveiki ir produktyvūs.

Rūpinimasis savimi yra būtinas norint gyventi sveiką ir produktyvų gyvenimą. Svarbu pakankamai pailsėti ir mankštintis, nes tai yra pagrindiniai sveikos gyvensenos komponentai. Pakankamas miegas padeda palaikyti geriausią kūno ir proto funkcionavimą, o reguliarūs pratimai padeda išlaikyti jūsų kūną tvirtą ir protą. Be to, valgydami subalansuotą mitybą ir gerdami daug vandens, jūsų kūnas bus maitinamas ir hidratuotas. Rūpinimasis savimi taip pat reiškia skirti laiko sau atsipalaiduoti ir atsipalaiduoti. Tai gali apimti tokias veiklas kaip skaitymas, muzikos klausymas arba laiko praleidimas su draugais ir šeima. Rūpinimasis savimi yra svarbi sveiko ir produktyvaus gyvenimo dalis.

#18. Ugdykite augimo mąstyseną: turėdami augimo mąstyseną ir tikėdami, kad galite mokytis ir augti, galėsite išlikti motyvuotiems ir susitelkti ties savo tikslais.

Norint pasiekti sėkmės, būtina ugdyti augimo mąstymą. Tai apima tikėjimą, kad galite mokytis ir augti, nesvarbu, koks jūsų dabartinis žinių ar įgūdžių lygis. Ši mąstysena padeda išlikti motyvuotam ir susitelkusiam į savo tikslus, nes skatina rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Tai taip pat padeda išlikti atspariems nesėkmės akivaizdoje, nes suprantate, kad klaidos yra mokymosi proceso dalis. Augimo mąstymas reiškia, kad esate atviras atsiliepimams ir kritikai ir esate pasirengęs skirti laiko mokytis ir tobulėti. Tai taip pat reiškia, kad esate pasirengęs rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus, net jei nesate tikri dėl rezultato. Ši mąstysena padeda susikoncentruoti į savo tikslus ir išlikti motyvuotam, net kai viskas būna sunku. Sukurti augimo mąstymą nėra lengva, tačiau tai būtina norint pasiekti sėkmės. Tai reikalauja, kad būtumėte atviri atsiliepimams ir kritikai, būtumėte pasirengę rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Taip pat reikia susitelkti ties savo tikslais ir išlikti motyvuotam, net kai viskas klostosi sunkiai. Turėdami augimo mąstyseną galite pasiekti bet ką, ką užsimanote.

#19. Švęskite sėkmę: švęsdami savo sėkmę ir skirdami laiko pripažinti savo pasiekimus, galėsite išlikti motyvuotiems ir susitelkti ties savo tikslais.

Sėkmės šventimas yra svarbi jūsų tikslų įgyvendinimo dalis. Tai padeda jums priminti apie jūsų padarytą pažangą ir sunkų darbą, kurį įdėjote, kad pasiektumėte ten, kur esate. Skirdami laiko savo sėkmei pripažinti, būsite motyvuoti ir sutelkti dėmesį į savo tikslus. Tai taip pat gali būti puikus būdas apdovanoti save už sunkų darbą ir atsidavimą. Kai švenčiate sėkmę, svarbu skirti laiko apmąstyti tai, ką pasiekėte, ir įvertinti kelionę, kurią nuėjote iki jos. Sėkmės šventimas taip pat gali būti puikus būdas pasidalyti savo pasiekimais su kitais ir įkvėpti juos siekti savo tikslų. Tai taip pat gali būti puikus būdas užmegzti santykius ir sukurti bendruomenės jausmą. Švęsti sėkmę yra svarbi dalis siekiant savo tikslų ir tai turėtų būti daroma reguliariai. Skirdami laiko savo sėkmei pripažinti, būsite motyvuoti ir sutelkti dėmesį į savo tikslus. Tai taip pat gali būti puikus būdas apdovanoti save už sunkų darbą ir atsidavimą. Švęsti sėkmę yra puikus būdas išlaikyti motyvaciją ir toliau siekti savo tikslų.

#20. Suteikite grąžą: sugrąžindami savo bendruomenę ir padėdami kitiems, galėsite palaikyti ryšį ir būti motyvuotiems.

Atsidavimas savo bendruomenei ir pagalba kitiems yra svarbi ryšio ir motyvacijos dalis. Tai gali būti taip paprasta, kaip savanoriškai skirti savo laiką vietinei labdaros organizacijai arba organizacijai arba sukurti savo ne pelno siekiančią įmonę. Nesvarbu, kaip nuspręsite grąžinti, tai padės palaikyti ryšį su jums svarbiais žmonėmis ir reikalais. Tai taip pat padės išlaikyti motyvaciją ir įkvėpimą toliau keisti pasaulį. Grąžinimas taip pat gali būti puikus būdas užmegzti santykius ir ugdyti bendruomenės jausmą. Kai grąžinate pinigus, parodote, kad jums rūpi jūsų bendruomenės žmonės ir tikslai. Tai gali padėti sukurti priklausymo ir ryšio jausmą, o tai gali būti neįtikėtinai naudinga. Tai taip pat gali padėti sukurti pasitikėjimą ir pagarbą tarp jūsų ir žmonių, kuriems padedate. Grąžinimas taip pat gali būti puikus būdas išlaikyti motyvaciją ir įkvėpimą. Kai grąžini, investuoji į kažką didesnio už save. Tai gali padėti pajusti tikslą ir kryptį, o tai gali būti neįtikėtinai motyvuojanti. Tai taip pat gali padėti jums priminti apie grąžinimo svarbą ir poveikį, kurį tai gali turėti pasauliui. Grąžinti yra svarbi ryšio ir motyvacijos dalis. Tai gali padėti užmegzti santykius, ugdyti bendruomeniškumo jausmą ir suteikti tikslo bei krypties jausmą. Taigi, jei ieškote būdų, kaip palaikyti ryšį ir būti motyvuotiems, apsvarstykite galimybę grąžinti savo bendruomenę ir padėti kitiems.