

200^{те} топ принципа на успеха от Робин Шарма

1. Спи по-малко. Това е най-добрата инвестиция, която може да направи живота ти по-продуктивен. На повечето хора са достатъчни 6 часа, за да поддържат отлично здраве. В продължение на 21 дни опитай да ставаш с 1 час по-рано и така ще си изработиш мощен навик. **ПОМНИ качеството, а не количеството на съня е важно.** И само си представи да имаш 30 часа повече месечно, за да се отдадеш на важни за теб неща.

2. Всяка сутрин отделяй по един час за занимания за личностно развитие. Медитирай, визуализирай деня си, чети вдъхновяващи текстове, за да се настроиш, слушай мотивиращи записи или чети стойностна литература. Използвай това време, за да настроиш и енергизираш деня си за един наистина ползотворен ден. Гледай изгрева поне веднъж седмично или излизай сред природата. Доброто започване на деня е чудесен начин за себеновляване и лична ефективност.

3. Не позволявай нещата, които са най-важни за теб да омават последни в списъка. Всеки ден си задавай въпроса: “Това ли е най-добрият начин, по който мога да използвам времето и енергията си”. Управлението на времето е управление на живота, така че пази времето си внимателно.

4. Използвай метода на ластика, за да изчистиш ума си, така че да можеш да се фокусираш само върху добрата страна на нещата. Сложи ластика на китката си. Всеки път, когато негативна източваща енергията мисъл се появи в главата ти, изтрий я с дръпване на ластика. Със силата на навика, мозъкът ще асоциира болката с негативното мислене и скоро ще имаш силно позитивни мисли.

5. Винаги отговаряй на телефонните обаждания с ентузиазъм в гласа и покажи на обаждания се, че цениш обаждането. Добрите маниери при говорене по телефона са съществени. За да придадеш важност се изправи прав. Това ще внуши увереност на гласа ти.

6. В течение на деня всички сме обладани от вдъхновение и нови идеи. Дръж в портмонето си листчета за бележки заедно с химикалка или молив, за да си записваш тези просветления. Когато се

прибереш, препиши ги начисто например върху бележник със спирала и ги преглеждай от време на време. Както е отбелязал Оливър Уензъл Хоумс: “Човешката мисъл, веднъж подминала една идея, никога не възвръща първоначалните ѝ измерения”.

7. Отделяй всяка неделя вечер за себе си и спазвай строго дисциплината на този навик. Използвай това време, за да планираш седмицата си, за да визуализираш срещите си и каквото искаш да постигнеш; да четеш нови материали и вдъхновяващи книги, да слушаш успокояваща музика и просто да релаксираш. Този навик ще ти служи като котва, която те държи концентриран, мотивиран и ефективен през предстоящата седмица.

8. Винаги помни, че ключът към качеството на твоя живот, е качеството на общуването ти. Това означава, начинът, по който общуваш с другите и по – важното, начинът по който общуваш със себе си. Това върху което се концентрираш е това, което получаваш. Това е фундаментален природен закон.

9. Дръж на целта, а не на резултата. С други думи прави нещата, защото ти харесва, защото ще помогне на някой или ще бъде ценен опит. Не го прави за пари или признание. Те ще дойдат от само себе си. Това е пътят на света.

10. Всяка сутрин се смей по 5 минути в огледалото – Стив Мартин го прави. Смехът активира много полезни вещества в тялото, които ни правят щастливи. Смехът също балансира тялото. Смехотерапията се използва за лечение на хора с различни неразположения и това е прекрасно средство срещу превратностите на живота. Докато средното 4 годишно дете се смее 500 пъти на ден, средният възрастен е щастлив ако се смее 15 пъти на ден. Възроди навика си да се смееш, това ще донесе много повече радост в живота ти.

11. Запали свещ до себе си вечер, докато четеш. Това е много успокояващо и създава прекрасна атмосфера. Превърни дома си в оазис сред безумния свят. Запълни го с хубава музика, книги и приятели.

12. За да повишиш концентрацията си и способността да се фокусираш, брой стъпките си, когато ходиш. Това е особено силна техника. Докато вдишваш дълбоко направи 6 крачки, задръж въздуха за още 6 крачки и издишай на следващите 6. Ако 6 стъпки са прекалено много за дишането ти, прави го така че да се чувстваш добре. Ще се почувстваш буден, освежен, вътрешно спокоен и

съсредоточен след това упражнение. Толкова много хора си позволяват мислите им да са изпълнени с ментално дърдорене. Всички добри изпълнители оценяват силата на тихия, бистър ум, който се концентрира силно върху всички важни неща.

13. Научи се да медитираш ефективно. Мозъкът по принцип е много шумна машина, която иска да скача от един обект на друг като отвързана маймуна. Трябва да се научиш да го сдържаш и дисциплинираш ако искаш да постигнеш нещо съществено и да си в мир. Медитация сутрин и вечер по 20 минути ще ти донесе необикновени резултати, ако го правиш редовно в продължение на 6 месеца. Мъдреците на запада се възползват от облагите на медитацията от 500 години.

14. Научи се да бъдеш спокоен. Средният човек не прекарва дори 30 минути месечно в тишина и спокойствие. Развий уменията да стоиш тих, наслаждавайки се на силата на тишината поне по 10 минути на ден. Просто мисли за важните неща в твоя живот. Мълчанието наистина е злато. Както един Дзен учител казва, то е пространството между пръчките, което поддържа клетката.

15. Усили силата на волята си ; това е една от най-добрите програми, в които можеш да инвестираш. Ето някои идеи как да засилиш волята си и да станеш по-силен човек:

1) Не оставяй мислите ти да се реят като лист хартия на вятъра. Работи усилено, за да ги държиш фокусирани през цялото време. Когато правиш нещо, не мисли за нищо друго. Докато отиваш на работа брой колко крачки си направил докато стигнеш до офиса. Това не е лесно, но умът ти скоро ще разбере, че си му хванал юздите, а не той твоите. Накрая умът ти трябва да стане спокоен като пламък на свещ в ъгъл, където не става течение.

2) Волята ти е като мускул. Първо трябва да се упражняваш и тогава да напругаш, за да укрепне. По необходимост това включва малко болка, но бъди сигурен че подобренията скоро ще са налице и ще докоснат характера ти по най-позитивен начин. **Когато си гладен, изчакай един час преди да ядеш.** Когато работиш над трудна задача и умът ти те подстрекава да вземеш последния брой на списанието за кратка почивка или да отидеш да поговориш с приятел, обуздай импулса. Скоро ще можеш с часове да оставаш точно концентриран. Сър Исак Нютон, един от най-великите физици, които познава света , веднъж казал : “Ако съм бил в услуга на обществото, дължа го на търпелива мисъл “. Нютон имал забележителна способност да седи тихо и да мисли в продължение на много дълго време. Щом той е развил това умение, значи и ти можеш.

3) Може да изградиш волята си като контролираш отношенията си с другите. (Използвай правилото 60/40 = 60% от времето слушай и говори едва 40%). Това не само ще те направи по-популярен, но и ще помъдреееш, защото всеки ден, всеки човек, който срещаш има на какво да те научи. Контролирай и импулса да клюкарстваш или да съдиш някого, който според теб е направил грешка. Спри да се оплакваш и развий весела, жизнена и силна индивидуалност. Така ще повлияеш и на останалите.

4) Когато в съзнанието ти проникне негативна мисъл веднага я замени с позитивна. Позитивното винаги доминира над негативното и твоето съзнание трябва да е в състояние винаги да мисли позитивно. Условия за процеса на негативното мислене са създадени от натрупани отново и отново негативни модели. Отърви се от всички ограничения и стани мощно положително мислещ.

16. Постарай се да бъдеш весел през целия ден. Полезно е не само от гледна точка на физиката, но разпръсква напрежението в трудни ситуации и създава отлична атмосфера където и да си. Скоро беше докладвано, че членовете на племето Припичаян от Южна Америка имат специален ритуал: стават през нощта, за да си разказват вицове. Дори тези, които спят дълбоко, се будят, за да се посмеят и после заспиват за секунди.

17. Стани дисциплиниран управител на времето си. Грубо в седмицата има 168 часа. Това със сигурност ти позволява да свършиш всичко, което си планирал. Бъди безпощаден с времето си. Всяка сутрин отделяй по 5 минути, за да планираш деня си. Подреди приоритетите си и се концентрирай не само върху спешните, но маловажни неща (напр. телефонни обаждания), а и върху онези, които са важни, но не спешни. Така се развиваш като личност и професионалист. Важните, но не спешни дейности са тези, които дават дългосрочни, постоянни облаги и включват упражнения, стратегическо планиране, разширяване на контактите и лично образование. Никога не позволявай най – важните неща да бъдат изместени от по-малко значими.

18. Поддържай връзка само с позитивни, концентрирани хора, от които можеш да се учиш и които няма да източват енергията ти с оплакване и скучно отношение. Като развиваш връзката си с такива хора отдадени на постоянно развитие и преследване на най-важното, което може да предложи живота, ще имаш голяма компания по пътя към върха на която и да е планина, която решиш да изкачиш.

19. Стивън Хокинг, един от великите квантови / модерни физици,

казва че може би ние живеем на планета огледална на една обикновена звезда – разположена в границите от стотици – хиляди – милиони галактики.

Твоите проблеми наистина ли са важни в светлината на това ? Можеш да обиколиш земята за кратко време. (Животът е прекалено кратък) Защо не се отдадеш само на хубави преживявания! Защо не се посветиш на оставянето на велико наследство на света? Сега седни и напиши на лист хартия списък с всичко, което си имал през живота си. Започни със здравето и семейството си – нещата, които често приемаме за даденост. След това запиши страната, в която живееш и храната, която ядеш. Не спирай докато не запишеш поне 50 точки. Веднъж на всеки няколко дни, преглеждай списъка – ще осъзнаеш и ще оцениш колко е богат живота ти.

20. Трябва да имаш мисия в живота си. Това са просто няколко принципа, които показват къде отиваш и къде искаш да бъдеш накрая на живота си. Мисията ти въплъщава твоите ценности. Това ще е пътеводната светлина, която ще осветява пътя към мечтите ти. През един месец отделяй по един час, за да напишеш 5 или 10 принципа, които да ръководят живота ти и които ще те държат концентриран през цялото време. Например: да служиш на другите, да бъдеш съвестен гражданин, да забогатеееш или да следваш силен лидер. Каквато и да е мисията на живота ти, пречиствай я и я преглеждай редовно. Когато нещо лошо се случи или някой се опита да те отклони от пътя ти, бързо и точно се върни на пътеката с ясното съзнание, че се движиш в посоката, която си избрал.

21. Никой не може да те обиди или нарани без твое разрешение. Едно от златните правила на щастието и успеха е начинът, по който приемаш нещата, които ти се случват. Успешните хора са велики интерпретатори. Хората, които са постигнали величие са развили способност да интерпретират негативни или отслабващи събития като позитивни предизвикателства, които ще им помогнат да израснат и да се изкачат още по-високо по стълбицата на успеха. Няма лоши случки, само такива които ти помагат да се развиеш и закаляват твоя характер, така че да можеш да се извисиш до нови висини. **Няма грешки има уроци.**

22. Мини курс по бързо четене. Четенето е идеален начин да си спестиш многогодишен опит като си го набавиш с няколко часа четене. Например повечето биографии рефлексират върху стратегиите и философиите на лидерите и смелите хора. Прочети ги и ги моделирай. Бързото четене ще ти позволи да смелиш голям материал за сравнително малко време.

23. Запомняй имената на хората и се отнасяй с тях добре. Този навик, заедно с ентузиазма, е една от най – големите тайни на успеха. Всеки човек си има едно бутонче, което крещи : *“Имам нужда да се чувствам важен и ценен”*.

24. Бъди нежен като цвете, когато става дума за любезност и силен като буря, когато става дума за принципи. Бъди вежлив и учтив винаги, но не позволявай да ти се качват на главата. Увери се, че винаги се отнасят към теб с респект.

25. Никога не обсъждай здраве, богатство и проблемите на други хора с някой извън най-близкото ти обкръжение. Бъди много дисциплиниран в това.

26. Бъди честен, търпелив, дискретен, скромен и великодушен.

27. Накисни се в топла вана на края на дългия, напрегнат ден. Награди се дори за най-малкото постижение. Отдели време да възстановиш съзнанието си, тялото и духа. Скоро по-важните ти цели ще бъдат постигнати и ще можеш да се придвижиш до следващото ниво на развитие.

28. Научи силата на дишането и неговата връзка с източника ти на енергия. Съзнанието е тясно свързано с дишането. Например, когато си развълнуван дишането ти става бързо и плитко. Когато си отпуснат и концентриран, дишането ти е дълбоко и спокойно. Като дишаш дълбоко, от корема, ще развиеш спокоен, ясен маниер, който ще остане и в най-трудните ситуации. Запомни правилото на източните планинци: “да дишаш правилно означава да живееш правилно”.

29. Опознай и култивирай силата на автосугестията. Работи и е съществен метод за достигане на върхови постижения. Ние всички сме състезатели по един или друг начин и е особено ценно да използваме такива инструменти на атлетите и публичните личности за собствено вдъхновение. Ако искаш да станеш по-ентузиазирани, повтаряй: **“Днес съм по-ентузиазирани и всеки ден ще ставам все по-ентузиазирани !”**. Повтаряй си го отново и отново. Купи си бележник и напиши тази мантра 500 пъти. Прави го редовно в продължение на 3 седмици и почувствай как това твое качество се развива. Това е стратегия, която индианските мъдреци са използвали в продължение на хиляди години, за да подпомогнат своето духовно и умствено развитие. Не се обезкуражавай, ако не почувстваш резултатите веднага, със сигурност ще се получи. Изречената дума

мощно влияе на съзнанието.

30. Пиши дневник, за да измерваш напредъка си и да изразяваш мислите си. Не записвай само успехите си, но и неприятностите. Това е един от най-добрите начини да се освободиш от навика да се тревожиш, оставайки в оптимално състояние и развивайки прецизност на мисълта.

31. Стресът е просто отговор на интерпретацията на събитията, които ти се случват. Двама души могат да видят резултата от някаква случка по коренно различен начин. Например, една реч може да изпълни със страх сърцето на неопитния оратор, докато един опитен говорител я вижда като прекрасна възможност да сподели мислите си. Разбирането, че възприетите негативни мисли за някаква случка могат да бъдат манипулирани и превърнати в позитивни, ще ти позволи да си на върха във всяка област.

32. Прочети “Седемте навика на високо ефективните хора” от Стивън Кови. В тази книга има огромна мъдрост и мощно прониква в по-нататъшното развитие на характера ти и укрепването на личните ти взаимоотношения.

33. Стани отдаден потребител на аудио–записите. Повечето програми и книги за саморазвитие се предлагат в този формат. Слушай тези вдъхновяващи материали докато отиваш на работа, докато чакаш реда си в банката или докато вечер миеш чинии. Направи колата си училище на колела и използвай времето, което прекарваш в нея за да превърнеш ученето в най-добрия си приятел. Всичкото време, което прекарваш в принудително бездействие може да се използва ефективно по този начин. Използвай такива възможности, за да учиш и да разширяваш потенциала си.

34. Опитай да постиш по един ден на всеки две седмици. По време на тези постни дни, пий пресни плодови сокове и яж само плодове. Ще се почувстваш по – енергичен, пречистен и пъргав. Постенето има благотворно влияние върху волята ти, защото пренебрегваш притискащите те импулси, които те карат да ядеш повече.

35. Дръж радио касетофон в офиса си и слушай лека, успокояваща музика през деня. Сложи приятни пейзажи и вдъхновяващи картини на работното си място. Чрез силата на асоциациите, ще започнеш да харесваш работата си повече и в теб ще се надигат приятни чувства. Разпредели времето си за пътуване така, че да можеш да прекарваш половин час в книжарницата на летището. Там винаги ще намираш

последните книги и записи за саморазвитие и така че онези, които пътуват със самолет да им се насладят.

36. Прочети “Мислещият Човек” от Джеймс Алън. И прочети тази книжка не само веднъж, прочети я пак и пак. Книгата изобилства от вечна мъдрост за пълноценен и щастлив живот.

37. Запомни, че опрощението е добродетел, която малко хора развиват, но е най-важно за да поддържаш ума си в мир. Марк Твен написа, че прощката е ароматът, който изпуска виолетката, когато я стъпчеш. Прощавай най-вече в ситуациите, в които това ти се струва особено трудно. Като използваш “мускула” си за емоционална прошка редовно, малките нередности и слабости няма да те засягат и нищо няма да смущава твоята концентрация и бистър ум.

38. Изпразни чашата си. Пълната чаша не може да събере повече. По същия начин, човек, който си мисли, че не може да научи нищо повече се задръства и не се развива повече. Истински знак, че човек е спокоен и узрял е когато във всяка възможност вижда шанс да научи нещо. Дори учителите имат учители.

39. Двеминутното съзнание е отлично упражнение за развитие на концентрацията. Просто се загледай в малката стрелка на ръчния часовник за две минути без да мислиш за нищо друго през това време. В началото мислите ти ще се лутат, но след 21 дни упражнения, съзнанието ти няма да се колебае в рутината. Едно от най-добрите качества, които може да развие човек, за да си осигури успех, е да се концентрира за дълъг период от време. Научете се да се концентрирате и за вас повече няма да има трудни неща.

40. Изпийте чаша топла вода преди да държите реч. Роналд Рейгън използва тази стратегия, за да е сигурен, че ще запази ледения си глас. Овладяването на изкуството на публичната реч е благородна цел. Така че ѝ се отдай. За теб ще съдят по мащаба на комуникативните ти умения.

41. Когато се изправиш, за да посрещнеш някого, стой стегнат и неподвижен. Издайнически знак, че човек е невнимателен /неконцентриран/ е постоянното шаване, отместване на погледа и плитко дишане.

42. Действай твърдо и ще бъдеш твърд. Имай кураж и вдъхновявай другите с действията си. Но винаги бъди внимателен.

43. Не питай какво светът може да направи за теб, а какво можеш да направиш ти за него. Нека служенето на света да стане важна част от живота ти. Това е една от най-удовлетворяващите инвестиции на време. Запомни, в сумрака на твоя живот, когато всичко е казано и направено, качеството на твоя живот се свежда до качеството на отношенията ти с хората. Остави на другите богато наследство, което да им напомня за теб.
44. Веднъж седмично ставай при изгрев слънце. Това е вълшебна част от деня. Стой неподвижно, разходи се или просто послушай стар запис на Ела Фитджералд. Вземи си дълъг, горещ душ и направи 100 лицеви опори. Почети някой класик. Ще се почувстваш жив и по-силен.
45. Дръж се леко дистанцирано. Не позволявай всички да знаят всичко за теб. Създай мистика.
46. Овладей изкуството на ораторството. Много малко са тези, които са природно надарени. Един велик адвокат заеквал ужасно, но с кураж и със силата на убеждението успял да се превърне в брилянтен оратор. Моделирай поведението на всеки, който мислиш, че е високо ефективен, влиятелен комуникатор. Представи си този човек. Стой като него, усмихвай се като него и говори като него. Резултатите ще те стреснат.
47. Потърси мотивиращи оратори отдадени на развитието на характера и успех – през-целия-живот. Постави си за цел да присъстваш на вдъхновяващи лекции всеки месец, за да затвърждаваш постоянно важността на личностното израстване в ума си. По време на двучасов семинар можеш да получиш мощни техники и стратегии, които другите са търсели цял живот. Никога не мисли, че нямаш време да чуеш нова идея, защото така инвестираш в себе си.
48. Прочети прекрасната книга “Да откриеш щастието “ от Денис Ноли. Със сигурност ще отвори нови хоризонти пред теб в търсенето на оптимално състояние на здраве и щастие.
49. За да подобриш концентрацията си, прочети абзац от книга, която никога не си отварял. После се опитай да го рецитираш по памет. Прави това всеки ден по 5 минути и се наслаждавай на резултатите, които ще получиш след около месец.
50. Опитай да се включиш в състезание по бягане на 5км и после

на 10км. Адреналинът, който те облива докато се състезаваш заедно с няколко стотин души е ободряващ. Като използваш постоянно пълния си капацитет, твоят потенциал бързо ще се разгърне. Запомни тялото ще ти даде само онова, което поискаш от него.

51. Доказано е, че ароматите са прекрасно средство за релаксация. Миризмите имат забележителен ефект върху мислите и настроението. Купи си маслен екстракт от портокал и джинджифил. Сложи по няколко капки от двете масла в чаша с топла вода и вдишай сладката миризма за няколко минути. Остави сместа да постои в стаята, в която си почиваш. Ще те обладае чувство за мир и спокойствие. Лек аромат на ябълка във въздуха прави съня много по спокоен.

52. Научи се, да се разхождаш половин час след вечеря. Разходка сред природата е най-подходяща. Може би ходенето е най-естественото упражнение. И докато се разхождаш не мисли за работа, сметки или предизвикателствата, с които ще се сблъскаш – това ще неутрализира ползата от разходката. Просто се наслаждавай. Обърни внимание на изобилието, което те заобикаля. Остави сетивата си да черпят от красотата на природата и свежестта на въздуха. Много хора, които са израснали рано са си създали навика да се разхождат ежедневно.

53. Започни програма с вдигане на тежести във фитнес салона. Физически силните хора са силни и душевно. С възрастта е нужно да съхраниш не само физическата, но и умствената си сила. 75 годишни мъже участват в маратони, 80 годишни жени изкачват планини и 90 годишни хора живеят пълноценен живот. Без значение дали си на 19 или 93, бъди във форма, бъди мотивиран и имай страст към живота.

54. Никога не спори с шефа – ще загубиш повече от един спор.

55. От гледна точка на бизнес облеклото, тъмните костюми (тъмно синьо и въглени сиво) излъчват сила, изисканост и власт. Да сте виждали министър председател или президент с жълто-кафяв костюм.

56. Редовно изпращай написани на ръка бележки на клиентите си и другите си познати, за да укрепиш връзката. Изпращай им по нещо ценно на всеки няколко месеца. Изпращай им картичка, когато си на почивка. Не се безпокой дори ако трябва да купиш няколко стотина картички и да прекараш няколко часа в писане. Това е изключително

добра инвестиция на време. Друга идея е да им изпратиш някоя статия, която ти се струва интересна, и да приложиш ръчно написана бележка, в която казваш, че мислиш, че това би ги заинтересувало и ти продължаваш да цениш приятелството им. Изграждането на взаимоотношенията трябва да е във фокуса ти през целия ти живот, независимо дали си ученик, търговец или родител.

57. Две от най-важните неща за щастлив живот изпълнен с радост са **баланса и умереността**. Човек трябва да поддържа баланс във всичко и да не стига до крайности.

58. Пий жасминов чай, който можеш да си набавиш от всеки китайски магазин. Действа отлично на здравето и е много успокояващ. Направи си чай от няколко парчета джинджифил, който ще възстанови жизнеността ти и ще те държи във върхова физическа форма.

59. Помни, че с ефективното управление на времето ставаш по-гъвкав. Позволява ти да правиш нещата, които искаш, а не нещата които трябва.

60. Не приемай книгите за личностно развитие за дрънканици. Чети ги и използвай всички идеи, които ти се сторят полезни. Някои хора мислят, че трябва да направят всичко, което пише, и стигат до крайности в използването на техниките. Всяка книга има поне една полезна стратегия. Използвай каквото ти е необходимо и работи, а останалото просто забрави.

61. Стани приключенец. Съживи духа си и чувството си за игривост. Отново стани дете. Веднъж на всеки няколко месеца се заеми с нова вълнуваща дейност като например речно плаване, гмуркане, уиндсърфинг, скално катерене, бойни изкуства, плаване, дълбоководен риболов. Това дава перспектива на живота ти, сбличава те с тези, с които го практикуваш и те кара да се чувстваш млад и силен.

62. Прекарвай време сред природата. Природните гледки имат силен ефект върху сетивата ти и пораждат чувство за обновление, освежаване и мир. Успешните хора са разбрали колко е важно да се връщат към природата. Започни да ходиш на къмпинг или просто да се разхождаш из гората. Почини край ромолящ поток. Направи си своя собствена малка градина, която ще бъде твоят личен оазис в средата на претъпкания град. Като си създадеш приятелство с природата, лесно ще откриеш спокойствието, удовлетвореността и богатството

на своя живот.

63. Спомни си старата поговорка, която казва че здравият дух живее в здраво тяло. Никога не пренебрегвай тялото си, което е тясно свързано с душата. Това е твоят храм. Храни се с качествени продукти, спортувай редовно и се грижи за него сякаш е най-скъпото ти притежание, защото то е!

64. Бъди толкова силен, че никой да не може да наруши спокойствието на духа ти. Един известен боксьор веднъж се почувствал нещастен. Когато го попитали защо, отговорил че си позволил негативна мисъл. Обуздай поривите си и остане концентриран. Става все по-лесно с практиката. Наистина не можеш да си позволиш лукса да имаш дори една негативна мисъл.

65. Не яж три часа преди лягане. Това помага на доброто храносмилане и на спокойния сън. За по-дълбок, възстановяващ сън, запомни че всекидневните физически упражнения са задължителни, както и отпускането, почивката един час преди лягане. Също така не си взимай работа за леглото и не мисли за натоварващи неща. Заспивай като бебе, на което са изпели приспивна песничка. И накрая, както е казал Леонардо да Винчи: “оползотвореният ден носи спокоен сън”.

66. Внимавай за репутацията си. Ако е добра ще те изведе до най-високите върхове. Но веднъж изгубила блясъка си, ще бъде трудно да го върнеш. Никога не прави нещо, за което няма да си горд да кажеш на майка си. Забавлявай се, но винаги се съобразявай със съвестта и благоприличието.

67. Намери си наставник, който да моделираш по пътя на прогреса. Грешката, която прави целия свят е, че не се възползва от опита на другите. Намери човек, който да е едновременно смел и внимателен с другите, който е узрял. Твоят наставник трябва да бъде наясно само с добрите ти интереси и трябва да е достатъчно възрастен, за да може да ти даде добри съвети за това, за което си потърсил помощ. Всеки има нужда да се чувства оценен и дори най-заетите хора ще намерят време да помогнат на човек, който оценява съветите им и ги уважава.

68. Направи списък с всичките си слаби страни. Един наистина уверен и просветен човек ще се стреми да поправи слабостите си веднага щом ги забележи. Набий си в ума, че дори най-великите и влиятелни хора имат лоши качества. Някои са по-добри от други в прикриването им. От друга страна, научи се да разпознаваш силните

си страни и ги развивай.

69. Никога не се оплаквай. Нека хората те познават като силен, позитивен, енергичен и ентузиазизиран човек. Човек, който се оплаква, циничен е и винаги се стреми да види лошата страна на нещата, плаши хората и рядко успява в начинанията си. От чисто психологическа гледна точка, нещата винаги имат две страни: една, която е в главата ни, и една в действителността. **Фокусирай се върху позитивната.** Не позволявай нищо да те отклони от предначертания път към успеха. Представи си и искрено вярвай в това, което искаш. По всяка вероятност ще го получиш.

70. Затваряй си очите за слабостите на приятелите ти. Ако търсиш пробойни със сигурност ще ги намериш. Бъди достатъчно зрял да не забелязваш малките недостатъци на другите и виж доброто, което без съмнение всеки носи в себе си. Можем да се учим от всички. Всеки има история, която да сподели, виц, който да разкаже и урок, който да научи. Отвори съзнанието си затова и ще получиш ужасно много. Приятелите са толкова важни за щастливото съществуване – особено онези, които са споделили с теб много смях и сълзи. Работи упорито, за да създаваш приятелства и да направиш вече съществуващите по-силни и по-богати. Обаждай се на приятелите си, купувай им малки подаръци – книги или каквото мислиш, че може да ги зарадва. Законът за фермата важи при приятелствата така както важи във всички останали аспекти на живота – **каквото посееш, това ще пожънеш.** Ако искаш да имаш истински приятели трябва преди всичко ти да бъдеш такъв.

71. Бъди мил, внимателен и учтив. Но бъди умен и знай кога да бъдеш твърд и смел. Това е отличителна черта на силния човек и със сигурност ще будиш респект. Приятелите за теб трябва да са като отворена книга. Това се постига като станеш добър слушател, като показваш, че искрено ги цениш и като развиеш други междуличностни умения. Но, за истинския успех човек трябва да знае, че е най-съществено да си отгледа мъдрост и твърдост. Стани експерт в човешката психология и се научи да разбираш човешката същност. Никога не позволявай да бъдеш използван и стой настрана от сплетните. Дистанцирай се от клюкарството и служебните интриги, но помни, че те въпреки всичко съществуват и знай какво става зад гърба ти. Всеки велик лидер го знае.

72. Създай си образ на високо компетентен, силен, дисциплиниран, спокоен и възпитан човек. Намери златната среда между образа,

който представяш на света, и това, което си в действителност. Създай лека мистерия около себе си, защото истински мъдрите никога не се излагат на показ. Не казвай всичко на всички за себе си, стратегиите и стремежите си. Успешните граждани на този свят мислят три пъти преди да говорят, защото една изречена дума никога не се връща. Направи нещата да изглеждат лесни и хората ще казват, че си природно надарен. Говори само добри неща и хората ще се тълпят около теб. Никога не говори лошо за другите и хората ще знаят, че никога няма да злословиш зад гърба им. Изгради своя характер и живеи ръководен от високи принципи.

73. "Фамилиарността ражда презрение" е много добро правило. Звездите остават далеч от Земята. Трябва да спазваш дистанция от всички с изключение на най-близките ти хора. Ако хората видят лидера си във всички негови превъплъщения, той губи аурата си, а заедно с това властта и мистиката, която е създал. Например много хора познават Роналд Рейгън като отличен ръководител. Той старателно изгражда образа си на простонароден, внимателен политик, който поставя интереса на САЩ преди всичко. На международни срещи привлича внимание и буди респект с тъмните си костюми заобиколен от парадната сила на политически съветници, охрана и конвой от лимузини. Веднага щом той се появи, ни идват мисли за сила и власт. Някога да сте виждали президент без риза да плува в басейна си? А какво ще кажете да го видите по халат след някоя от дългите му дрямки със сплъстена коса и поникнала брада. Служителите на Рейгън никога не биха позволили да го видите така, защото това отнема от схващането за власт. Американската нация никога не е била изложена на такива гледки. В ерата на Клинтън нещата се промениха и можехте да видите президента да яде хамбургери и да носи бейзболна шапка с бизнес – костюм. Докато тези сцени могат да са мили за обществото, президентът Клинтън изглежда като един от народа, който се е издигнал, но е близо до земята.

74. Научи се да организираш времето си. Погрешно е схващането, че ако си педантичен към времето и живееш по график ставаш скован и губиш спонтанността на реакциите си. По-скоро правилната организация ти позволява да постигнеш онези цели, които са наистина важни и в същото време да се наслаждаваш на свободното си време. Добре организираното време позволява повече време за забавление и почивка, а не обратното. Ако времето е разпределено в график неочакваните ангажименти няма да са толкова неприятни и няма да ги пренебрегваш. Също така, се вземи в ръце и спри да си губиш времето със спешни, но маловажни неща (като например

обаждания по телефона) и се концентрирай върху нещата, които наистина са от значение. Такива дейности включват време за себеразвитие и размишление, време отдадено на приятелствата изградени върху доверие и взаимно уважение, време за физически упражнения, време за четене и дълбоки размишления, време да служиш на обществото.

75. Бъди винаги информиран за последните събития, книги и популярни марки. Повечето лидери четат по 5-6 издания на ден. Не трябва да четеш всяка статия от всеки вестник. Знай, върху какво да се фокусираш, какво да подминеш и да прочетеш в друг момент (много успешни хора събират купища изрази от списания и вестници; тези статии остават на съхранение и можеш да ги четеш в свободното си време). Знанието е сила. Без значение дали си предприемач, корпоративен лидер или глава на семейството, можеш да промениш живота си и този на другите само с една идея. Погледни за пример Гейтс, Едисон и Бел.

76. Когато избираш човека, с който да прекараш живота си, помни, че това е най-важното решение, което някога ще вземеш. Брачният съюз ще ти осигури 90% от подкрепата, щастието и реализацията ти, затова избирай внимателно. Вземи предвид качества като привързаност, чувство за хумор, интелигентност, адаптивност, зрялост, темперамент, взаимна толерантност и неописуемите характеристики на химията. Ако тези неща са налице, връзката ти има голям шанс да бъде успешна. Действай бавно и не позволявай никога да те притиска при взимането на това решение.

77. **Никога не обсъждай с друг твоите действия за личностно развитие.** Твоите стратегии за разширяване способностите на съзнанието и духа са си твои. Другите може да не разберат стойността на себевладеенето и може да погледнат на теб с недоверие, ако им кажеш че успеха ти се дължи на тези техники. Запази тези действия за себе си.

78. Разпредели времето за релаксация през седмицата и спазвай стриктно разпределението. Едва ли ще плануваш някаква друга дейност по времето, когато имаш уговорена среща с президента на компанията или с най – важния си клиент. Затова не слагай други задачи във времето, когато работиш над себе си. Трябва да имаме време за себе си, за да разсъждаваме, да се развиваме, да презареждаме батериите. Това са възстановителни техники, които ни позволяват дълъг престой на върха и са изключително важни.

79. 85% от възприятията постъпват през очите. За да можеш наистина да се концентрираш върху нещо, затвори си очите и всяко разсейване ще изчезне.
80. Бъди господар на волята си, но слуга на съвестта си.
81. Създай си навик да плуваш всеки ден. Ще ти осигури отлично здраве, ще те поддържа бодър и концентриран, стегнат и изящен. Плуването не стресира тялото, кара белия дроб да работи по-добре и ти трябва малко време, за да бъде ефективно. Запомни, че здравия дух вирее в здраво тяло.
82. Хората, които правят добро днес, си осигуряват щастието утре.
83. Ключът към успешното управление на времето е да правиш каквото си планирал когато си планирал. Концентрирай се върху това, което правиш в момента. Само тогава ще постигаш целите си и ще имаш време за важните неща. Въпреки, че е наложително да си гъвкав (прекалено опънатият лък скоро се чупи) да следваш графика не се иска нищо повече от дисциплина.
84. Отлична техника за визуализация: ако се притесняваш за нещо, напиши думите на тревогата си на лист хартия. Запали го и гледай как думите изчезват в пламъците. Брус Лий, великия майстор на бойни изкуства е използвал тази техника редовно.
85. Отдели тревогата си. Отдели си време , за да обмислиш някакъв проблем и си направи план за решение с много варианти. Веднъж направено, вече имаш силата да не се връщаш пак към проблема и да се занимаваш с него отново и отново. Човешкото съзнание е странно създание – нещата, които искаме да забравим се връщат, а нещата, които искаме да запомним, никога не са там,когато ни потрябват.Но умът е като мускул :колкото повече го упражняваш, толкова по-силен става. Направи го твой слуга. Храни го само с най-добрата духовна храна и информация. Ще ти служи вярно и ще прави чудеса за теб, ако вярваш в него.
86. Лидерите са физически отпочинали, но с ангажирани умове.
87. За да бъдеш на върха умствено, твоето тяло трябва да е отпуснато и отпочинало.Безспорно има връзка съзнание-тяло и когато тялото е отпуснато, ненапрегнато, съзнанието е ясно, спокойно и добре фокусирано. Затова йогата е толкова полезно

занимание. Поддържа тялото спокойно, за да може съзнанието да работи. Основно разтягане по 15 мин на ден е отличен начин да освободиш напрежението, което си натрупал в резултат на съществуването в този много.... и бързо развиващ се, но прекрасен свят. Опитай масаж или джакузи. Отпусни тялото и така ще отпуснеш ума.

88. Подготви си подробен финансов план за следващите няколко години и го следвай. Потърси съвет от специалист, ако имаш нужда. Една мощна стратегия за финансова власт е много простичка : спестяваш 10% от всичко, което си изкарал за дългосрочно развитие (извади ги от сметката си преди да си имал възможност да ги похарчиш). Ако спестяваш по 200лв всеки месец, при годишна лихва 15%, след 30 години ще има 1.4млн лева. Да разполагаш разумно с парите си е една от най-добрите инвестиции, които можеш да направиш. Финансовата стабилност води до лична свобода.

89. Лидерите четат. /Readers are leaders/. Американският президент Бил Клинтън е прочел повече от 300 книги по време на краткия си престой в Оксфорд. Някои топ-лидери четат по 1 книга на ден. Търси знание и информация. Наистина живеем в ерата на информацията и тези, които са по-активни могат да използват това като предимство. Колкото повече знаеш, толкова по-малко се страхуваш.

90. Създай си навик да четеш нещо позитивно и вдъхновяващо вечер преди да заспиш и сутрин преди да станеш от леглото. Скоро ще забележиш ползите от този навик, защото тези мисли ще те съпътстват през целия ден.

91. Нека една от твоите цели да е да развиеш динамична, харизматична личност. Това е качество, което всеки има потенциал да развие, но малко го правят. Президентът Кенеди бил болнав младеж, но надраснал физическите си недъзи, за да се превърне в най-вълнуващата и харизматична политическа фигура в историята на САЩ. Започни от рано. Започни с курса на Дейл Карнеги за публично говорене. Отиди в библиотеката, където ще намериш всичко за изкуството на говоренето. Научи три остроумни, лесни за разбиране вица, усвои навика на социализацията. Ще се забавляваш и ще си създадеш много приятелства и познанства.

92. По въпроса за разговорите, една китайска поговорка казва :

“Един единствен разговор на маса с мъдър човек струва колкото един месец учене с книги “. Търси мъдрите и се учи от тях. Те чакат всяка искра интерес, за да ти кажат всичко, от което имаш нужда.

93. Лао Дзъ посочва трите основни качества на великата личност : “първата е кроткостта, втората е скромността, третата е смирението “, които ми помагат да поставям другите преди себе си. Бъди кротък и ще бъдеш смел ; бъди скромен и ще бъдеш щедър, избягвай да слагаш себе си пред другите и така ще станеш пръв измежду хората.
94. “Когато не можеш да избереш кое от две еднакви действия да предприемеш, избери по-смелото “ казва У.Дж.Слим.Няма заместител на куража и въпреки, че колкото повече ходиш, толкова по-голяма става вероятността да си удариш палеца, винаги е по-добре да отиваш някъде отколкото да стоиш на едно място. Възползвай се от шансовете, поемай рискове и ще срещнеш успеха извън мечтите си.
95. Стани опора на партньора си, бъди този, който винаги го подкрепя и подклажда мечтите и надеждите му.Развивайте се заедно и уверено марширувайте през света като армия от двама.
96. Набележи си поне три човека, които могат да те заредят с вдъхновение, мотивация и подкрепа за твоите цели и намерения.Планирай да се срещнеш с тях през следващите няколко седмици.Слушай ги ентусиазирано и направи с тях brain storming.Набележи си стратегия и следвай техните съвети.
97. Направи всеки свой ден шедьовър. Запомни старата поговорка “Това, което те дърпа назад, не е това което си мислиш, че си, а това което си мислиш, че не си “.
98. Така както прахосваш енергия за неща, които не са важни, така прахосваш и енергия и за напразно мислене. Представи си, че твоят разум има енергиен запас от 1000 вата. Всеки път,когато се колебаеш с какво точно да се захванеш, когато упорито се тревожиш, когато мислиш за всички неща, които трябва да направиш до героя на деня, изразходваш по 100 вата.Скоро целият ти енергиен запас е изразходен.Такава е природата на разума. Ако не можеш да го контролираш, енергията ти се изчерпва и постиженията ти ще бъдат минимални. Контролирай го и скоро ще забележиш да се случват прекрасни неща. Ще се почувстваш по-силен и ще постигаш трудни цели с лекота.Философът от 19 ти век Хенри Фредерик Амиел обобщава “за резултатни действия, няма

нищо по-подходящо от всеобхватно /мащабно/ мислене съчетано със силата на волята.”

99. Правилно е казано: “ако посееш действие ще пожънеш навик ; ако посееш навик ще пожънеш характер; ако посееш характер ще пожънеш съдба “Същината на човека е неговия характер – направи своя уникален, безупречен и силен. Не казвай, че ще направиш нещо, докато наистина не го направиш. Говори само истината и мери думите си. Бъди скромен, целенасочен и смирен.
100. Запомни най-важния природен закон: позитивното доминира над негативното.
101. Доволното съзнание е безкрайно тържество. Алчността и материалните желаниа трябва да бъдат обуздани, за да постигнеш дълготрайно щастие и спокойствие. Бъди щастлив с това, което имаш. Наистина ли се нуждаеш от всички тези вещи ? Човек може да развие задоволство така както развива търпение, кураж и концентрация с ежедневна практика и искрено желание.
102. Създавай нови приятелства и познанства всеки ден. Дръж обновяван списък с всичките си контакти под ръка. Богатите взаимоотношения са ДНК-то на щастливия живот.
103. Запомни древната индианска поговорка: „Ако покориш съзнанието си, покориш си целия свят.”
104. Отдавай по-голяма важност на щастието отколкото на материалните придобивки. Удоволствието от живота се развива и поддържа с обмислени действия и стремежи.
105. Противоположно на общото мнение стресът не е лошо нещо. Той ни позволява да се изявяваме на върхови нива и ни служи с потока от вещества, които произвежда в нашите тела. Това което е вредно е прекалено много стрес или по точно непрекъснатия стрес. Стресът трябва да бъде балансиран с почивката, за да сме здрави и в най-добра форма. Много от лидерите са изложени на ужасни пренатоварвания и напрежения. Но са успели благодарение на стратегиите за баланс на предизвикателствата и периодите за почивка. Президента Кенеди редовно си подремвал в кабинета си в Белия Дом. Уинстън Чърчил имал същата практика и спял по 1 час всеки следобяд, за да е винаги бодър, концентриран и спокоен. За да поддържаш оптимално здраве не е важна само добрата физическа почивка. Трябва да я съчетаеш с духовен мир.

Прекалено често хората си мислят, че редовните упражнения, правилното хранене и добрата почивка са лекарство за всички болести. Тези неща трябва да са комбинирани с позитивно мислене и вътрешна хармония за истинско щастие и дълголетие.

106. Създай си навик да даваш почивка на съзнанието си през деня. Посети Бермудите за 5мин сутрин. Следобед поплувай в Средиземно море и покарай ски по склоновете на Алпите преди да си тръгнеш от офиса след поредния продуктивен ден. Опитай за около два месеца и отдели време за това в графика си, така както отделяш за най-важните си задачи и ангажименти. Резултатите ще бъдат забележителни.

107. Промяната е добра колкото почивката. Без значение дали е важна промяна като смяна на работата или е маловажна като начина на отпускане, който ти отнема по 1 час три пъти седмично, промяната в рутината и съзнанието ти са наистина полезни. Когато избираш дейността, опитай да намериш нещо тотално обвързващо, което ще изисква дълбока концентрация, така че съзнанието ти да се освободи от мислите за светските привидно важни аспекти на живота. Много изпълнители се захващат с бойни изкуства точно поради тази причина. Ако позволиш на ума си да се колебае дори за частица от секундата, ще научиш суров урок. Болката е велик учител и винаги ще бъде.

108. Научи 10-те основи на щастието :

- Води продуктивен, ефективен и активен живот ;
- Заемай се със смислени действия във всяка минута на деня ;
- Създай си организиран, планиран начин на живот с малко хаос ;
- Поставай си реални цели, но не спирай да се целиш високо ;
- Мисли позитивно, не си позволявай лукса да мислиш негативно ;
- Избягвай излишните тревоги за незначителни неща ;
- Отделяй време за забавление ;
- Бъди топла, отворена личност, която искрено обича хората ;
- Научи се да даваш повече отколкото получаваш ;
- Научи се да живееш в настоящето. Миналото е водата под моста на живота.

109. Стреми се да бъдеш скромен и да живееш прост живот.

110. Прочети „История на Познанието” от Чарлз Ван Дорен. Това е хроника на историята на световните идеи. В тази книга е събрано цялото богатство на знанието. Вземи я, прочети я и ѝ се наслади.

111. Прочети „Изкуството на лидера” от Уилям Коен. Едновременно вдъхновяваща и практична.
112. Развий загадъчното качество харизма. Ето 10 качества на харизматичната личност :
- Отдай се на това, което правиш ;
 - Винаги изглеждай като победител и действай като такъв ;
 - Имай големи мечти, визия и стремеж към небето ;
 - Постоянно напредвай към целта си ;
 - Подготвяй се и работи усилено върху всяка задача ;
 - Създай мистериозност около себе си ;
 - Интересувай се от другите и проявявай любезност ;
 - Имай силно чувство за хумор ;
 - Бъди известен със силата на характера си ;
 - Бъди благосклонен дори когато си под напрежение.
- (Джон Кенеди казва: разликата между средния мениджър и истинския лидер е благосклонността под напрежение)
113. В работата, живота и любовта играй твърдо и честно.
114. Не говори когато слушаш. Прекъсването е един от най-честите признаци на неучтивост. Слушай активно с целия капацитет на вниманието си. Ще бъдеш изумен колко много си научил и скоро много хора ще започнат да следват съветите ти.
115. „Всеки може да се ядоса – това е лесно, но да се ядосаш на точния човек в необходимата степен, в подходящото време и за подходящото нещо по правилния начин – това не е по силите на всеки и не е лесно” – Аристотел.
116. Знанието е сила. Хората, които са постигнали голям успех не са на всяка цена по-умни и по-способни от другите. Това, което ги отличава е изгарящото желание и жаждата за знание. Колкото повече знае човек, толкова повече постига. Великите лидери знаят техники, с чиято помощ стигат до върха. Прочети биографиите на световните лидери и се учи от техните навици, вдъхновения и философии. Използвай практиката на моделирането.
117. Всички отговори на всички въпроси са написани. Как да станеш добър оратор, как да подобриш отношенията си с другите, как да станеш по-строен или да развиеш паметта си - всички аспекти на личностното развитие са разгледани в книги. Затова, за да разгърнеш пълния си потенциал трябва да четеш ежедневно. Но в ерата на информацията, внимавай какво поглъщаш със съзнанието

си. Фокусирай се върху целите си и чети само онова, което може да ти бъде от полза. Не се опитвай да четеш всичко, което ти попадне, защото имаш и други неща за правене. Избери кое е важно и филтрирай само най-ценното. Започни с вестник всяка сутрин, за да имаш представа за последните събития. Увери се, че това, което четеш е широко базирано. Например ако искаш да почетеш за история, бизнес, източна философия, здраве и т.н. отиди в библиотеката. Създай си навик да ходиш там редовно. Прочети класиците от Хемингуей до Брам Стокър. Чети история с всичките ѝ житейски уроци и биология за нова перспектива. Погледни в секцията „успех“ в библиотеката и ще бъдеш изумен от литературата, която ще откриеш : вдъхновяващи истории на хора, които са постигнали голям успех в лицето на нещастие; стратегии за подобряване на физическото, умственото и духовно състояние и текстове, които отпушват неограничена сила, която със сигурност съществува в нас. Черпи дълбоко от тези книги. Обгради се с тях и ги чети постоянно в автобуса или вечер преди да заспиш. Позволи им да те вдъхновят и да те мотивират.

118. Създай си навик да правиш срещите си на закуска. Ранно хапване с приятел или бизнес партньор е най-приятния начин да започнеш деня и ти позволява да поддържаш контакти въпреки натоварения си график.
119. Ако живееш в жилищен блок увери се, че е светъл и има плувен басейн. Басейнът е особено важен, защото ще можеш да тренираш без значение колко е натоварен графика. Няма нищо по-хубаво от освежаващо плуване след дълъг, продуктивен ден. Ще се почувстваш отлично и ще спиш като бебе.
120. Добродетелта е изкуство, което се постига с много тренировки и упорство. Постъпваме правилно, защото сме добродетелни и достойни. Но по-скоро имаме тези качества, защото сме действали правилно. Ние сме това, което правим. Добродетелността не е действие, а е навик.- Аристотел.
121. „Днес е ученик на вчера“ – Бенджамин Франклин
122. Ако трябва да избереш между две пътеки, избери по-дръзката. Разумният риск води до невероятни резултати.
123. Всеки ден се откъсвай от шума, тълпите и препускането и прекарай няколко часа в тих самоанализ, четене или просто отпускане.

124. Това, което е постигнал някой друг, можеш и ти да постигнеш с правилно отношение и усърдие. Ограничените мисли и слабо въображение трябва да се забранят. Трябва да се концентрираш върху постигането на целите, които са наистина важни.
125. Научи се да помниш красива поезия. Това ще бъде не само безкраен източник на удоволствие, но бързо ще подобри интелектуалните ти способности до по-високо ниво като подобриш паметта, концентрацията и умствената си гъвкавост.
126. Използвай меки думи и силни аргументи.
127. Пребори се с навика да се тревожиш като гледаш в перспектива и се смееш на малките пречки. Повтаряй си, че „И това ще отmine”. После вземи лист хартия и напиши тревогите си. Отдели си време да помислиш за нея, изолирай точния проблем и намери начин да го решиш. С помощта на тази практическа техника този негативен, изтощаващ енергията навик ще бъде блед спомен от миналото.
128. Нека хората те познават като човекът, който извървява допълнителната миля, който работи повече от другите. Бъди човекът, който поема допълнителни ангажименти и ги изпълнява успешно. Бъди човек, който винаги има отношение към другите, който кара членовете на семейството да се чувстват значими? Бъди изключителен човек, балансиран между личност и професионалист. Бъди като звезда, която свети ярко за всички останали.
129. Бъди искрен и общителен. Създавай нови приятелства. Ще бъдеш изненадан какво става с хората през годините и как малки мили жестове ще ти помагат в живота. Отнасяй се с всеки, който пресече пътя ти, така сякаш е най-важния човек на света. Със сигурност ще постигнеш голям успех.
130. Каквото търсиш –това ще намериш. Ако постоянно очакваш изключителен успех ще го постигнеш. Лидерите привличат успеха. Дръж целите, които си си поставил на преден план в съзнанието си. Повтаряй мечтите си поне по пет пъти на ден и си представяй как ги постигаш. Ако целта ти е да бъдеш богат, представяй си къщата, в която ще живееш; колата, която ще караш; усети какво е да си богат и да постигаш целите си. Повтаряй амбициите отново и отново докато станеш напълно сигурен, че ще ги постигнеш и рано или късно това ще стане.

131. Научи се да се радваш на света. Бъди изследовател. Намирай удоволствие в нещата, които останалите приемат за даденост. Спри и се заслушай в прекрасния уличен музикант, който свири на тропет. Прочети книгата, която баща ти толкова обичаше. Планирай следващата седмица да се махнеш от града и да отидеш на уединено място сред природата, където да останеш няколко дни. Дай на ума си кратка почивка и се погрижи за него, за тялото и душата си. Това със сигурност ще подобри качеството на живота ти.
132. Изпращай картички на рождените дни и малки бележки от време на време, за да покажеш, че те е грижа и мислиш за своите познати. Всички сме заети, но ако всяка седмица отделяш по 5 мин., за да изпратиш картичка на приятел, в края на годината ще си изпратил 52 картички. Това е малка инвестиция на фона на дивидентите, които със сигурност ще последват.
133. Помни и използвай имената на хората, когато говориш с тях. Името на човека е уникално мил звук за него.
134. Излез навън и погледай синьото небе в продължение на час. Забележи изключително силното чувство на свързаност с природата. Отърви се от твърдия си дневен график и прекарай следобед в красива обстановка. Разходи се между дърветата и поседни край хладно поточе. Отиди на риболов или наеми кану. Освобождаването от рутината ще ти осигури отпускане и ще се почувстваш прекрасно, когато неизбежно се завърнеш.
135. Веднъж на всеки няколко седмици оставяй часовника си в къщи. В това общество често сме ограничени от часовника и скоро контролира всяко наше действие като суров надзирател. През деня прави това, което ти се прави толкова дълго колкото искаш. Прекарай време със специалния човек без да трябва да бързаш за следващия ангажимент. Усети момента и се съсредоточи върху нещата, които са наистина важни, а не върху светските неща, които някак си успяват да изглеждат по-важни отколкото в действителност заслужават. Пропусни часовника и спечели малко ценно време.
136. Смей се, когато си на работа и бъди известен като позитивен, постигащ човек.
137. Идеята дава тласък на визуализацията. Визуализацията генерира навик.

Управлявай мислите си и ще управляваш съзнанието си.

Управлявай съзнанието си и ще управляваш живота си.
Управлявай живота си и ще управляваш съдбата си.

138. Опознай могъщата сила на противоположното мислене. Тази проста техника се изразява в това да заместиш с положителна всяка негативна или ограничаваща мисъл, която мине през ума ти и те отклонява от пътя ти. Например ако в неделя вечер си помислиш “Не искам утре да се връщам на работа след този прекрасен уикенд”, веднага замени тази мисъл преди да си се настроил пораженчески, с противоположната. Помисли си “Нямам търпение утре да отида в офиса, да се заема със задачите си и да постигна онова прекрасно чувство на удовлетворение, което ме изпълва след една успешна, продуктивна седмица”. След това си помисли колко си щастлив да имаш тази работа и че можеш да вървиш напред благодарение на собствените си усилия и труд. Направи списък с добрите страни на длъжността си и си ги повтаряй пак и пак. Скоро негативния модел ще бъде пречупен и ще очакваш с нетърпение следващата вълнуваща седмица подкрепян от най-мотивиращото качество: ентузиазма.

139. Научи се да се самонаблюдаваш. Бен Франклин казва, че това е една от най-важните стратегии за лична ефективност. Всяка вечер прекарвай 10 мин в самоизследване преди да заспиш. Помисли за добрите неща, които си направил през деня, и лошите действия, които може би си предприел и които трябва да промениш, ако искаш да растеш и да се развиваш. Успешните хора просто мислят повече от другите. Всекидневното повторение скоро ще изкорени негативните качества (вариращи от отлагане до клюкарене, което обижда другите) и ще изостри вниманието ти. След усилената практика със сигурност ще дойде време, когато ще правиш по-малко грешки и за сметка на това личната ти сила ще достигне своя връх.

140. Най-ефикасният и ефективен будилник е в съзнанието ти. Ако не вярваш, опитай това: 1. Седни в удобен стол за около 10 мин преди да си легнеш. 2. Затвори очи и леко отпусни ръце на коленете си. 3. Дишай дълбоко няколко минути (вдишвай като броиш до пет, задръж да десет и издишай напълно) 4. Повтори си следната команда поне 20 пъти: “Ще се събудя в (желаното време) напълно свеж, бодър и ентузиазирани”. Трябва да го кажеш с чувство, да го усетиш. После за няколко секунди си представи как се събуждаш в желаното време (колкото по-ясна и подробна е картината толкова по-добре) и си представи колко добре ще се чувстваш. Скоро ще се будиш в желаното време с малко или без никакви упражнения.

141. Някои хора виждат нещата, които съществуват и се питат “Защо?”. Аз мечтая за нещата, които никога не е имало, и се питам “Защо не?”

Джордж Бърнард Шоу

142. Използвай следните стратегии, за да повишиш качеството на медитацията за успокояване на ума: 1.Медитирай всеки ден по едно и също време на едно и също място. Така съзнанието ти ще свикне с околната среда и ще постига състояние на покой веднага щом попадне в нея. 2.Ранното утро е със сигурност най-подходящото време за медитация. Индийските йоги вярват, че времето преди изгрев има почти магически качества и помага при постигане на пълно успокоение на ума, което всички медитиращи искат да постигнат. 3.Преди да започнеш нареди на ума си да бъде спокоен като използваш утвърждения като: “Ще съм концентриран и много спокоен”. 4.Ако въпреки това мислите продължават да нахлуват не ги насилвай да излязат, а просто ги остави да отминат сякаш са облаци, които проправят път на синьото небе. Представи си, че умът ти е спокойно езеро, по което не минава нито една вълна. 5. Започни с 10мин и постепенно ги увеличавай на всеки няколко медитации. След месец или два нито една мисъл няма да те прекъсва и със сигурност ще усетиш чувство за мир, което не си изпитвал преди.

143. Поддържай приятелствата и познанствата си защото те са съществено условие, за да водиш пълноценен и успешен живот. Намирай по няколко минути всеки ден, за да драснеш няколко топли думи на стар приятел или да се обадиш на някого, с който не си говорил отдавна. Засвидетелствай внимание и истинска загриженост за приятелите си и наблюдавай резултатите. Създай дългогодишни приятелства като бъдеш добър приятел. Също така нека бъде твой приоритет да създаваш нови приятелства независимо дали мислиш, че вече имаш достатъчно.Това е една от най-големите радости на живота, която много от нас пропускат.

144. Набави си касета или диск с “Нещо като тъга” на Маилс Давис. Това е една уникално нежна компилация, която ще те освежи и успокои след напрегнат, изпълнен с предизвикателства ден. Такава музика е добра за душата.

145. Успири апетита си като пиеш повече вода – 10 чаши на ден е идеално. Съживява системите и пречиства тялото. Също така започни да ядеш повече супи и повече въглехидрати като ориз,

картофи или паста, които засищат глада ти с много по-малко калории отколкото други не толкова полезни храни. Ти наистина си това, което ядеш и трябва да си сигурен, че менюто ти е съставено така, че да максимизира енергията и яснотата на съзнанието ти.

146. Създай си навика винаги да бъдеш точен, защото това е най-важното условие, ако искаш да постигнеш успех. Точността влияе върху дисциплината и правилното отношение към другите. Без точността, дори най-интелигентния човек изглежда лековат. Не подранявай и още по-важно, не закъснявай. Разпределяй внимателно времето си, и ако има вероятност да подраниш се разходи или просто си почини няколко минути, за да се увериш, че ще пристигнеш в уреченото време. Ще бъдеш ценен и добре дошъл винаги, ако развиеш този ценен навик, който се среща толкова рядко в наши дни.

147. Телефонът съществува за твое удобство, а не за удобство на онези, които искат да се свържат с теб. Ако си зает с някаква задача, помоли някой друг да поеме обаждането, така че да можеш да отговориш в удобно за теб време. Не позволявай такива прекъсвания да ти губят времето. Повечето обаждания са незначителни и продължават твърде дълго. През живота си средната американска жена прекарва около 2 години в отговаряне на телефонни обаждания. Има толкова по-важни и по-забавни неща, които можеш да правиш. Предизвикателството е да ценим времето така че да можем да постигнем по-пълно, по-удовлетворяващ живот.

148. Започвай деня си добре. Преди да станеш от леглото всяка сутрин се моли или казвай личните си утвърждения, като благодариш за деня и всички позитивни неща, които ще видиш и направиш. Вземи съзнателно решение да направиш това най-прекрасния ден в живота ти и да го изпълниш с удоволствие, успех и смях. Ако го вярваш със сигурност ще стане. Вечната тайна за доживотен успех е да живееш всеки ден сякаш ти е последен.

149. Имай доверие на партньора си. Това ще заздравя връзката ви и ще ви позволи да израствате на едно и също място. Прекрасно средство е и да споделяте важни или тревожни неща с най-близкия човек.

150. Всеки ден бутай себе си малко по-силно и малко по-напред. Победителите на попрището на живота изпълват потенциала си всеки ден. Прави нещата, от които те е страх и със страха е

свършено. Победителите правят неща, които не се харесват на по-малко напредналите хора, въпреки че те също може да не ги харесват. Ето за това са смелостта и силата на характера. Пребори се със слабостите си. Направи нещата, които системно си отлагал. Напиши онова благодарствено писмо, което пренебрегваш от толкова време. Упражнявай мускулите на дисциплината и те скоро ще дадат най-доброто от себе си като изпълват деня ти с много повече удовлетворение, ефективност и енергия.

151. Всички хора, които са постигнали висок успех, са развили умствения навик на положителното мислене. Без оптимизъм живота губи блясъка си и трудностите се появяват на всяка крачка. Това е съществен житейски навик.
152. Днес напиши седемте най-добри качества на хората, които уважаваш и сложи този списък до списъка с твоите лоши черти. После всяка сутрин, когато се събудиш се фокусирай върху едно ново качество, което да се опиташ да развиеш през деня. След една седмица ще започнеш да забелязваш малки разлики в себе си. След един месец тези черти ще започнат ярко да се различават. След два месеца ще притежаваш всички тези важни качества.
153. Имаш толкова различни репутации с колкото различни хора се познаваш. Това, което трябва наистина да те интересува е характера ти. Имаш пълен контрол върху него и това е нещото, което трябва да развиваш, обновяваш и създаваш. Веднъж изградил характера си силен и здрав, всичко позитивно ще дойде само.
154. Мисли за себе си като за портокал. Само това, което е вътре може да излезе навън. Ако изпълниш мислите си с ведрина, позитивност, сила, смелост и състрадание, щом някой те изстиска, това ще е единствения сок, който ще пуснеш.
155. Животът често е описван като вмъкнат във вечността. Ние сме само малки точки на сцената на Вселената. И понеже не можем да вземем със себе си нищо, когато напускаме живота, то сигурно неговия смисъл е да даваш и да служиш на другите. Запомни това. Когато се събудиш сутрин си повтаряй тази мантра: "Днес ще служа на другите, днес ще се грижа за другите, днес ще бъда мил с другите." Този начин на живот ще ти донесе много облаги, ако запазиш увереността, че е по-важно какво даваш на другите, а не какво получаваш.

156. Нека бъдеш известен като новатор на работното си място. През следващата седмица седни и напиши поне 10 предложения за прекия си ръководител как са подобриш качеството на работата и самото работно място. Бъди известен като човек на идеите, който гори от желание да среща предизвикателства и да се справя с тях с удоволствие и ентузиазъм.
157. Научи се да се смееш над себе си.
158. Дръж прозорците на съзнанието си отворени.
159. Опитай се да прекараш един цял ден без да казваш "Аз". Фокусирай се върху другите. Вслушай се в другите и ще научиш прекрасни нови неща и ще създадеш нови приятелства.
160. Прекарвай по един час в пълно мълчание с изключение на директни въпроси, на които трябва да отговаряш. Дори тогава отговаряй по същество и не разтягай разговора излишно. Толкова често предъкваме теми и се повтаряме. Древните източни упражнения не само ще изградят волята ти, но ще ти помогнат да развиеш яснота и прецизност на изказа, което е съществено за ефективната комуникация.
161. Истинското щастие се постига само по един начин: като постигаш целите си, без значение дали са лични или професионални или каквито и да било други. Ти си най-щастлив, когато израстваш. Когато чувстваш, че ставаш по-способен и напредваш по посока на своите мечти, ще забележиш, че имаш безпределна енергия и живец. Времето прекарано в правене на неща с малка възвращаемост, като изключиш временното чувство за отпочиналост (гледането на телевизия е най-добрия пример), е време загубено за винаги. Почивката е от съществена важност, но намери по-ефективни начини за това и прекарвай времето си в по-продуктивни действия, които ще ти позволят да се движиш бавно напред по пътеката на постигането. Щастие от правене, не от бездействие.
162. Всеки ден прави по две полезни неща, които не обичаш да правиш. Няма значение колко са маловажни, just do it! Много скоро ще почувстваш повишена личната си сила и продуктивност. Това е много стара и изпитана техника за увеличаване силата на характера.
163. Наполеон III имал способността да помни имената на всички

хора, които срещал. Тайната му била: ”Съжалявам, но не разбрах името ви” след като бил представен на непознат човек. Така човекът повтарял името си и то се запечатвало в съзнанието на Наполеон. Ако името било трудно, питал за правилното произношение.

164. Мъдреците на Китай са създавали житейска философия в продължение на хиляди години: заедно с любезността и целостта развили непобедим дух. Упражняването на тези три качества ще те превърне в изключително силна личност уважавана от всички. Впрегни всички сили и лични пристрастия, за да постигнеш тази цел.
165. Много ценна техника за побеждаването на негативните и ограничаващи мисли, които могат да ти попречат да се изявиш на най-високо ниво, е методът за изключване на съзнанието. Когато негативна мисъл нахлуе в съзнанието ти, първо трябва да я усетиш и да имаш силно желание да я премахнеш. За да направиш това, отърви се от навика на негативното мислене като правиш нещо, за да се откъснеш и сложи забрана на модела на ограниченото мислене. Когато лошата мисъл дойде, оципи се и си кажи: “Аз съм силен и лошите мисли си отиват”. Или може да крещиш или да правиш каквото и да е нещо, което да отвлече вниманието ти от негативната мисъл. Като практикуваш тази техника, ще усетиш забележително намаляване на отрицателните мисли, постигайки пътя си към съзнанието на истинския победител.
166. Отдели време от работата и семейните задължения, за да се занимаваш с личностното си развитие. Това е много важно и никога не го приемай като загуба на време. Да отделиш един час от трескавата си сутрин, за да погледаш играещи в парка деца или да си направиш освежаваща разходка може да ти изглежда като разхищение на време. Но като отделяш повече време за простите радости от живота и внасяш хармония в деня си, ще направиш оставащите часове много по-ефективни и продуктивни. Не можеш да правиш добро без да го чувстваш. Когато си ведър, отпочинал и ентузиазизиран ставаш по-продуктивен, креативен и динамичен.
167. Чети повече, учи повече, смей се повече и обичай повече.
168. Набележи си пет приятелства, които искаш да подобриш през следващите няколко месеца. Напиши имената на тези няколко хора и под всяко име напиши защо искаш да подобриш тази връзка, как планираш да го направиш и в рамките на колко време. Това е

просто още един аспект на целеполагането- практика, която винаги ще дава добри резултати на всяко житейско поприще. Бъди креативен в стъпките, които предприемаш, за да покажеш уважение и че цениш този, който обичаш. Изпращането на лични бележки е чудесно, но помисли и за други възможности вариращи от романтичен пикник с партньора до ранен риболовен излет със стар приятел.

169. Спомни си силата на молитвата.

170. Отлична инвестиция в личния ти растеж е системата от 6 стъпки на Нормън Винсънт Пийл описана в книгата му “Силата на позитивното мислене”. Книгата е пълна със стратегии и техники, които безотказно ти осигуряват дълголетие, щастие, продуктивност и успешен живот.

171. Купи си джобен органайзер, който е доказано добро средство за изготвяне на график, записване на ангажименти и подреждане на отговорности в идеален ред. Можеш да си го купиш на прилична цена.

172. Разгледай магазините за книги втора употреба на всеки няколко месеца и търси изгубени съкровища от книги за лично развитие. Ще намериш съкровища за публичното говорене, подобряване на навиците, управление на времето, личното благоденствие и други важни неща на ниски цени. Някои от тези текстове датират от времето, когато всеки млад човек е бил задължен да се научи на дисциплина и добри житейски навици.

173. Прочети “Магията на вярата” от Клод Бристоу. Ще ти позволи да дадеш воля на неизчерпаемата сила, която със сигурност носиш в себе си, но досега не си разгръщал.

174. Бъди известен като човек с трезва мисъл, топло сърце и благороден характер. Присъствието ти на тази земя ще се помни дълго.

175. Казва се, че да направиш нещо за другите е най-висша форма на религиозност. Всяка седмица при всички 168 часа, които имаш на разположение прекарвай няколко часа, за да служиш на другите. Много хора казват, че това саможертвено поведение скоро се оказва ключов фокус на техния живот. Отделяй от своето време, за да помагаш в старчески домове или в домове за сираци. Научи някой да чете или изнеси публична лекция в областта, в която си

специалист. Просто предприеми действия и направи всичко, за да оставиш наследство.

176. Напълни дома си със свежи, благоуханни цветя. Това е една от най-добрите инвестиции, които можеш да направиш. Позволи звуците на хубавата музика, високия смях и забавлението да изпълнят Оазиса на твоя дом.

177. Запознай се и се забавлявай със съседите си. Те могат да направят живота ти по-приятен и да се окажат полезен ресурс когато най-малко очакваш.

178. Опознай силата на мантрите и повторението на позитивни, мощни думи. Индийските йоги използват тази техника от 4000 години, за да живеят спокоен, продуктивен и целеустремен живот. Измисли си своя лична мантра, която да можеш да повтаряш ежедневно и която ще развие характера и ще укрепи духа ти.

179. Когато дишането е спокойно и дълбоко, такава е и мисълта.

180. Използвай следната визуализация от време на време. Седни на тихо място и си представи, че ще си на Земята само още един ден. На кой ще се обадиш, какво ще кажеш и какво ще направиш? Тези въпроси ще ти дадат няколко важни прозрения какви очевидни действия трябва да предприемеш и какви усилия да положиш, за да завършиш делата си.

181. Изучи следните черти на благородния характер:

- Чистота и яснота на мислите и речта ;
- Изискани маниери;
- Силата на навика за самонаблюдение;
- Силата на личностното израстване;
- Силата да постигаш целите и мечтите си.

182. “Младостта не е период от живота, а състояние на духа. Хората остаряват като опустошават идеалите си и надрастват съзнанието за младостта. Годишите сбръчкват кожата, но когато се откажеш от ентузиазма се сбръчква и душата. Ти си стар колкото съмненията, страховете и отчаянието ти. За да останеш млад поддържай вярата си млада. Поддържай самоувереността си млада. Поддържай надеждата си млада.” Д-р Л.Ф.Фелън

183. Изучи лечебната сила на китайската природна медицина и подобните източни традиции за поддържане на идеално

здраве(консултирай се със специалист през цялото време и премини кратки курсове по специалността, за да ти се изясни тази най-мощна лечебна техника.

184. Бъди сигурен, че разпределяш времето според най-важните ти житейски приоритети. Както Стивън Кови казва:”лесно е да кажеш ”не”, когато носиш в себе си едно по-дълбоко “да”.
185. Намали темпото на живота. В тази сложна епоха животът ни тече с бясна скорост. Концентрирай се върху онова, което е наистина важно и се заеми с действия, които ще те успокоят и ще разпалят природното, човешкото в нас. Седни в тревата и погледай синьото небе първо за половин час. Не е лесно както си мислят хората да се накараш да се изправиш само след няколко минути ползотворна релаксация. Веднъж свикнал с по-спокоен начин на живот, с редовно отдаване на простите радости от живота, той ще стане по-пълноценен и ще ти носи много повече удоволствие.
186. Опитай цял един ден да ядеш само мляко и плодове. Постенето е мощна стратегия за постигане на успех от Изтока, която милиони използват, за да поддържат отлично здраве и яснота на съзнанието. Като практикуваш тази проста техника на всеки няколко седмици ще забележиш повишение в нивото на енергията си и ще усетиш лекота в походката си. Обилното хранене изисква големи количества енергия, която по добре да бъде пренасочена към по-полезни дейности.
187. Цени усмивката на партньора си и дръж негова снимка на бюрото си за вдъхновение и приятни мисли през целия ден.
188. Ако си женен нека инициалите ти и тези на партньора ти бъдат гравирани на вътрешната страна на халките ви, заедно с датата на сватбата.Това е полезно не само в случай, че ги загубите, но и остават за спомен на идните поколения.
189. Съзнанието е като градина-каквото посееш, това ще пожънеш. Когато се грижиш за него и го отглеждаш, то ще разцъфти похубаво и от най-смелите ти очаквания. Но ако оставиш семената на провала никога няма да разгърнеш потенциала си. Каквото внесеш това ще изнесеш. Затова избягвай филми с насилие, долнокачествени новели и всички други вредни влияния. Успешните хора са добросъвестни по отношение на мисли, които допускат в градината на съзнанието си. Наистина не може да си позволиш лукса дори на една негативна мисъл.

190. Прави по сто коремни преси на ден и не отстъпвай на този навик. Силните коремни мускули гарантират отлично здраве и те предпазват от контузии. Също така те поддържат добър външен вид и високо самочувствие.
191. Бъди най-честния човек, който познаваш. Бъди надежден – заслужавай доверието на другите.
192. Обуздай земните си желания и ще укрепиш волята си. Онзи, който е здраво закрепен към материалните неща, изпада в трудности и нещастия, когато ги изгуби. Щастливите хора се радват на материалните придобивки, но не са зависими от тях. Живей простичък, подреден и продуктивен живот. За да опростиш живота си днес, обмисли продажбата на телевизора, да откажеш рекламната поща, да харчиш по-малко, да учиш йога, да продадеш колата, да медитираш всяка сутрин и да изключваш телефона си поне за малко.
193. Ако днес не си се смял, не си живял. Смей се силно. Както казва Уилям Джеймс: ”не се смеем, защото сме щастливи, щастливи сме защото се смеем”.
194. Прочети “Факторът Харизма- как да развиеш природната си лидерска способност” от Робърт Ричардсън и Катрин Тайър. Това е великолепна книга за всеки издигащ се лидер, или вече такъв, който се е устремил към нови хоризонти.
195. Пътувай често. Перспективите, които предлага пътуването до нови земи, са важни и ти позволяват да оцениш това, което вземаш за даденост.
196. Всеки месец си поставяй цел свързана с подобряване на физическото ти състояние. Започни да плуваш през юли или се научи да караш ски през януари. Ключът е поставянето на целта. Напиши я на лист, обмисли как да я постигнеш и тогава, както казва “Найк” “просто го направи”/just do it/.
197. Нещата винаги се създават два пъти. Първо умственото създаване, което предхожда физическото. Точно както плановете на една къща се начертават на хартия, преди да бъде построена, така трябва да планираш деня в мислите си рано сутрин. Представи си чудесата, които искаш да ти поднесе животът и те ще започнат да се материализират веднага щом подсъзнанието ти започне да се

фокусира върху постигане на целите. Това е истински природен закон.

198. Ходи пеша до работа и се наслаждавай на красотата на природата.

199. Спи по-малко, харчи по-малко, прави повече, живей по-дълго и бъди по-добър.

200. Чети тази книга пак и пак и я сподели с други!!!

Материалът е взет от английски сайт в интернет.

Превод Бистра Георгиева

Набор на текста Веселина Калчева