

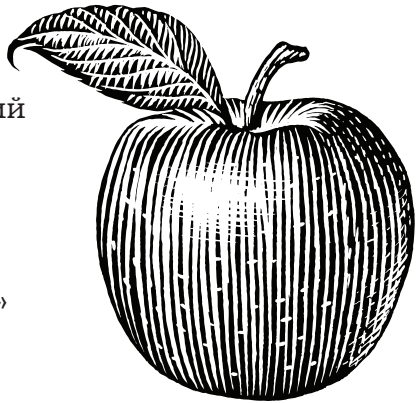


Мотивация

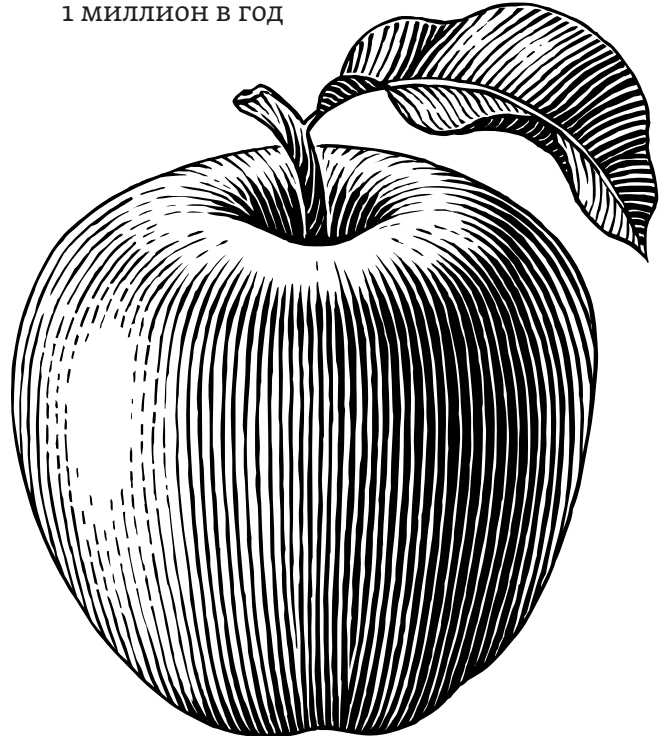
- Используй технику созидательного часа
- Помни: истории успеха не работают
- Заплати вперед
- Перестань бояться ошибок
- Сделай первый шаг
- Найди мотивацию для изменений
- Попробуй технику фирайтинга
- Брось вызов, если жизнь зашла в тупик
- Преодолевай «паралич действия»
- Действуй без промедления
- Используй технику «Фильм “Моя легендарная жизнь”»
- Подумай: какие три воспоминания за всю жизнь ты хотел бы сохранить?
- Спроси себя: «Чем бы я занялся, если бы точно знал, что у меня получится?»
- Используй метод «временных трудностей»
- Помни: может каждый! Невозможное — «это не факт, это мнение»
- Скажи своей лени спасибо
- Практикуй упражнение- «АнтиТЮлень»
- Помни: безопасность опаснее риска
- Начни, наконец, делать то, о чем давно мечтал...
- Прости. Себя и других
- Осознай психологию жертвы в себе самом. Выкинь жалость к себе
- Переставь мебель
- Цени свое время
- Порви отношения, тянущие тебя вниз
- Стань слепоглухонемым на самых первых этапах перемен
- Пойми, наконец, что перемены необходимы
- Возьми себя в руки и перебори свои страхи
- Действуй! Всегда и везде
- Помни: делая шаг назад, ты не проигрываешь
- Мотивируй себя доброй злостью
- Используй технику силы рода
- Будь изобретательным! Не ной, а ищи эффективные решения
- Забудь слово «проблемы»
- Помни о силе маленьких шагов
- Создавай инсайты, а не жди их
- Никогда не забывай: физика сильнее метафизики
- Радуйся за других. Это показатель твоего масштаба
- Умей быть «дураком»
- Очисти территорию и довольствуйся малым
- Помни, что погубило «Титаник»
- Перестань жить надеждой
- Используй силу среды, а не подчиняйся ей
- Полагайся на характер, а не талант

Предназначение

- Пойми: «предназначение» — это миф
- Выясни, сканер ты или дайвер
- Найди свой путь созидания
- Совмещай работу и любимое дело
- Не останавливайся и не теряй фокус
- Научись слышать голос своего сердца
- Ищи занятие, в котором чувствуешь, что становишься больше, чем ты есть
- Найди дело, в котором тебе не нужна дополнительная мотивация
- Следуй за энергией — и твоя страсть обязательно найдет выход
- Поймай свой поток
- Помни о правиле 10 000 часов. Миф о «таланте» убивает мечту
- Найди дело со смыслом. Личный смысл — лучший советчик
- Кради как художник
- В глубине души ты отлично знаешь, к чему лежит твоя душа. ДЕЛАЙ!
- Помни: предназначение невозможно найти. Его можно только открыть
- Сосредоточься на том, чтобы стать мастером. Все остальное придет само как бонус
- Помни: призвание не всегда связано с любимым делом
- Прими как факт: призвание невозможно любить 24/7
- Найди, чего ты не можешь не делать
- Выясни, без чего тебе становится плохо
- Найди область, по которой ты чувствуешь себя в силах прочесть 500 книг



- Перестань постоянно ждать награды за труд
- Будь свободным — позволь себе быть «неразумным»
- Если сердце говорит «Жги!», не останавливай его
- Становись мастером, а не маркетологом
- Будь одержимым
- Найди свой высший смысл, свою СВЕРХидею
- Создавай связи между людьми
- Найди в себе азарт сделать лучше
- Научись комплексному многоуровневому решению проблем
- Развивай критическое мышление
- Практикуй креативность в широком смысле
- Учись управлять людьми и взаимодействовать с ними
- Развивай эмоциональный интеллект
- Тренируйся формировать собственное мнение
- Практикуй клиентоориентированность
- Учись вести переговоры
- Развивай когнитивную гибкость
- Выбери себе три сферы и попробуй себя в каждой из них в течение трех месяцев
- Знай: твоя одержимость делает тебя неотразимым
- Помни: делая нелюбимое дело, ты теряешь минимум 1 миллион в год



- Практикуй многовариантное планирование
- Применяй правило трех месяцев
- Используй систему «Паук»
- Люби неопределенность
- Помни: всё, что бы ни происходило в настоящий момент, необходимо
- Составь свою «Похвальную грамоту», или «Список молодца»
- Знай: усилия уравнивают всех
- Усложняй задачи и отслеживай прогресс
- Используй формулу PDCA
- Помогай кому-нибудь, если приуныл
- Используй «Колесо признания»

Как всё устроено

- Внеси 7 дел из «формулы счастья» в свое расписание
- Страдай правильно
- Верь в себя
- К черту планы! Позволь лучшему войти в твою жизнь
- Делай то, что сложнее, накапливай личную силу
- Прости старые обиды. Возьми ответственность за свою жизнь
- Разреши себе стать тем, кем хочешь стать
- Тебе нужно принять решение
- Выбирай правильное окружение
- Применяй принцип Парето для счастья
- Мечтай по-крупному!
- Составь свой список Величия
- Разберись с нерешенными проблемами и обидами
- Строй глубокие взаимоотношения с людьми
- Создай правильное окружение
- Насыщайся эмоциями!
- Разбери бардак в своей жизни
- Используй внутренний «стоп-кран»
- Всегда говори «да»
- Научись побеждать
- Делай то, что сложнее всего
- Откажись от вредных привычек и личных «демонов»
- Выполняй обещания
- Делай что-то регулярно, несмотря на неудачи
- Haters gonna hate
- Составь список дел, которые тебя наполняют, и список дел, которые тебя опустошают

Изменить жизнь

- Повторяй упражнение «От чего ты готов отказаться?»
- Ищи возможности, а не оправдания
- Воспринимай проблемы как задачи, а не как преграды
- Помни: настоящая свобода возникает из рамок и ограничений
- Избегай ментальных ловушек
- Знай: сила воли постепенно «истощается»
- Распрямляй свой шарик пластилина
- Практикуй упражнение «Любимые грабли»
- Практикуй упражнение «Идеальный убийца»
- Признай свои «темные» стороны
- Стремись к опыту любви по всем фронтам

Движение к цели

- Не жди быстрых результатов. Будь готов к марафону
- Оказавшись в яме, продолжай двигаться вперед
- Используй технику микрорешений
- Помни: только умение терпеть боль превратит тебя в лидера
- Борись с перфекционизмом
- Пересмотри отношение к неудачам
- Смести фокус с результата на движение к цели
- Стремись не выиграть, а выложиться по максимуму
- Точно пойми, что считать успехом
- Используй технику «Только сегодня»
- Практикуй технику «Я новый»
- Тебе стоит рискнуть! Действуй!
- Используй концепцию «Пути перемен»
- Перешагивай через «паралич анализа». Не усложняй!
- Помни об эмоциональном цикле перемен
- Остановись и подумай, куда ты идешь
- Повышай уровень нормы
- Повторяй упражнение «Моя стая»
- Найди ментора
- Практикуй технику «Час силы»
- Практикуй технику «Ежедневные вопросы»
- Практикуй технику благодарности
- Практикй технику определения приоритетов
- Практикуй технику «Пять жизней»
- Сосредоточься на своих талантах
- Каждый день выбирай три самые важные задачи
- Устанавливай таймер
- Забудь о многозадачности
- Практикуй «дыхание по квадрату»
- Спрашивай себя «Чего я сейчас не делаю?»
- Используй «Правило 90»
- Избегай информационного фастфуда
- Регулярно делай по 5 комплиментов
- Регулярно балуй себя
- Подумай, чему научили тебя твои проблемы
- Используй всю силу дружбы
- Благодарь тех, кто делает неблагодарную работу
- Напиши письмо себе восьмилетнему
- Бери деньги, когда тебя используют как «жилетку»
- Научись говорить «нет»
- Накануне каждого Нового года задавай себе 29 вопросов

