

## Формула успеха

*Как добиться успеха? Есть какие формулы, которые рекомендуют профессиональные психологи?*

Существует немало рекомендаций специалистов самых разных областей, как добиться успеха в работе, карьере, бизнесе. Но основные, базовые принципы примерно одинаковы:

- Первое, что стоит на пути к достижению успеха — это наша собственная лень. Если вы хотите чего-то добиться в жизни, совершенно необходимо избавиться от привычки бесцельного времяпрепровождения, и в первую очередь прекратить тратить время на просмотр бессмысленных телепередач и сериалов. За те «убитые» несколько часов можно сделать массу полезных дел, заняться спортом, составить план на завтра, повесить наконец-то полку в коридоре и т.п.
- Что бы ни случилось, нельзя «опускать руки». Недостаток настойчивости серьезно мешает успеху. В любой ситуации надо продолжать работать, здоровое упорство неизбежно приведет к победе.
- Очень полезно взять за привычку записывать интересные идеи и мысли. В повседневной суете они часто забываются, а проанализировав их вечером, вы наверняка не упустите что-то важное, какой-то первый шаг на пути к достижению успеха.
- Начинайте свой день с самых тяжелых и неприятных дел. Удовлетворение, полученное после их выполнения, зарядит вас дополнительной энергией и позволит намного продуктивней провести вторую половину дня.
- Всегда, если сложилось так, что вы опаздываете на встречу или не вовремя выполнили поставленную задачу, предупреждайте об этом партнеров, начальство, коллег. Только так можно заслужить репутацию надежного человека. Но и злоупотреблять опозданиями, разумеется, не стоит.
- Учитесь выбирать верных друзей и достойных партнеров. Человек, хоть раз предавший вас, может сделать это еще раз. Не обязательно прерывать с ним всяческие отношения, но работать с таким человеком, идти с ним к поставленной цели точно не стоит.
- Вежливость и корректность — лучшие помощники во всех начинаниях. Эмоции в работе и в карьере не приведут ни к чему хорошему. Только вежливый, рабочий диалог поможет уверенно идти к успеху.
- Нужно уметь признавать собственные ошибки. Это поможет не повторять их в дальнейшем.
- Жаловаться на жизнь себе, а уж тем более другим людям — пустое и крайне вредное занятие. Так вы показываете окружающим свою слабость, неумение справляться с проблемами. К тому же жалобами на горькую судьбу вы лишь усугубите свое душевное состояние. Лучше в тяжелые минуты постараться отвлечься, дать себе небольшой, но приятный отдых, зарядиться позитивом.

Либо с головой окунитесь в работу, в новые идеи. Тогда из кризиса будет выйти значительно легче.

- Чувство долга — полезное качество. Но не на пути к цели. Вы никому ничего не должны. Просто надо быть ответственным человеком и, делая что-либо, помнить, что это делается не из чувства долга, а для достижения конкретной цели. Тогда любое дело будет спориться, и выполнять его вы будете с удовольствием.

Источник: Энциклопедия здоровья, №11, 2015г