

7 ежедневных привычек успешных людей

Измените свой распорядок – изменится и жизнь.

В своей книге-бестселлере «Измени свои привычки, измени свою жизнь» Том Корли рассказывает, что опросил сотни миллионеров, самих заработавших свои деньги, об их повседневных привычках и сравнил их ответы с тем, что узнал от 128 человек с годовым доходом менее 35 тысяч долларов. В своей книге он определяет 7 конкретных привычек, необходимых для достижения успеха.

1. Они читают

Целых 88 процентов богатых людей, участвовавших в исследовании Корли, каждый день выделяют как минимум 30 минут на чтение.

Большинство из них читают биографии или жизненные истории, что-то о саморазвитии. На самом деле наука показывает, что даже чтение хорошего романа помогает человеку в карьере. А в рассказах реальных людей есть важные жизненные уроки, и мы можем многому научиться, смотря на ситуацию с разных точек зрения, можем найти подсказки как в решении собственных проблем, так и в развитии идей.

В процессе обучения мы растем.

2. Они тренируются

76 процентов успешных людей находят на аэробные упражнения не менее получаса, а часто и больше. Они ездят на велосипеде, бегают трусцой или ходят пешком, обнаруживая, что тренировки очищают их разум и снижают уровень стресса.

Если мы расширяем свои физические пределы, то сможем научиться

расширять границы и в других сферах жизни.

3. Они строят позитивные отношения

Успешные люди находят способ наладить связи с другими высокомотивированными людьми.

Они работают волонтерами или присоединяются к группам, разделяющим общие профессиональные или личные интересы. И, кроме того, по всем направлениям ограничивают свое время взаимодействия с негативными людьми.

«Вы успешны настолько, насколько успешны окружающие вас люди», – пишет Корли. Самое большое влияние на нас оказывают те 5 людей, с которыми мы ближе всего общаемся. Потенциально можем стать чем-то средним, учитывая свои и их ценности.



4. Они преследуют конкретные цели

Большинство состоятельных людей составляют подробные планы на каждый день и даже каждый час своего дня. 80 процентов из них «одержимы достижением целей» и регулярно сосредотачиваются как на повседневных, так и на долгосрочных целях.

«Хочу посоветовать вам не приставлять лестницу к чужой стене, а затем тратить, пытаясь взобраться по ней, лучшие годы своей жизни. Найдите свою стену, свои мечты и цели и добивайтесь достижения именно их», – пишет Корли. Без целей мы каждый раз будем промахиваться.

5. Они хорошо спят

Эйнштейн спал не менее 10 часов в сутки. 89 процентов успешных людей стараются спать не менее 7-8 часов.

Сон имеет решающее значение для успеха. Он влияет на наши творческие способности, память и настроение. Если у нас недостаточно сил и мы бодрствуем не на сто процентов, то не увидим множества возможностей, которые предоставляются нам каждый день.



6. Они разрабатывают множество стратегий и способов получения дохода одновременно

65 процентов опрошенных богачей еще до того, как заработали свой первый миллион долларов, имели по крайней мере три разных источника дохода.

«Миллионеры, зарабатывающие сами, не полагаются на один единственный источник дохода, потому что диверсификация источников дохода позволяет вам выдерживать неизбежные экономические спады», – объясняет Корли.

Если у нас есть только один выход, мы рискуем сдаться еще до того, как дверь закроется.

7. Они ценят время и не тратят его зря

Успешные люди ценят свое время даже больше, чем деньги. Время

– очень важный и, увы, невозполнимый ресурс, потому большинство людей, достигающих свои цели, не тратят часы на просмотр Netflix или роликов в Instagram.

«Когда вы для себя начинаете воспринимать потерю времени как самый большой риск из всех возможных, это заставит вас лучше понять, как именно его лучше расходовать», – пишет Корли. Если время имеет для нас значение, тогда мы стараемся делать его более значимым, проводить его качественно.

Эти семь привычек не ограничиваются достижением финансового успеха. Их можно использовать для достижения многих других целей и даже чтобы изменить нежелательные черты характера. Желание научиться жить с этими семью привычками может привести к значительным изменениям во всех сферах нашей жизни.

Как говорит Майк Мердок: «Секрет вашего будущего скрыт в повседневной жизни».

Источник