



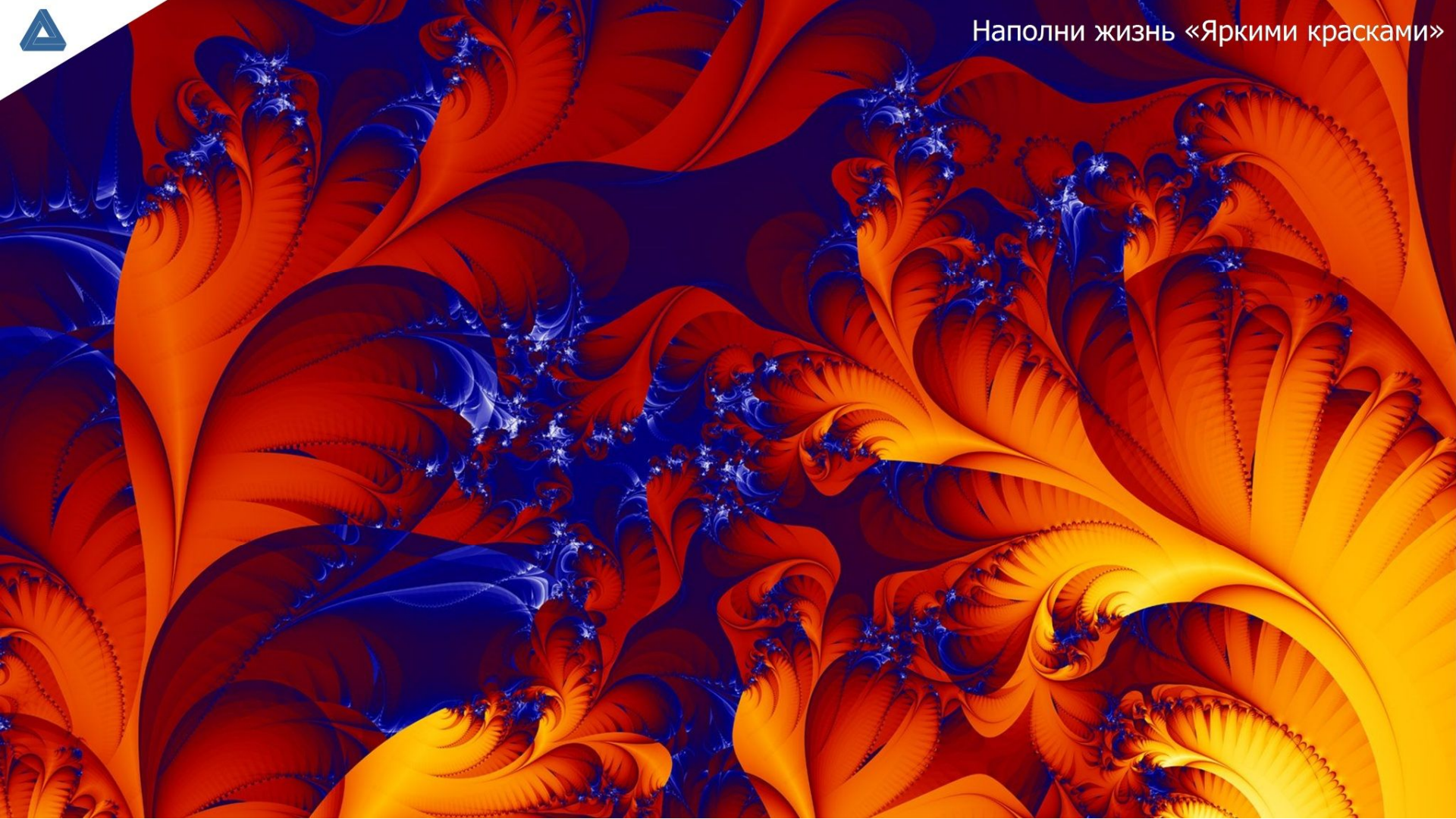
ПИСЬМО №178

Жизнерадостность и
Целеустремленность

Это привычки,
которые **можно**
натренировать!



Наполни жизнь «Яркими красками»





**Привычка быть
жизнерадостным**

или

**Быть
жизнерадостным
это привычка**



**Жизнерадостность
напрямую связана с
уровнем жизненной
энергии**

Находите «дыры» через
которые утекает энергия



**Ты пойдешь
на обед?**



**Голод влияет на
жизнерадость.**

Голодный человек –
злой человек.

Плохое настроение?

Как давно вы кушали?

Вы сегодня завтракали?

*Уделяйте этому
внимание, придавайте
этому значение.*



Что вы
сегодня
ели?

Качество еды влияет на уровень энергии

Список 1: «Дыры»

Пища, отнимающая у
меня энергию (апатия,
сонливость)

Список 2: «Краны»

Еда, добавляющая мне
энергию (прилив сил,
бодрость)

У каждого будут свои
списки предпочтений!

Наблюдайте за собой.



Притча: встретились Оптимизм с Пессимизмом.

- Почему ты всегда такой жизнерадостный? - спросил Пессимизм.
- Жизнь доставляет мне радость.
- Разве может она доставлять радость??? По мне, так это одни неудачи, разочарования и проблемы.
- Ты действительно так считаешь?
- Конечно. Разве не так? Вот погляди. Погода ужасная. Идёт дождь. Грязь. Слякоть. Солнца нет.
- Так в этом и есть своя прелесть! Почувствуй, как дождик наполняет воздух свежестью. Его капли играют неповторимую музыку. Ты только вслушайся!
- Не вижу в этом никакой красоты. Одни неудобства и обувь грязная. Когда же солнце выйдет?
- Наконец погода поменялась. Вышло солнце.
- О! Какая красота! – воскликнул Оптимизм.
- Ну что тут красивого? – недовольно произнёс Пессимизм. – Солнце светит в глаза и жарко. Когда же будет хорошая погода?
- Погоду ты можешь создать сам.
- Как же я могу её создать сам?
- Поменяй своё отношение к ней.



**Привычка
достигать
цель**

или

**Достигать
цель – это
привычка**



Неосознанные цели

Вынужденные действия, которые вам навязала внешняя среда или обстоятельства





Осознанные цели.

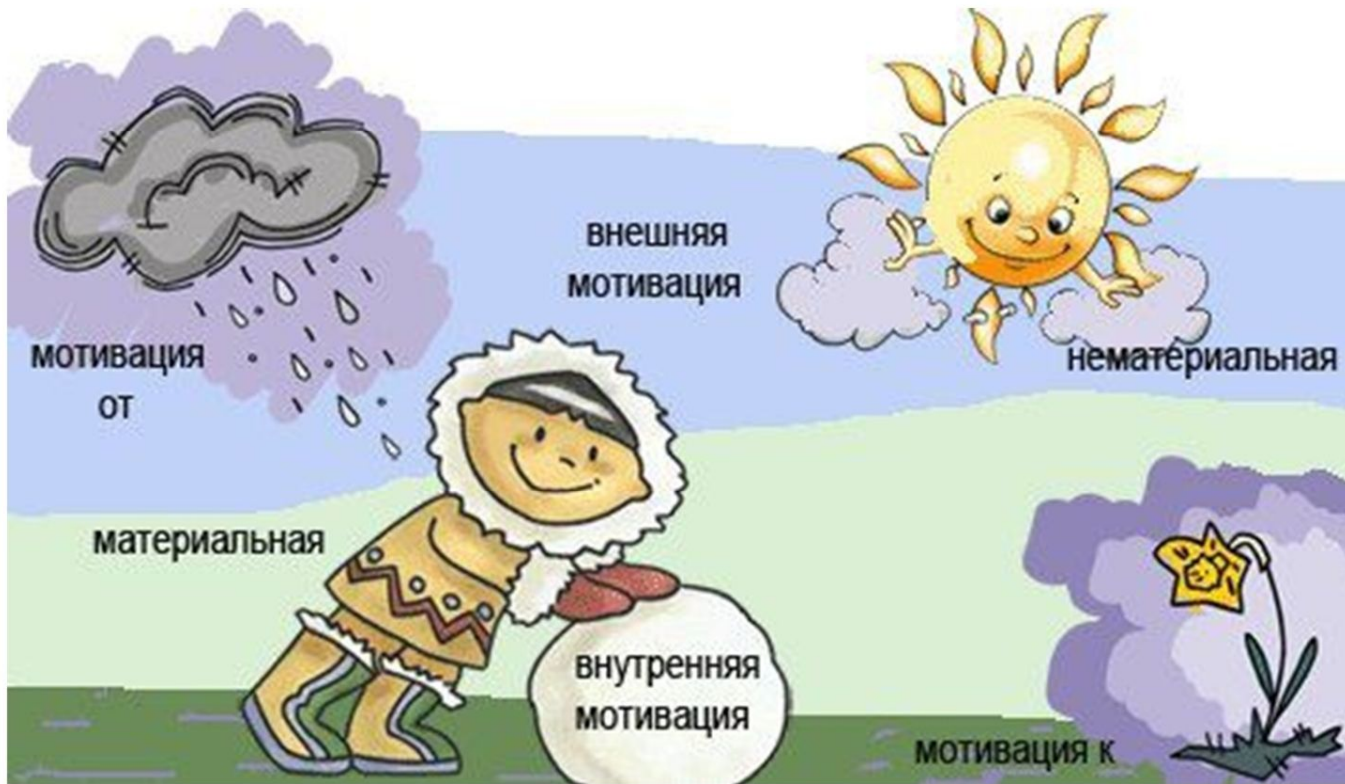
Действия, которые вы выбрали сами.

Это могут быть как «свои» личные цели, так и «чужие», командные цели, которые вы приняли и сделали их «СВОИМИ»



Эволюция целе- устремленности

Наша задача,
тренируя навык
«Ставить цели» –
постепенно
переместиться
из сектора
«Неосознанные»
в сектор
«Осознанные»





Формирование привычки «достигать цель на день» (на неделю – на месяц)

to	time	gate	opombe remarks
BRUSSELS	16:00	13	EXPEC
PARIS	16:15	01	DEPAR
FRANKFURT	17:00	12	CLOS
LONDON	17:35	04	CHEC
FRANKFURT	17:55	02	CHEC
VIENNA	18:05	01	CHEC
BRUSSELS	18:20	12	CHEC
LONDON	18:25	05	CHEC
MUNICH	18:30	10	CHE
PARIS	18:45	11	CHE
COPENHAGEN	18:45	13	CHE
ZURICH	19:00	02	CHE

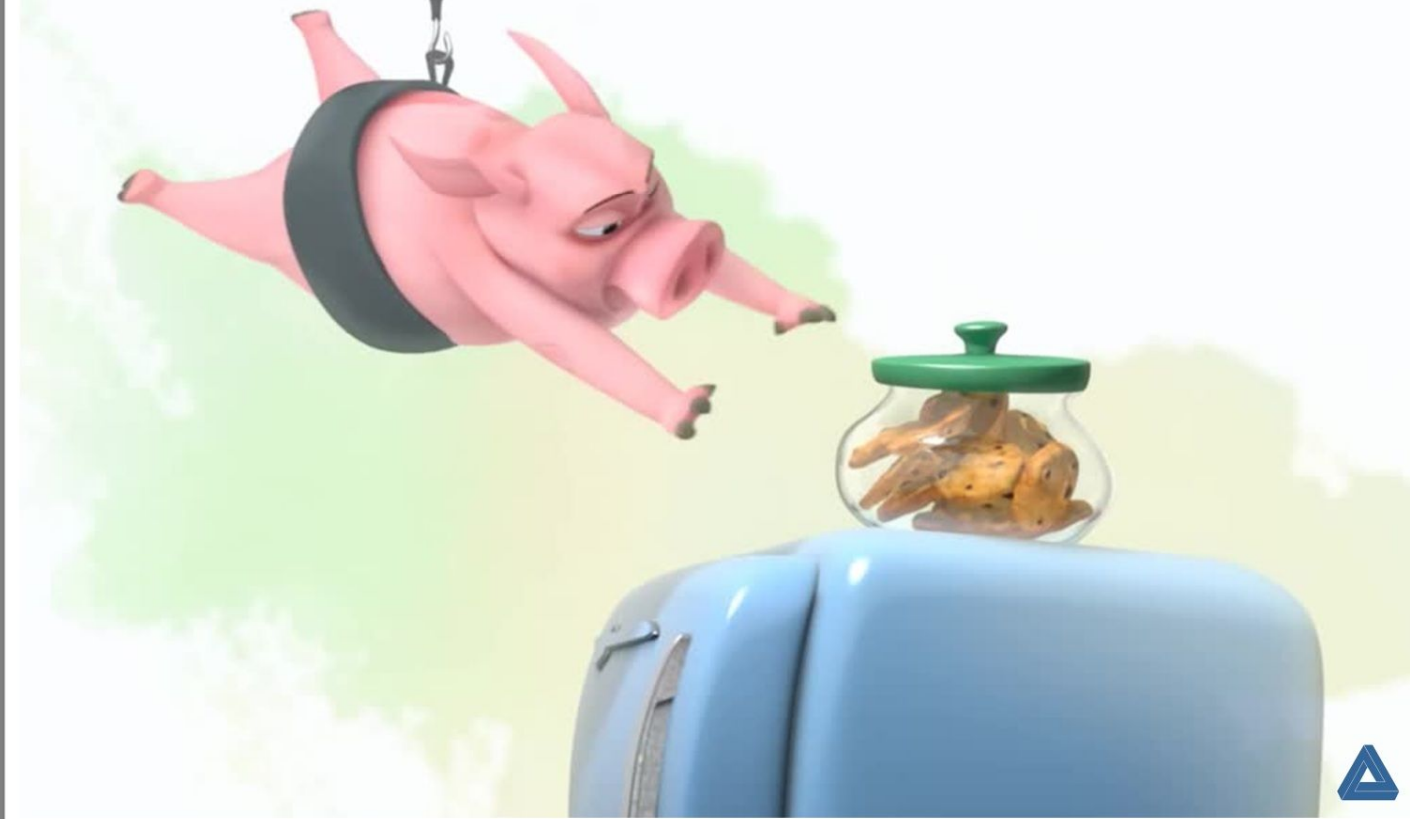


Шаг 1: Записать
цель на бумаге в
начале дня.
(выбрать маршрут)

Шаг 2: Действовать
эффективно в течение дня
(периодически сверяться с
маршрутом)

Шаг 3: Зафиксировать
результат
(радоваться, хвалить себя)

Вдохновляющее видео: «Ormie the Pig» настойчивая хрюшка



3 мин
58 сек

<http://www.youtube.com/watch?v=EUm-vAOmV1o>



Нажми
для
просмотра



Настройся на прекрасное

