



# **М**ОТИВАЦИЯ, ПРОДУКТИВНОСТЬ И ПОЗИТИВНОЕ МИРООЩУЩЕНИЕ. 133 **С**ОВЕТА!



Автор: Дмитрий Демидов  
Сайт: <http://www.internetmarketingtoday.ru>

## **УСЛОВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ДАННОГО ДОКУМЕНТА:**

Данная мини-книга, оформленная в виде PDF-документа, может свободно распространяться в сети Интернет и любых других местах при соблюдении двух условий:

- нельзя каким бы то ни было образом изменять текст данного документа;
- нельзя продавать данный документ в качестве самостоятельного товара, но можно включить его в качестве бонуса в свой коммерческий товар, давать в качестве бонуса за подписку и т.д.

При соблюдении данных условий Вы имеете все права на его распространение.

**Приветствуется свободное распространение данного PDF-документа!**

## МОТИВАЦИЯ, ПРОДУКТИВНОСТЬ И ПОЗИТИВНОЕ МИРООЩУЩЕНИЕ. 133 СОВЕТА!

1. Никогда ни в чём не сомневайтесь.
2. Действуйте.
3. Окружите себя людьми, с которыми Вам интересно, и исключите из своего окружения тех, кто угнетает и раздражает Вас, а также всяких скептиков.
4. Читайте хорошие мотивирующие книги.
5. Смотрите интересные познавательные фильмы.
6. Занимайтесь только тем, что доставляет удовольствие, если это возможно. Если невозможно – стремитесь к этому.
7. Делегируйте всю рутинную работу.
8. Выбегите за красные флажки (за рамки обыденности).
9. Дайте свободу своему Я. Пусть проявится Ваше творчество.
10. Будьте уверены в себе.
11. Гордитесь собой.
12. Высыпайтесь.
13. Причина и оправдание – разные вещи. Если есть причина – не делайте, если ищете оправдание – делайте.
14. Если Вам плохо – бескорыстно помогите кому-нибудь, кому ещё хуже.
15. Просто так периодически кому-нибудь помогайте.
16. Если работаете на дому, не лежите в трусах с ноутбуком в кровати. Работайте за рабочим столом, только не в пижаме. J
17. Не читайте новости, блоги и почту больше, чем это нужно для работы.

18. Сделайте что-нибудь такое, что давно хотелось сделать, но по каким-то причинам Вы этого никогда не делали.
19. Кушайте в спокойной обстановке и вовремя. Не нужно слишком часто жевать на ходу бутерброды.
20. Проведите выходной с семьёй или друзьями.
21. Планируйте.
22. Ставьте цели, долгосрочные и краткосрочные.
23. Составляйте список задач на каждый день.
24. Перед началом работы вспомните текущие цели.
24. Не отвлекайтесь на постороннее.
26. Ваши цели должны быть достижимыми, но немного завышенными.
27. Ставьте крайний срок достижения цели. Этот срок должен быть реальным, но немного приближенным.
28. Мечтайте.
29. Мечтайте о большем!
30. Мечтайте о ещё большем, глобальном!
31. Запомните, что мечтать не вредно, даже очень полезно.
32. Берите всю ответственность за недостигнутые цели на себя. Помните об этой ответственности.
33. Занимаясь скучной работой, помните, что она необходима – это шаг к достижению цели. Если это не так – не занимайтесь этой работой ни в коем случае.
34. Вечером каждого дня пишите небольшой отчёт о проделанной за день работе.
35. Подводите предварительные итоги.

36. Корректируйте цели, если это нужно. Но корректировка должна быть вызвана реальной необходимостью, а не тем, что Вас что-то сбilo с пути.
37. Постоянно представляйте свои цели, представляйте, что Вы их уже достигли, думайте, что Вы при этом чувствуете.
38. Повесьте на стену маркерную доску и записывайте на ней ближайшие цели, составляйте планы.
39. Пусть Ваши цели будут наглядными. Держите их постоянно перед собой.
40. Забудьте о прошлых неудачах, но вспоминайте былые победы, чтобы то радостное ощущение переносилось в настоящее время и помогало Вам в достижении новых целей.
41. Когда не хочется ничего делать, сделайте хоть что-нибудь (какую-нибудь текущую работу или зарядку, наконец).
42. Если совсем не хочется ничего делать, лягте спать. Это лучшее решение в подобной ситуации.
43. Избавьтесь от телевизора.
44. Не употребляйте алкоголь. Станьте абсолютным трезвенником!
45. И, естественно, не курите.
46. Научите кого-нибудь тому, в чём Вы хорошо разбираетесь. Это полезная практика.
47. Никогда не сдавайтесь!
48. Не сдавайтесь, даже если кончатся силы и терпение! Там, где кончается терпение, начинается выносливость.
49. Временами полезно просто посмеяться (над какой-нибудь шуткой или проблемой).
50. Сделайте пять ровных глубоких вдохов.
51. Изучайте истории успеха других людей.
52. Действуйте!

53. Работайте, постоянно совершайте действия по направлению к Вашей цели. Если Вы не отступите, то рано или поздно наберётся критическая масса, и Ваша цель будет достигнута.
54. Попросите помощи у близкого человека, если она Вам действительно нужна.
55. Живите своей самой большой и сильной мечтой.
56. Каждый раз, когда Вы представляете, что цель уже достигнута, Вы должны чувствовать трепет и восторг. Если это не так – поменяйте цель.
57. Скажите близким людям «Я тебя люблю!».
58. Радуйтесь ошибкам так же, как и успехам.
59. Не упускайте возникающие возможности.
60. Простите человека, на которого Вы сердились или даже считали своим врагом.
61. Делайте своё, а не копируйте чужое. Можете моделировать чей-нибудь бизнес, но не нужно копировать чью-то жизнь.
62. Заучивайте наизусть хорошие афоризмы.
63. Читайте классическую литературу.
64. Выучите наизусть несколько стихотворений, которые Вам нравятся.
65. Делайте один шаг в единицу времени. Не распыляйтесь.
66. Верьте в себя!
67. Если не Вы, то кто? Если не сейчас, то когда?
68. Будьте организованными.
69. Не нужно всё усложнять. К некоторым моментам нужно относиться проще.
70. Вы – самый удачливый человек. Запомните это.
71. Любите себя, но не будьте эгоистом.

72. Следите за своей внешностью.
73. Следите за своим здоровьем.
74. Поддерживайте хорошую физическую форму.
75. Кушайте здоровую пищу, а не консерванты.
76. Чаще бывайте на природе.
77. Поживите какое-то время в деревне, если Вы устали и хотите собраться с мыслями.
78. Смените обстановку.
79. Приберите своё рабочее место.
80. Перед сном читайте 15 минут художественную литературу, никак не связанную с Вашей основной деятельностью или с достижением успеха.
81. Посмотрите в окно. Что Вы там видите?
82. Никому никогда не завидуйте. Завидовать чёрной завистью другим, значит не уважать себя.
83. Уважайте себя!
84. Расслабьтесь.
85. Следите за своей осанкой.
86. Не работайте через силу, если в этом нет крайней необходимости. Иногда лучше немного отдохнуть, а потом сделать всё в два раза быстрее и с интересом.
87. Не позволяйте душе лениться.
88. Не позволяйте обстоятельствам управлять Вами.
89. Ничто не должно сбивать Вас с выбранного пути.
90. Ваши проблемы временны.
91. Помните, что в любой ситуации есть как минимум два выхода.

92. Гуляйте на улице.
93. Перед сном обязательно проветривайте комнату.
94. Рядом с рабочим место, а также в любом другом месте, заведите комнатные растения.
95. Сделайте паузу – скушайте шоколадку. **J**
96. Будьте благодарны за то, что у Вас есть.
97. Помните, что в мире миллионы людей, которые живут гораздо хуже Вас.
98. Забудьте о том, что сделано. Смотрите только вперед.
99. Помните, что успех – это не только деньги. Это и семья, и друзья, и здоровье, и гармония, и другие вещи.
100. Будьте терпеливы.
101. Будьте выносливы, если терпение кончилось.
102. Подумайте о вечном.
103. Не сидите слишком долго за компьютером. Каждые полчаса вставайте со стула и три-пять минут походите по комнате, выпейте воды или просто посмотрите в окно.
104. Послушайте любимую музыку.
105. Не забывайте об отдыхе.
106. Помните, что частый отдых и «разболтанный» образ жизни, возвращают человека.
107. Требуйте от себя большего.
108. Постоянно учитесь чему-то новому.
109. Применяйте полученные знания на практике.
110. Сделайте за свою жизнь что-нибудь для вечности.

111. Сделайте доску мечты. Разместите там коллажи с изображениями своих желаний. Визуализируйте таким образом свои мечты.
112. Помните, что девиз «бери от жизни всё» весьма сомнительный. Думайте, прежде чем что-то брать.
113. Пospорьте с кем-нибудь на что-нибудь, что Вы сделаете что-то, чего-то достигнете. Это отличный способ мотивации.
114. Заявите публично свои цели. Мотивирует ещё больше, чем предыдущий пункт.
115. Соревнуйтесь с кем-нибудь (только не с тем, кто заведомо слабее Вас; лучше с тем, кто немного сильнее). Соревнование – отличная мотивация сделать лучше, чем у него.
116. Идите по жизни легко.
117. Но не будьте легкомысленны.
118. Делайте регулярные перерывы в работе.
119. Точно знайте, какой Вы хотите видеть свою жизнь.
120. Сделайте что-то во благо своей Родины.
121. Если предыдущему пункту Вы посвятите всю свою жизнь, она точно не пройдёт зря.
122. Не говорите плохие слова.
123. Не ругайтесь.
124. Верьте. Много верьте.
125. Найдите человека или людей, которых можно сделать образцом для подражания. Только не делайте из них кумиров.
126. Ищите возможность пообщаться с успешными людьми, особенно с людьми из предыдущего пункта.
127. Утром хорошо позавтракайте.
128. Любите!

129. Путешествуйте.

130. Регулярно ведите дневник.

131. Покажите другим, на что Вы способны.

132. Улыбнитесь! **J**

133. Если не один совет не помогает – уйдите в монастырь (серьёзно).

**P.S.** Рекомендую Вам изучить мощнейший мотивационный курс «Властелин Жизни»:

<http://www.internetmarketingtoday.ru/vlastelin/>

-----

**Официальный адрес статьи в Интернете:**

<http://www.internetmarketingtoday.ru/blog/motivaciya-produktivnost-i-pozitivnoe-mirooshhushhenie-133-soveta/>

(здесь Вы можете оставить комментарий)

-----

-----  
С искренним уважением к Вам, Дмитрий Демидов,  
руководитель проекта InternetMarketingToday.ru

По всем вопросам обращайтесь в службу поддержки:  
[support@internetmarketingtoday.ru](mailto:support@internetmarketingtoday.ru)

## Как навсегда избавиться от лени, трусости, всех страхов и стать СВЕРХЧЕЛОВЕКОМ?



Кто такой «Властелин Жизни»? Это свободный, сильный и уверенный в себе человек. Он видит перед собой цель и идёт к ней, преодолевая препятствия. Он не чувствует себя зависимым или угнетённым. Он не пытается убежать от реальности в мир иллюзий. Он полностью полагается на себя и не ждёт, что кто-то решит его проблемы.

Властелин жизни не обязательно безупречен. Он не обязательно всего достиг. Но в его жизни есть положительная динамика – он постоянно идёт вперёд, учится и применяет новые идеи на практике.

**>>> УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ <<<**

**>>> <http://www.internetmarketingtoday.ru/vlastelin/> <<<**