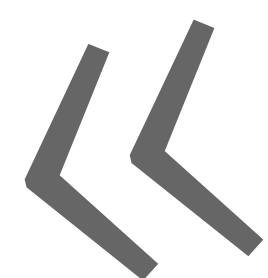
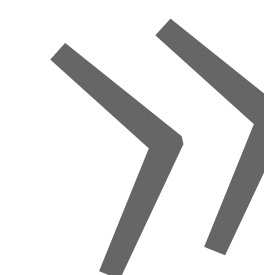

100

СПОСОБОВ
ПРОЖИТЬ **ЖИЗНЬ**
НА ПОЛНУЮ

ЛАЙФХАКЕР

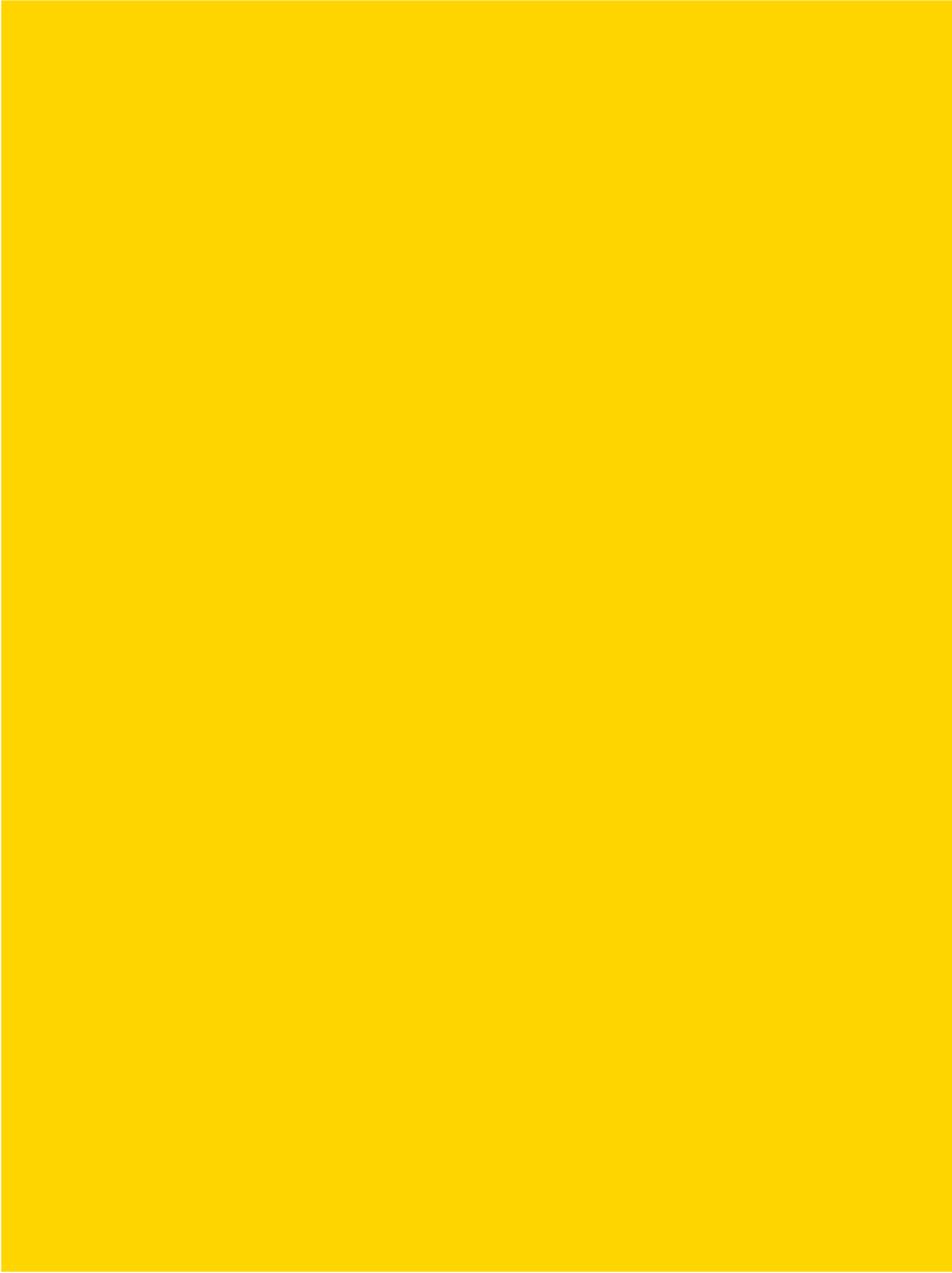


Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на то, чтобы жить чужой жизнью. Не попадайте в ловушку догмы, которая говорит жить мыслями других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное: имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают, кем вы хотите стать на самом деле. Все остальное вторично.



Стив Джобс





Вы проживаете каждый день по полной? Вам нравится то, что вы делаете? Вы находитесь в восторге от того, что проснулись сегодня?

Если ответ на любой из этих вопросов «нет», «не знаю» или «возможно», вы живете неполной жизнью. Чего на самом деле не должно быть. Вы и только вы являетесь творцом своего счастья. Зачем вам размениваться на что-то меньшее, если вы заслуживаете только самого лучшего!

Предлагаем 100 путей, как прожить жизнь на все 100%, чтобы каждый день наполнить драйвом, удовольствием и достижениями в интересных вам сферах.

ХВАТИТ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА СКУЛЯЩУЮ СОБАКУ

1. Каждый день — это новый старт. Не привязывайтесь к тому, что произошло вчера, позавчера или позже. Сегодня новая жизнь, и даже если что-то раньше было не так, то вы обязательно будете пробовать снова и снова.

2. Будьте собой настоящим. Перестаньте пытаться угождать окружающим людям и быть кем-то другим. Намного интереснее стать неповторимой версией себя, а не чьим-то дубликатом.

3. Перестаньте жаловаться. Хватит быть похожим на скулящую собаку, которая ничего не делает, но создает много шума. Перестаньте жаловаться относительно своих проблем, а приступайте к их решению.

4. Будьте проактивны. Не ждите, что кто-то что-то сделает, вместо этого сами приступайте к осуществлению задуманного.

5. Вместо того чтобы думать «а что, если», думайте «я сделаю это».

Перестаньте думать о вещах, которых вы не можете изменить, или о том, что делает вас несчастным.

Сконцентрируйтесь на действии относительно важных вещей в вашей жизни. Это и есть самое конструктивное действие, которое вы можете совершить в данный момент.

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ
НА
«ЧТО?»,
А НЕ
«КАК?»

6. Сконцентрируйтесь на «ЧТО?», а не «КАК?». Сфокусируйтесь на том, ЧЕГО вы хотите, перед тем как решить, КАК вы этого достигнете. Если вы открыты новым возможностям и готовы предпринимать действие — все возможно.

7. Создавайте возможности. Вы можете ждать, что возможность сама появится в жизни, или же попытаться создать ее самостоятельно.

8. Живите более сознательно. Перестаньте быть зомби, который движется по одинаковому маршруту и ест одну и ту же еду. Наслаждайтесь! Попробуйте почувствовать дуновение ветра, услышать, как поет птица, получить удовольствие от нового блюда.

9. Будьте ответственны за ваш рост. Вы и только вы решаете, как проживать вашу жизнь. Десятки часов в соцсетях менее продуктивны, чем это же время, потраченное на учебу. В конечном итоге «выстрелит» тот, кто наиболее любознателен и пытается попробовать себя во многих сферах.

10. Знайте истинного себя. Попробуйте честно ответить себе, чего вы хотите. Абстрагируйтесь от общественного мнения, которое навязывает вам желание обладать «мерседесом», тогда как на самом деле вы хотите прожить все лето в палатке на берегу Черного моря.



11. Определите свое призвание. Поймите, что для вас важно, и, исходя из этого, определите основной вектор движения вперед.

Ваши ценности и есть ориентир при выборе призвания в жизни.

12. Живите в соответствии со своим призванием. Постоянно задавайтесь вопросом «Что я делаю?». Особенно во время рабочего дня. И пытайтесь понять, насколько то, что вы делаете в данную минуту, соответствует тому, к чему вы пытаетесь прийти в своей жизни.

13. Определите свои жизненные принципы и действуйте, исходя из них.

14. Изучайте свои ценности. Ценности — это то, что определяет вашу сущность. Для кого-то ценностями могут быть друзья, для других — семья и финансовый рост.

15. Ориентируйтесь на наивысшую планку. Делайте все хорошо — плохо само получится. Старайтесь действовать в соответствии с самым лучшим подходом по отношению к любому вопросу.



УКРАДИТЕ
НЕМНОГО
ВРЕМЕНИ
У НУЖНОГО

16. Спроектируйте свою идеальную жизнь. Какова она?

Создавайте ее. Для начала оцените то, что вы имеете в данный момент. Потом задайте себе вопрос, что вам стоит добавить в нее, чтобы вы получали максимальное удовольствие от четырех главных составляющих: здоровья, материального состояния, социального участия и духовного развития.

Как только вы определите, что вам нужно, сразу же приступайте к действию. Совершенно удивительно, что иногда такая мелочь, как смена посуды в доме или покупка кресла-качалки, может принести массу радости в вашу жизнь.

17. Перестаньте ставить жизнь на паузу. Жить по-настоящему — это быть счастливым по всем пунктам. Зачем строить карьеру и приносить ей в жертву личную жизнь? Мы так часто отдаем что-то ради чего-то, что по-другому и не представляем себе дальнейшее продвижение. Все самые успешные и счастливые люди достигают баланса и максимума сразу везде, одна сфера дополняет другую. Если вы хотите пойти в Третьяковскую галерею, но откладываете это из года в год, сделайте это как можно скорее.

Снимите с паузы важное и желаемое и украдите немного времени у нужного.



БАЛУЙТЕ СЕБЯ!

18. Заведите записную книжку. В ней записывайте ваши ценности, принципы и планы, размышляйте на ее страницах. В дальнейшем она станет отправной точкой для размышлений над самыми важными событиями.

19. Составьте список целей на 1, 3, 5 и 10 лет. Чем точнее они будут, тем лучше. Ваши цели в кратко-, средне- и долгосрочной перспективе должны дополнять и способствовать достижению друг друга.

20. Двигайтесь навстречу своим целям и мечтам. Создайте список действий со своей стратегией и немедленными шагами.

21. Создайте свой список желаний.

22. Не делайте что-то только потому, что это нужно сделать. Любая задача должна нести в себе смысл. Не бойтесь отказываться от чего-то, если это находится за пределами вашего жизненного плана.

23. Делайте то, что вам нравится. Зачем откладывать походы в театр, рыбалку или путешествия до пенсии? Балуйте себя! Потратьте свое время и энергию на то, что будет вас наполнять.

СТАКАН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАПОЛОВИНУ ПОЛОН

24. Определите свою страсть в жизни. Если бы у вас были неограниченные ресурсы и не было никаких обязательств, что бы вы сделали? Страсть — это следовать своему пути, невзирая ни на какие проблемы. Удивительно, как мало людей знают или пытаются определить свое призвание в этой короткой жизни.

25. Создайте карьеру вокруг своего призвания. Бросайте ненавистную работу. Занимаясь нелюбимым делом, вы просто продаете свою душу, но с очень большой скидкой.

26. Превратите свое призвание в деньги. Вы можете спросить: «Допустим, моя страсть — садоводство, как я могу на этом сделать карьеру или деньги?».

В наше время полно вариантов монетизации своего призвания: блогинг, видеоролики, платные курсы. Единственное, что часто останавливает людей, — это то, что прибыль будет в перспективе. Но, поверьте, эта прибыль при грамотном подходе превысит все ваши ожидания.

27. Выносите уроки из критики. Критика — это то, что может научить вас быть лучшим. Не расстраивайтесь, если вам делают замечания — воспринимайте это как знак, что нужно что-то изменить и стать лучшей версией себя.

28. Будьте позитивны.

Стакан действительно наполовину полон. :)



ПРОЩАЙТЕ ТЕМ,
КТО ПРОСИТ

ПРОЩЕНИЯ

29. Не говорите плохо о других. Если вам что-то не нравится в другом человеке, скажите ему это в лицо. В любом другом случае не говорите ничего.

30. Ставьте себя на чужое место. Возможно, сегодня утром вам нагрубил дворник, но почему он это сделал? Вероятно, на него просто никто не обращает внимания, его считают обслуживающим и ненужным персоналом и вообще не ценят его труд.

31. Проявляйте сострадание. Действительно сочувствуйте чужой проблеме.

32. Развивайте безоговорочную веру в себя.

Верить в себя — это продолжать двигаться вперед, даже когда все вас от этого отговаривают.

Анализируйте свои небольшие победы, вспомните, как вы шли против течения, вспомните удовольствие от того, что вы были правы, а все нет. Если вы что-то задумали, будьте уверены в том, что все получится.

33. Отпустите несчастливое прошлое.

34. Прощайте тем, кто просит прощения. Не держите злобу на людей, а знайте их слабости и примите их такими, какие они есть.

УСТРОЙТЕ ДЕНЬ ЩЕДРОСТИ

35. Уберите неважное. Поймите краткосрочность таких вещей, как статус, слава, признание. Все приложится, если вы будете сконцентрированы на самореализации, а не на социальном признании.

36. Прекратите отношения, которые не помогают вам.

Уберите из своего окружения людей, которые добавляют в вашу жизнь ненужный пессимизм.

37. Проводите больше времени с людьми, которые вас вдохновляют и поддерживают. Попробуйте создать круг активных и деятельных единомышленников. Это действительно здорово, когда вы вместе что-то придумали и уже через 10 минут приступили к реализации.

38. Стройте искренние отношения с людьми вокруг вас: с незнакомцами, с семьей, с любимыми. Тратьте время на укрепление и улучшение ваших отношений.

39. Воссоединитесь со своим старым другом. Что бы ни говорили, количество друзей неограниченно.

40. Устройте день щедрости. Подумайте, что из того, что вы можете сделать сегодня, может хоть чуточку улучшить мир.

Делать добро окружающим — это лучший способ повысить себе настроение.





41. Помогайте людям, когда они в этом нуждаются. Воспринимайте этот шаг как долгосрочную инвестицию. Когда-то и вы получите помощь, не ожидая этого.

42. Сходите на свидание.

43. Влюбитесь.

44. Наведите порядок в вашей жизни. Раз в неделю, месяц, полгода анализируйте свой прогресс и продвижение к задуманному. Корректируйте свои действия, исходя из полученных результатов.

45. Не затягивайте. Избавьтесь от привычки затягивать с принятием решений. Девять из десяти возможностей упускаются из-за промедления с предпринятым действием.

46. Помогайте совершенно незнакомым людям. Это может определить вашу судьбу в будущем.

47. Медитируйте.

48. Заводите знакомства. Новые возможности появляются благодаря новым людям. Не бойтесь насильно себя поместить в интересующий вас круг людей и подружиться с ними.

ЦЕЛЬ — — ЭТО ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ПОСТОЯННОМ НАПРЯЖЕНИИ

49. Создавайте прочные отношения.

50. Станьте своим советником из будущего. Представьте себя через 10 лет и мысленно просите совета у себя лучшего относительно сложных решений.

Как бы вы поступили, если бы были на 10 лет мудрее?

51. Напишите письмо будущему себе. Поверьте, что вы через 5–10 лет будете смеяться еще громче от себя сегодняшнего.

52. Убирайте лишнее. Со своего стола, из квартиры, увлечений, жизни. Освободите место для более важных вещей.

53. Продолжайте учиться. Почему люди перестают учиться, оканчивая учебное заведение? Учиться не значит сидеть за книгами. Вы можете учиться водить машину, учиться танцевать, учиться риторике и так далее. Главная цель — это держать мозг в постоянном напряжении.

54. Развивайте себя. Старайтесь определить свои слабые стороны и развивайте их. Если вы слишком стеснительны, тренируйтесь быть более коммуникабельным, идите навстречу страху.



БУДЬТЕ ЛУЧШИМ В ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ

55. Делайте постоянный апгрейд себя. Углубляйте уже полученные знания и опыт, становитесь экспертом.

56. Постоянно пробуйте что-то новое. Вы просто не представляете, сколько еще нового и интересного вы сможете пережить и ощутить (а вы знаете, что такое ват-су-массаж?).

57. Путешествуйте. Выдерните себя со своей рутины передвижения «работа — дом, дом — работа». Открывайте для себя новые места, которых много даже в вашем городе. Любое путешествие — это всегда что-то новое.

58. Не задерживайтесь на одном месте. Всегда живите динамично и старайтесь привязать себя кредитами-ремонтами как можно позже.

59. Будьте лучшим в том, что вы делаете. Если вы поняли, что хороши в корпоративной сфере, но далеко не звезда, уходите оттуда в сферу, где шансы стать лучшим и добиться большего намного выше. Если вы нашли свое призвание — станьте лучшим там.

60. Нарушайте свои границы. Поставьте максимально невозможную цель, добейтесь задуманного и придумайте себе что-то еще более невозможное. Все зажимы от того, что кто-то когда-то вам сказал, что возможно, а что нет.

НАЙДИТЕ СВОИ
**РАНЕЕ
НЕВИДИМЫЕ**
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

61. Впитывайте и пробуйте воплощать в жизнь необычные идеи.

62. Создайте свое место для вдохновения. Это может быть уголок, в котором находятся все ваши вдохновляющие вещи (книги, фото, видео), либо парк, кафе или любимая скамейка. Создайте свой собственный рай.

63. Ведите себя так, чтобы приблизиться к идеальной версии себя.

64. Создавайте роли в жизни. Попробуйте действовать, как если бы вы были Биллом Гейтсом, Майклом Джорданом или каким-то знаменитым и успешным человеком.

65. Найдите ментора или гуру. Изучайте жизнь своего гуру и постарайтесь не повторять его ошибок. Советуйтесь с более опытным ментором.

66. Найдите свои ранее невидимые сильные стороны.

67. Старайтесь быть более сознательным.

68. Просите, чтобы вас конструктивно критиковали и давали советы. Со стороны всегда видно лучше.



ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ
ЖИТЬ
КАК МОЖНО
ЛУЧШЕ

69. Попробуйте создать поток пассивного дохода. Это могут быть проценты в банке, доход от сдачи квартиры в аренду или что-то другое. Пассивный доход даст вам возможность быть свободнее в своих экспериментах в жизни и отталкиваться от того, что хочется, а не того, что надо.

70. Помогите другим жить как можно лучше. Если вы видите, что можете помочь человеку улучшить его жизнь, обязательно помогите ему найти правильную дорожку.

71. Женитесь (выйдите замуж) и заведите детей.

72. Улучшайте мир. Помогите бедным, нездоровым, лишенным возможности нормально жить людям.

73. Поучаствуйте в программе гуманитарной помощи.

74. Отдавайте больше, чем получаете. Когда вы постоянно даете больше, вы начинаете со временем получать намного больше взамен.

75. Старайтесь видеть большую картину. Сфокусируйтесь на 20%, которые генерируют 80% результата.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ МЕЛОЧЕЙ

76. Ваша конечная цель должна быть четкой. Какова она? Действительно ли то, что вы делаете, помогает вам в достижении задуманного?

Пока вы будете думать о вещах, которые приближают вас к вашей цели, вы на верном пути.

77. Всегда старайтесь найти путь 20/80. Минимум усилий, но максимум результата.

78. Расставляйте приоритеты. Иногда удобнее двигаться по инерции и тяжело переключиться на более важную задачу, но именно это свойство сделает вашу жизнь значительно эффективнее.

79. Наслаждайтесь моментом. Остановитесь. Посмотрите. Поблагодарите судьбу за то приятное, что есть у вас в данный момент.

80. Получайте удовольствие от мелочей. Чашка кофе утром, 15 минут сна днем, приятный разговор с дорогим человеком — все это может быть между прочим, но постарайтесь обратить внимание на все мелкие приятные моменты.

81. Сделайте перерыв. Это может быть 15 минут или 15 дней.



СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ
**РАЗВИТИИ
И РОСТЕ** НА СВОЕМ

82. Постарайтесь избегать взаимоисключающих целей.

83. Сосредоточьтесь на созидании. Вам должен быть интересен процесс создания — игры, нового бизнеса и так далее, когда из ничего ты получаешь конфетку.

84. Не осуждайте окружающих. Уважайте других за то, кто они есть.

85. Единственный человек, которого вы должны менять, — это вы.

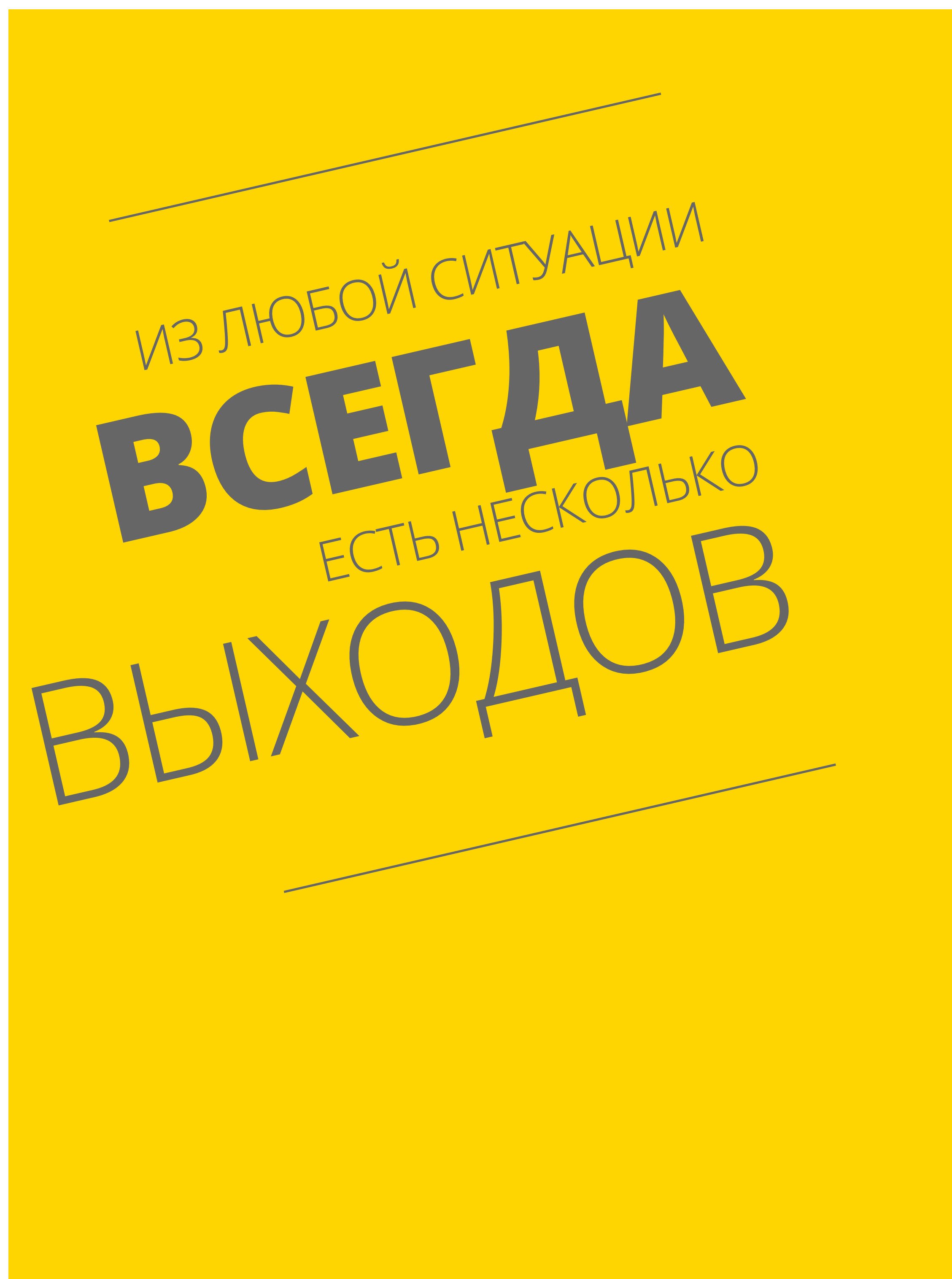
86. Будьте благодарны за каждый прожитый день.

87. Выражайте свою благодарность дорогим вам людям.

88. Веселитесь. Вам повезло, если у вас есть такие друзья, которые смеются без остановки, с которыми вы забываете обо всем. Позвольте себе такой эксперимент и вы!

89. почаще бывайте на природе.

90. Всегда есть выбор. Из любой ситуации всегда есть несколько выходов.



91. Почаще и погромче смейтесь.

92. Будьте готовы к переменам — это суть жизни.

93. Будьте готовы к разочарованиям — это часть жизни.

94. Не бойтесь делать ошибки. Воспринимайте их как уроки, но старайтесь не проходить один и тот же урок несколько раз.

95. Не бойтесь рисковать. Риск — это состояние, когда все ваши чувства на пределе и вы узнаете свои лимиты.

96. Боритесь со своими страхами. Каждый день нужно делать что-то из того, чего боишься.

97. Выполняйте физические упражнения.

98. Развивайте свою интуицию и следуйте ей, даже если логика вам говорит, что не надо.

99. Любите себя.

100.

ЛЮБИТЕ ОКРУЖАЮЩИХ



ЛАЙФХАКЕР

