Как перейти от слов к делу

Всем нам необходимо немного мотивации. Именно для этого существуют отличные советы о том, как перейти от слов к делу!

6 известных, но необходимых советов о том, как перейти от слов к делу:

Двигайтесь к цели маленькими шагами.

Все великое и большое состоит из маленьких, но очень значимых вещей. Здесь хочется напомнить Вам о том, что для того, чтобы добиться своей конечной цели, нужно достичь несколько «подцелей». Очень сложно взять и покорить вершину, нужно сделать определенное количество шагов для этого. Как пример, можно взять занятия спортом, сразу будет очень тяжело сделать 100 приседаний, поэтому лучший способ – начать, например, с 12 и каждый день прибавлять еще по 8 или 12 приседаний, подготовив свое тело, Вы без особых усилий сможете сделать заветные 100.

Формируйте свое окружение.

Наверняка Вы уже слышали от многих фразу: «*Твое окружение характеризует себя*». Действительно, если окружать себя людьми, которые знают больше, опытнее и, к тому же, постоянно работают над собой, то и у Вас самих появятся мысли о том, что все возможно, стоит только начать. Окружение будет тянуть тебя вверх.

Помните о концентрации.

Есть хорошая техника, которая заключается в том, что Вы устанавливаете таймер на час или полтора, как посчитаете нужным, и все это время не отвлекаетесь ни на телефон, ни на компьютер, ни на что-то иное, а погружаетесь в работу и концентрируетесь на ней. После звонка таймера можно немного передохнуть, а после вновь приступить за дело. Это действительно очень помогает распределять время на необходимые дела.

Правильно расставлять приоритеты.

Многие не совсем любят слово «дисциплина», потому что ассоциации не очень приятные, например, со школой или университетом, где за Вашей дисциплиной следит кто-то другой. Однако, это очень нужный инструмент в становление человека как личности, дисциплинируя себя, мы учимся подавлять сиюминутные желание, как, например, всеми любимые посиделки в социальных сетях. Подавляя такие желания, в приоритет мы ставим более значимые дела и, соответственно, достигаем свои цели.

Правило пяти минут.

Еще один хороший метод. Суть его в том, что на протяжение примерно 5 минут Вы заняты новым делом, которое Вам кажется тяжелым или неинтересным, но ни на что другое не отвлекаетесь. Если все-таки Ваше мнение не изменилось, то вы завершите это дело. Но, вероятнее всего, вы его продолжите и уделите этому больше времени. Ведь не попробуешь – не узнаешь, верно?

Полюбите порядок.

На Вашем рабочем месте все личные вещи, документы, одежда и прочее должно находиться на своих местах. Порядок на рабочем месте – порядок в голове.

Знали ли вы о теории «разбитых окон»? В США в 90-е годы совершалось большое количество преступлений. Позже было выявлено, что грязь, мрачность, разбитые окна различных зданий провоцировали людей на преступления. Когда всеми этими вопросами занялись, количество преступлений в стране существенно снизилось.