



## Как быть успешной

6 советов для достижения успеха

**Успех все понимают по-разному, но у каждого человека, кто может назвать себя успешным, есть несколько объединяющих черт. Все они являются так называемыми позитивными источниками энергии — именно благодаря им человек получает необходимые ресурсы для достижения успеха и противостояния трудностям на этом пути.**

Но сначала — о том, что отбирает у нас энергию или дает ее, но на очень короткий срок. Целый ряд факторов ежедневно забирает у нас силы: обиды и ссоры с близкими и коллегами, нерешенные финансовые и другие вопросы, нелюбимая работа, проблемы со здоровьем. Подумайте, что из этого списка или похожее есть в вашей жизни? Ведь какой-нибудь невылеченный зуб или нерешенная ситуация с коллегой отнимает у вас драгоценные ресурсы, отдаляя успех! Кроме этого, подумайте, нет ли в

вашей жизни «токсичных» источников энергии — зависть или «спортивная злость» в коллективе, излишки кофе, алкоголя или вредной пищи, мало сна. Например, вы привыкли доделывать работу ночами. Это позволяет вам уложиться в сроки, но мешает высыпаться и любить свою работу — вот вам и самый что ни на есть «вредный» источник!

А вот некоторые правильные источники энергии, буквально заряжающие на успех:

**Целеполагание.** Без правильно сформулированной цели нет результата и, как следствие, успеха. Правильно сформулированная цель должна отвечать пяти характеристикам: достижимая, конкретная, спланированная во времени, важная лично для вас и измеримая. Пример плохо поставленной цели: «Я хочу, чтобы мое хобби приносило мне доход». Пример этой же, но хорошо сформулированной цели: «Я хочу, чтобы мое хобби — вязание на заказ — с августа 2016 года приносило мне ежемесячный доход не меньше 100 долларов».

**Позитивный настрой.** Мироздание поворачивается к нам той же стороной, что и мы — к нему. Будем говорить о плохом, настраиваться на неодолимые трудности и слушать тех, кто не верит в ваш успех — так и случится. Заставляйте себя вспоминать: прошлое прошло, будущее не наступило, есть только настоящее — и оно исключительно в ваших руках. Будьте оптимистом, и мир повернется к вам лучшей стороной.

**Активный образ жизни** — то есть обязательная физическая нагрузка. Найдите его! Тот вид спорта, от которого вам не захочется уклоняться, придумывая причины, как бы пропустить занятие. Скучно в фитнес-зале? Займитесь йогой, она заставляет «включать» еще и голову. Нет времени на полноценные воркауты? Перестаньте ездить на лифте и ходите пешком от дальней остановки. Найдите соратника и занимайтесь вместе. Идите на танцы. Делайте зарядку с детьми. Делайте хоть что-нибудь, что заставит вас двигаться, а ваше тело приведет в тонус!

**Любимая работа и / или хобби.** Без самореализации нет и не может быть чувства, что вы успешны. Проанализируйте то, чем вы занимаетесь. Это делает вас счастливым? Как можно это изменить? Если работу поменять нет возможности, какое другое занятие приносит вам радость? Создайте, посвящайте время тому, что наполняет вас — успех приносит только то, что вы любите всем сердцем.

**Здоровое правильное питание.** Если вы не здоровы — ни о каком успехе не может идти речь. Начните с главного: поддерживайте правильное питание. В Herbalife спрашивают: вы живете, чтобы есть или вы едите, чтобы жить? Правильный ответ — еда должна поддерживать в вас энергию, здоровье, способность двигаться и достигать успеха. Вся линейка Herbalife, от сбалансированных завтраков до продуктов для перекуса направлена именно на это: есть, чтобы быть здоровым и энергичным.

**Гармония в личных и семейных отношениях.** Отношения — то, что может как давать энергию, делая вас сильным и успешным, так и отбирать ее, превращая в слабого и уставшего человека. У вас всего одна жизнь, и вы обязаны провести ее счастливым человеком. Оцените ваши отношения: они поддерживают или разрушают вас? И если ответ — «разрушают», прекращайте их. Даже если впереди — какое-то время одиночества, посвятите его себе. Вы и только вы ответственны за себя и свое счастье.

Желаем вам больших успехов!