

Как изменить свою жизнь за 21 день.

Добрый день! Пришло время сесть на диету, которую я называю 21 дневная мысленная диета. Самая лучшая привычка, которую вы можете приобрести, это начинать каждый свой день с правильных мыслей, которые вас настроят на грандиозные свершения в течение дня. Я хочу поделиться с вами самой эффективной формой, которая помогла мне и 1000 другим людям стать богатыми. Попробуйте применять ее в течении 21 дня перед тем, как решить, способна помочь она вам или нет. Но, вам Я обещаю, что если вы будете практиковать ее в течение следующих трех недель то ваша жизнь полностью изменится, причем в самую лучшую сторону.

Правило первое. Начиная с завтрашнего дня просыпайтесь по крайней мере за 2 часа до того времени, как вам нужно быть где-либо и потратьте самый первый час на себя. Если вы, каждое утро делаете зарядку, выполняйте ее до того, как приступить к умственным упражнениям.

Правило второе. Перед тем, как включить радио, телевизор или взять утреннюю газету, потратьте 30-60 минут на чтение. Прочтите что-нибудь мотивационное, вдохновляющая или обучающие. Лично мне нравится читать какие-либо вдохновляющие статьи. Как это мне придает энергию на весь день. Убедитесь в том, что ваша первая поступающая информация будет такой же, как завтрак состоящий из апельсинового сока и другой полезной еды, а именно здоровой и полезной. Эта информация должна соответствовать той жизни, которую вы хотите иметь к тому дню, который вы бы хотели провести сегодня. После того, как вы закончите чтение, переходите к правилу номер три.

Третье правило. Возьмите блокнот и напишите 10-15 целей в настоящем времени, будто вы их уже достигли. Впишите их так:

Я зарабатываю 100000 долларов в год.

Я вешу 70 кг и я в отличной форме.

Я езжу на новеньком сером BMW.

Я живу в прекрасном огромном доме и так далее.

Каждое утро переписывайте список целей не обращаясь к тому списку, который вы писали накануне. Это один из важнейших факторов, который необходим для достижения целей. Люди, которые посещали мои семинары рассказывали мне, что этот метод удвоил их доходы, изменил всю их жизнь менее чем за месяц.

Переписывайте свои цели снова и снова, каждое утро.

Правило четвертое.

Планировать свой день заранее. После того, как вы переписали все свои цели, возьмите чистый лист бумаги и напишите все задачи, которые вам необходимо выполнить сегодня. Затем распределите приоритеты и распределите свои задачи по значимости, и важности.

Когда я составляю такой список, я всегда задаюсь вопросом: Если бы я уехал из дома на месяц, какое задание я бы точно хотел завершить до отъезда. После этого я обвожу это задание и начинаю выполнение списка именно с него. Ни в коем случае нельзя начинать с мелких заданий. Выработайте в себе привычку начинать с самых важных задач и работать с ним до тех пор пока они будут не будут выполнены.

Правило пятое. Заключается в том, чтобы незамедлительно начинать выполнять самую сложную задачу перед тем, как взяться за более мелкие задания, и работать с ней до тех пор, пока она не будет выполнена.. Завершив свою главную задачу с самого утра, вы почувствуете прилив энергии испытаете восторг и станете более уверенным в себе. В ваш мозг поступят эндорфины, которые подтолкнут вас к выполнению других важных задач. Тем самым, повысив вашу производительность в течение всего дня. Можно сказать, что выполняя самую важную задачу в первую очередь, вы запускаете поток, и находясь в этом потоке, вы способны выполнять намного больше заданий. Вы становитесь более креативным, позитивным, энергичным. Еще одна важная особенность состоит в том, что это нужно делать постоянно.

Правило шестое. Пока вы едете на машине, слушайте образовательные аудиопрограммы, вместо того, чтобы слушать радио. Постоянно подпитывайте свой мозг качественной информацией, которая будет вас вдохновлять. Благодаря этой информации, вы будете постоянно развиваться. По результатам исследования университета в Южной Каролине, средний человек, который водит машину, за год проезжает от 800 до полутора тысяч км. Это примерно от 500 до 1000 часов каждый год, что составило одному или двум семестрам в престижном университете. Поэтому, слушая обучающие программы в машине, вы можете стать одним из самых образованных специалистов в своей области.

Правило седьмое. Развивайте в себе чувство срочности, определите для себя максимально быстрый темп и начинайте выполнять одно задание за другим. Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше будет у вас энергии, тем больше вы сможете сделать, тем больше вы контролируете свою жизнь и тем больше уважения испытываете к самому себе. Решите для себя, что вы попробуете посидеть на мысленной диете в течении 21 дня и я вам обещаю, что это изменит вашу жизнь