



Сегодняшний день — это начальная точка чего-то нового. И, чтобы это будущее было изумительным, вот список из 30 вещей, которые надо начать делать для себя.

**1. Проводите время только с подходящими для этого людьми.**

Это те люди, которые вам приятны, которые любят и ценят вас, благотворно на вас влияют. Это те, кто заставляет вас почувствовать вкус жизни, кто не только принимает вас таким, какой вы есть, но и воплощает в себе то, на что вы хотите равняться.

### **1. Встречайте проблемы с поднятой головой.**

О вас говорят не только сами проблемы, но и то, как вы на них реагируете и как вы их решаете. Проблемы не исчезнут, пока вы не начнете действовать. Делайте то, что можете, когда можете, и отдавайте себе отчет в том, что делаете. Это небольшие шаги в верном направлении, дюйм за дюймом. В конце концов эти дюймы складываются в ярды и мили.

### **1. Будьте во всем честны с собой.**

Честно признайте, что правильно, а что требуется изменить. Честно признайте, чего вы хотите достичь и кем хотите стать. Будьте всегда честны в любой жизненной сфере. Потому что вы единственный человек, на которого всегда можете рассчитывать. Ищите истину в своей душе, чтобы точно знать, кто вы такой. Когда вы это сделаете, вы сможете лучше понять, где вы и как сюда попали. И вы будете вооружены лучшими знаниями о том, где вы находитесь сейчас и как сюда попали.

### **1. Поставьте свое собственное счастье на самое первое место.**

Ваши потребности имеют значение. Если вы не цените себя, не заботитесь о себе, не защищаете себя, вы вредите себе же. Помните, что вполне возможно учитывать собственные потребности, одновременно заботясь об окружающих. И, когда ваши потребности будут удовлетворены, у вас будет больше возможностей помочь тем, кому это необходимо.

### **1. Будьте настоящим собой и гордитесь этим.**

Попытки быть кем-то другим наносят ущерб той личности, которой вы являетесь. Будьте собой. Используйте того, кто находится внутри вас — его идеи, сильные стороны, очарование, которых нет у кого-либо другого. Будьте таким, каким вы себя знаете, улучшенной версией самого себя, на своих собственных условиях. Прежде всего, будьте собой с самим собой. Если вы этого не сможете, у вас ничего не получится с другими.

**1. Обратите внимание на настоящее и живите им.**

Прямо сейчас — это удивительная вещь. Прямо сейчас — это единственное мгновение, которое у вас гарантированно есть. Жизнь идет прямо сейчас. Перестаньте думать о великих свершениях в будущем. Перестаньте жить тем, что случилось или не случилось в прошлом. Учитесь быть здесь и сейчас. Живите тем, что происходит сейчас. Будьте благодарны миру за ту красоту, которую он приносит вам в настоящий момент.

**1. Цените уроки, которые получаете благодаря своим ошибкам.**

Ошибки — это нормально, они свидетельство прогресса. Если вы время от времени не будете терпеть неудачи, вы не будете стараться и учиться. Рискуйте, оступайтесь, падайте, а затем поднимайтесь и снова пытайтесь. Цените то, что вы движетесь, учитесь, растете и совершенствуетесь. Значительные достижения обязательно происходят в конце длинной дороги неудач. Одна из «ошибок», которых вы боитесь, может быть мостиком к вашим самым большим достижениям.

**1. Будьте более вежливы по отношению к себе.**

Если бы у вас был друг, который говорил бы с вами так, как вы иногда

говорите с собой, надолго ли вас хватило бы для дружбы с таким человеком? То, как вы относитесь к себе, подает пример другим. Вы должны любить себя таким, какой вы есть, как никто другой.

### **1. Получайте удовольствие от того, что у вас уже есть.**

Проблема многих из нас состоит в том, что мы считаем, что будем счастливы лишь тогда, когда достигнем определенного уровня в жизни. Уровня, на котором находятся другие: ваш босс в своем начальственном кабинете, какой-то друг кого-то из ваших друзей, который владеет виллой на побережье... В результате вы проведете всю жизнь, работая над чем-то новым, не останавливаясь для того, чтобы насладиться тем, что у вас есть сейчас. Поэтому выделите спокойную минутку утром, сразу, когда вы проснулись, чтобы оценить то, чего вы уже достигли и что у вас уже есть.

### **1. Создавайте свое собственное счастье.**

Если вы ждете, что кто-то другой сделает вас счастливым, то вы зря это делаете. Улыбнитесь, потому что вы можете это сделать. Выбирайте счастье. Будьте сами теми изменениями, которые вы хотите увидеть в мире. Будьте счастливы тому, кто вы есть сейчас, и пусть ваше позитивное отношение к действительности вдохновляет ваше завтра.

### **1. Дайте шанс своим идеям и мечтам.**

В жизни речь редко идет о том, чтобы получить шанс, речь идет о том, чтобы этим шансом воспользоваться. Вы никогда не будете на 100% уверены, что у вас все получится, но вы можете быть на 100% уверены, что ничего не получится, если ничего не делать. А вам надо просто потратить время на то, чтобы стремиться к этому шансу! И

неважно, какой стороной все повернется потом, все всегда заканчивается так, как должно было закончиться. Или вас ждет успех, или вы чему-нибудь научитесь. В любом случае вы в выигрыше.

**1. Поверьте, что вы уже готовы к следующему шагу.**

Вы готовы! Подумайте об этом. У вас уже есть все, что необходимо для маленького шага вперед. Воспользуйтесь возможностями, которые вам даются, не прячьтесь от проблем — это дар, который помогает вам расти.

**1. Заводите новые отношения с людьми тогда, когда это стоит делать.**

Устанавливайте отношения с надежными честными людьми, которые представляют собой отражение той личности, который вы являетесь или хотите быть. Выбирайте друзей, знакомством с которыми вы гордитесь, людей, которыми восхищаетесь, которые относятся к вам с любовью и уважением, людей, которые на вашу доброту отвечают добротой и заинтересованностью.

**1. Давайте шанс новым людям.**

Это звучит неприятно, но вы не сможете сохранить дружбу с каждым, кто был вашим другом. Люди и приоритеты меняются. Одни отношения сходят на нет, появляются другие. Цените возможности новых отношений, избавляясь естественным путем от тех, которые уже не работают. Доверяйте своим суждениям. Принимайте новые отношения, понимая, что вы вступаете на незнакомую территорию. Будьте готовы учиться, будьте готовы к проблемам и будьте готовы встретить кого-то, кто навсегда изменит вашу жизнь.

### 1. Соревнуйтесь с прежним собой.

Получайте вдохновение от других людей, цените других, учитесь у других, но знайте, что соревноваться с ними — пустая трата времени. Вы соревнуетесь только лишь с одним человеком — с самим собой. Вы соревнуетесь, чтобы стать самым лучшим, каким вы только можете быть. Ставьте перед собой цель превзойти собственные достижения.

### 1. Радуйтесь победам других людей.

Обратите внимание на то, что вам нравится в других, и расскажите им об этом. Понимание того, какие замечательные люди вас окружают, ведет к хорошему — к производительности, удовлетворению и миру. Радуйтесь за тех, кто делает успехи. Болейте за их победы. Будьте им искренне благодарны за все хорошее. Рано или поздно ваше отношение к ним вернется к вам, и люди станут переживать уже за ваши успехи.

### 1. Ищите хорошее в сложных ситуациях.

Когда все плохо и вы расстроены, несколько раз глубоко вдохните и выдохните, а затем начинайте искать хорошее — небольшие проблески надежды. Напомните себе, что вы можете стать и обязательно станете сильнее благодаря этим трудностям. Продолжайте помнить о своих достижениях и победах — все то, что было правильным в вашей жизни. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть, а не на том, чего у вас нет.

### 1. Прощайте себя и других.

Бывает, что мы страдаем из-за своих решений или из-за решений других. И хотя боль, которую мы из-за этого испытываем, нормальна, иногда она длится слишком долго. Мы снова и снова переживаем свою боль, и мы не можем выкинуть ее из головы. Исцеление — в прощении. Это не означает, что вы стираете прошлое или забываете о том, что произошло. Это означает забыть обиды и боль, извлечь из этого урок и жить дальше.

**1. Помогайте тем, кто вас окружает.**

Заботьтесь о людях. Если вы знаете лучший путь, укажите им его. Чем больше вы помогаете другим, тем больше другие захотят помочь вам. Любовь и доброта порождают любовь и доброту. И так будет всегда.

**1. Слушайте свой внутренний голос.**

Если это поможет, обсуждайте свои идеи с самыми близкими людьми, но оставляйте за собой право следовать собственной интуиции. Будьте честны с собой. Говорите то, что должны сказать. Делайте то, что подсказывает вам сердце.

**1. Не доводите себя до стрессового состояния, делайте перерывы**

Сбавьте темп. Вдохните и выдохните. Разрешите себе сделать паузу, перестроиться и идти вперед четко и целеустремленно. Когда вы сильно заняты, небольшой перерыв может вернуть свежесть ума и повысить производительность.

**1. Замечайте красоту каждого мгновения.**

Вместо того чтобы ждать, когда свершится что-то грандиозное — свадьба, рождение детей, продвижение по службе, выигрыш в лотерею, — ищите счастье в небольших событиях, которые происходят каждый день. Маленькие события вроде утренней чашки кофе, замечательного вкуса или запаха приготовленной дома еды, удовольствия поделиться с кем-то чем-то таким, что радует вас, или просто руки вашего любимого человека, которые вы держите в своих руках.

**1. Принимайте даже то, что несовершенно.**

Помните, что совершенное — враг хорошего. Одна из самых серьезных проблем тех, кто хочет улучшить себя и мир вокруг, состоит в том, чтобы научиться принимать окружающую действительность такой, какая она есть. Иногда лучше оценить и принять мир таким, какой он есть, и людей такими, какие они есть, чем пытаться подогнать всех под недостижимый идеал. Нет, вы не должны становиться посредственностью, но учитесь любить и ценить даже то, что не совсем идеально.

**1. Каждый день работайте над тем, чтобы приблизиться к своим целям.**

Помните, что путешествие в тысячу километров всегда начинается с первым шагом. О чем бы вы ни мечтали, каждый день старайтесь сделать что-то, чтобы приблизиться к воплощению мечты. Действуйте! Чем усерднее вы работаете, тем удачливее вы будете.

**1. Не скрывайте того, что вы чувствуете.**

Если вы обижены, дайте себе время и возможность пообщаться, но не скрывайте этого. Поговорите об этом с близкими людьми.



Расскажите им о том, что чувствуете. Пусть они вас выслушают. Это так просто — сказать вслух о том, что вас гнетет, и это будет первый шаг к возвращению хорошего настроения.

**1. Берите на себя полную ответственность за свою жизнь.**

Пусть ваш выбор и ваши ошибки будут только вашими, будьте готовы к тому, что вам придется что-то делать для того, чтобы их исправить. Или вы сами возьмете на себя ответственность за свою жизнь, или это сделает кто-то другой. И, когда это произойдет, вы станете рабом его идей и мечтаний, вместо того чтобы заниматься своими. Вы единственный человек, который может непосредственно руководить своей жизнью. Да, это не всегда легко.

**1. Активно развивайте наиболее важные отношения.**

Привнесите настоящую, искреннюю радость в свою жизнь и жизни тех, кого вы любите, просто постоянно говоря им о том, как много они для вас значат. Вы не можете быть всем для всех, но вы можете быть всем для нескольких человек. Помните, вам не надо много друзей — вам нужны друзья, которых вы можете назвать настоящими.

**1. Сосредоточьтесь на том, что подвластно вашему контролю.**

Вы не можете изменить абсолютно все, но вы можете изменить что-то. Потеря времени, таланта и эмоциональной энергии на то, что не в вашей власти изменить, — прямой путь к разочарованию, страданиям и спаду активности. Направьте свою энергию на то, что вы можете контролировать, и прикладывайте туда свои усилия.

**1. Сосредоточьтесь на возможности положительных**

## результатов.

Ваш мозг должен верить, что СМОЖЕТ сделать что-либо до того, как действительно сможет это сделать. Лучший способ преодолеть негативные мысли и плохие эмоции — развивать противоположные им положительные эмоции, более сильные и яркие. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, заменяйте негативные мысли на позитивные. Как бы ни выглядела ситуация, сосредоточьтесь на том, чтобы произошло то, чего вы действительно хотите. А затем сделайте шаг вперед.

### 1. **Думайте о том, как вы все-таки богаты.**

Генри Дэвид Торо как-то заметил: «Богатство — это способность прочувствовать жизнь до конца». Даже когда приходят тяжелые времена, важно видеть все в перспективе. Вы можете выбрать одежду, которую наденете утром. Вы не так уж и много работали сегодня. Вам не надо ничего бояться. У вас достаточно чистой питьевой воды. Вы можете получить медицинскую помощь. У вас есть доступ в интернет. Вы можете читать. Можно сказать, что вы невероятно богаты, поэтому помните, что необходимо быть благодарным за все то, что у вас есть.

**Источник:** [bigideas.ru](http://bigideas.ru)

Тэги: [для](#), [из](#), [это](#), [которые](#), [надо](#), [себя](#), [чтобы](#), [было](#), [делать](#), [вещей](#), [будущее](#),

[СПИСОК](#)

,

[начать](#)

,

[изумительным](#)