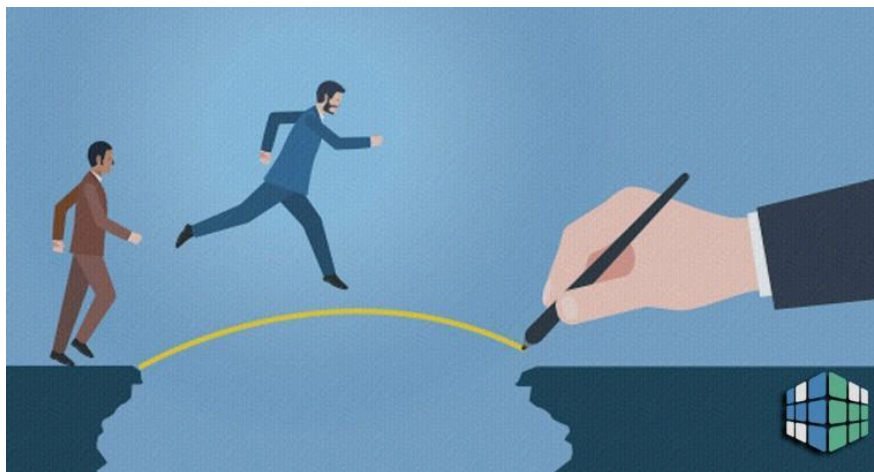


Новые навыки, которым можно научиться



Мелкие привычки незаметны, однако кардинально влияют на нашу жизнь. Они экономят время, избавляют от тревог и беспокойства, приводят к счастью и просто приятны. Подумайте вот над чем: не лучше ли использовать свое свободное время для того, чтобы привить себе хорошую привычку и научиться чему-нибудь? Но прежде чем начать культивировать ее, вы должны отчетливо представить, как она повлияет на ваше ближайшее и отдаленное будущее. Положительно? Сейчас же беритесь за дело.

1

Познайте себя

[Познавать себя](#) никогда не поздно. Начните прямо сегодня. Следите за собой, отслеживайте свои шаблоны мышления и поведения, эмоции, отношение к разным людям и ситуациям. Выясните, каковы ваши страхи, сильные и слабые стороны, принципы, мечты и предубеждения. Составьте карту своего персонажа. Сколько ему лет и каковы основные вехи его жизни? Как на него повлияло детство и юность? Во что он верит и в чем разочарован? Вы достигнете большего, если познаете себя.

2

Станьте культиватором привычек и навыков

Ничто не происходит в одночасье. Любое развитие начинается с попытки, первого дня, первой страницы. Стремитесь к совершенству. Это ваша работа — стремиться к новым навыкам, к обучению.

Говоря упрощенно, человек представляет собой набор определенных навыков и моделей поведения. Невозможно привить себе привычку за неделю, а порой и за месяц и даже год. Нужно находиться в этом процессе всю жизнь и наслаждаться им.

3

Научитесь держать правильный ритм

Чтобы пробежать марафон, нужно держать правильный ритм и иметь четкую стратегию. То же касается и долгосрочных проектов: если вы выложитесь на полную в первые дни и не будете отдыхать, то перегорите или вовсе сойдете с дистанции.

Научиться держать правильный ритм — это тоже навык. Чувствовать свое тело, понимать свою психику, планировать отдых и мини-перерывы, подпитываться вдохновением, работать творчески в пики активности и выполнять рутину в прочие часы. Значение имеет все.

4

Упрощайте

Везде ищите упрощения:

- Купите всего три книги из сотен, которые думаете прочитать и прочитайте их наконец
- Выбросьте ненужные вещи

- Сократите количество важных дел до 3 в день
- Поменьше думайте, когда не нужно
- общайтесь только с близкими и важными людьми и уделяйте им время

Упрощение не позволяет вам распыляться и испытывать стресс.

5

Станьте визионером

Вместо того чтобы хотеть чего-то, представьте это. Выясните, что нужно сделать, чтобы добраться из точки А в точку Б. Вы не сможете стать визионером, если не в состоянии представить будущее в ярких красках и деталях.

Великие предприниматели — сплошь и рядом визионеры.

Лучшие техники самообразования

Сделайте концепцию непрерывного обучения частью своей жизни. На этой программе за 5 недель вы научитесь применять различные техники и модели самообразования, с помощью которых сможете учиться быстрее, эффективнее и интереснее.

Станьте организованным

Организованность — это когда вещи и мысли находятся на своих местах. Это означает иметь чистый стол, квартиру, записи в телефонной книге, мысли в голове. Но важнее всего — организовать время.

Именно [тайм-менеджмент](#) помогает наладить бесперебойное выполнение задач в своей жизни.

Если нет порядка, царит беспорядок. Порядок превращается в свою противоположность незаметно, при этом портя настроение и снижая эффективность.

7

Убейте прокрастинацию во всех сферах своей жизни

Промедление — это то, что происходит, когда вам не хватает желания. Однако, по сути, прокрастинация существует лишь в голове, ее нет в реальности.

Помните о том, чего вы хотите. Составьте план и приступайте к действию. Будьте дисциплинированы, а также научитесь себя вдохновлять и мотивировать.

8

Позаботьтесь о себе

Какие бы чудесные люди вас ни окружали, позаботьтесь о своем теле и душе. Близкие будут вам лишь благодарны. Если хотите изменить мир и свое окружение, первым делом начните с себя, будьте примером.

9

Будьте готовы к работе

Умение быть готовым к работе — это искусство. Сколько обычно у вас уходит на то, чтобы взяться за дело, если никто не контролирует вас? Научитесь браться за дело моментально, не размышляя о том, как вам этого не хочется.

10

Фокусируйтесь

Устойчивый, последовательный подход является одним из самых ценных навыков в мире. Чистая фокусировка на одном предмете, на одном деле достигается при помощи расслабленного усилия. Откройте свой разум для решения задачи.

11

Научитесь вести переговоры

В том или ином виде нам приходится вступать в [переговоры](#) каждый день своей жизни. Не это ли причина овладеть этим искусством в полной мере? Сколько вы уже потеряли денег или возможностей из-за того, что делали это неумело?

12

Научитесь планированию

Если вы не научитесь планировать, то никогда не сможете достичь серьезной цели. Планировать нужно все: время, стратегию, большой [проект](#), отпуск, выходной, возможный сценарий, который может возникнуть на собеседовании. Но будьте трезвы в этом умении, не старайтесь контролировать содержание в деталях.

13

Управляйте бюджетом

Многие книги по искусству финансов сходятся в одном: совершенно неважно, сколько вы зарабатываете, если не умеете справляться с деньгами. Можно начать зарабатывать в 10 раз больше, чем раньше, и все равно оказаться в долгах. Научитесь разумно [распоряжаться деньгами](#).

14

Научитесь откладывать, тратить и инвестировать

Эти умения связаны с предыдущим. Тем не менее, к каждому нужен свой подход. Откладывать, тратить и инвестировать — это три разных умения.

15

Готовьте

Приготовление еды — простой и разнообразный навык. Это творческий процесс, который поможет развить ваш креативный потенциал. К тому же он позволяет более сознательно относиться к окружающему миру.

Выберите несколько блюд, которые всегда вас привлекали и приступайте к практике.

16

Задавайте правильные вопросы

Отличный способ научиться задавать правильные вопросы, постоянно себя спрашивать:

- Какой лучший вопрос я могу себе задать сейчас?
- Как мне получить то, чего хочу?

17

Мыслите критически

Критическое мышление — это способность улучшить вашу ситуацию, используя более высокий уровень [мышления](#). Это массовое сочетание отдельных навыков, которые объединяются для формирования мыслительных процессов, ведущих к лучшим результатам. Вы улучшите качество своей жизни, когда научитесь критически мыслить.

В завершение еще несколько полезных навыков:

- Развивайте уверенность
- Думайте позитивно
- Учитесь разбивать негативные мыслительные шаблоны
- Запоминайте
- Думайте логически
- Научитесь выражать свои мысли письменно
- Подвергайте сомнению традиционные правила и мудрость
- Держите в чистоте дом и мозг

Желаем вам удачи!