

18+ **БИШНЕВСКИЙ КИРИЛЛ ЮРЬЕВИЧ**

# Личностный Рост

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ - НАЧИНАЕТСЯ С  
САМОДИСЦИПЛИНЫ.

# Кирилл Юрьевич Вишневский

## Личностный Рост

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54132326](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54132326)*

*ISBN 9785449044891*

### Аннотация

Личностный рост – начинается с самодисциплины, а самодисциплину человек начинает тогда, когда он понимает, что он живет, не так как он хочет, с чего начать личностный рост? Начните хотя бы с чтения книг если вы их не читаете вообще, или хотели бы прочитать, но так и не прочитали, вот это и есть самодисциплина, которая формирует в себе личностный рост человека.

# Личностный Рост

## Кирилл Юрьевич

### Вишневский

© Кирилл Юрьевич Вишневский, 2018

ISBN 978-5-4490-4489-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#### ГЛАВА 1 СЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ.

Личностный рост начинается с самодисциплины, а самодисциплину человек начинает тогда, когда он понимает, что он живет, не так как он хочет, с чего начать личностный рост? Начните хотя бы с чтения книг если вы их не читаете вообще, или хотели бы прочитать, но так и не прочитали, вот это и есть самодисциплина, которая формирует в себе личностный рост человека.

Вам нужно каждый день планировать свой день, заведите себе ежедневник, и записывайте туда все, что вы делаете утром днём и вечером и в конце дня пишете вывод, что вы делали весь день, с пользой вы его провели или нет.

Также ставьте себе цели, почему именно цели, потому что

когда вы ставите себе цель, у вас всегда есть время для её достижения, таким образом, вы проводите день с пользой, так как вы работаете над поставленной целью. И всегда когда ставите цель на месяц, или на год составляйте план у себя в ежедневнике, это то, что вам нужно сделать для её достижения.

Как правильно ставить цели, а как нет, вы узнаете в следующей главе этой книги.

Личностный рост – это трудный путь, к которому человек идет, что бы стать лучше и начать менять свою жизнь.

Что бы стать лучше в первую очередь нужна самодисциплина, это когда ты поставил себе цель прочитать 5 книг за 1 месяц, а сам их не читаешь, а читаешь только тогда когда тебе охота их читать.

Это и есть самодисциплина, если вы не научитесь себя приучать к самодисциплине, то любая ваша цель будет не выполняема, так как вы не контролируете свой день и не планируете его.

Прямо сейчас! Возьмите ежедневник, или листок бумаги и напишите туда 5 целей на 1 месяц любые,

и каждый день составляйте план для достижения этих целей, и в конце 1 месяца вы увидите результат.

Всегда ставьте себе цели вы должны проводить своё время с пользой каждый свой день, как только вы начнете ставить цели, составлять план и контролировать свой день у вас сразу же поменяется ваша жизнь вы начнете читать книги, зани-

маться спортом, и выбросите все свои не нужные и вредные привычки, то в тот момент вы станете дисциплинированным человеком.

Будьте всегда ответственными за свои поступки и свои решения, не перекладывайте свою ответственность на других если у вас что-то не получается.

Примите за привычку каждый день читать по 20 – 30 минут этого будет достаточно для того что бы начать своё саморазвитие. Если вы ни разу не занимались спортом или хотели им заняться то каждый день начните отжиматься, хотя бы с 5 – 10 отжиманий это го будет достаточно, с каждой неделей прибавляйте по 2 отжимания, и таким образом будите увеличивать отжимания.

Никогда запомните никогда не сдавайтесь, если вы не смогли выполнить поставленную цель, ведь, как правила все успешные люди начинали с поражений с ни удач но потом через некоторое количество времени они все же достигали поставленных целей.

Чем отличается успешный человек от не успешного, а только тем что успешный человек ни когда не будет сдаваться а не успешный всегда найдет причину или после 1 поражения скажет что это не его дело и еще придумает множество оправданий но только что бы больше ничего не делать, и не ставить цели.

Ни когда ни ищите легких путей для достижения цели наоборот ищите сложные пути они и сделают вас лучше, если

вам трудно идти к вашей цели это хорошо вы идете к вершине.

## ГЛАВА 2 КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ.

Вам нужно составить план её достижения и дедлайн это срок достижения поставленной задачи.

90% всего вашего времени вы должны уделять только вашей цели, и работать над ней 24/7 Каждый день первым делом вы должны с утра встать и написать список тех дел на день который поможет вам для достижения вашей цели.

### Ошибки при постановке цели

когда вы ставите цель вы должны указать время её достижения это за какой период цель должна быть достигнута, если вы собрались за 1 месяц прочитать 5 книг вы не должны писать так прочитать 5 книг это не цель правильно цель нужно ставить вот так прочитать 5 книг за 1 месяц, или научиться отжиматься 20 раз за 20 дней, а не просто отжиматься 20 раз. После того как вы правильно поставили цель это еще не все вы должны составить правильный план её достижения.

Ошибки при составлении плана для достижения цели, когда вы составляете план всегда пишете дату и день составления цели это может, знаю и все но если вы этого не пишете то это ошибка почему? Потому что у плана всегда должна быть дата и день, если у вас это го нет то это не план а обычный список дел.

Как правильно составлять план для достижения цели,

каждое утро, когда вы пишете план, который поможет вам достигнуть вашу цель вы должны все распределить, а не просто сплошным текстом написать

Ошибки при составлении плана

начать читать книгу, отжаться 30 раз пробежать 2 километра

Как правильно составлять план

- 1) начать читать книгу
- 2) отжаться 30 раз
- 3) пробежать 2 километра

Как только вы начнете правильно составлять план то вы сможете ориентироваться что вам нужно сделать первым делом а что последним.

Любая поставленная вами цель без разницы, какая финансовая цель или цель пробежать 100м за 14сек

Главное правильно её поставить и составить правильно план по которому вы сможете ориентироваться и достигать свою цель. Любая цель достижима если над ней работать а не говорить что не получится если вы так говорите то и правда у вас ничего не получится по тому что вы сами решаете получится у вас или нет, всегда ставьте цели поставили цель добейтесь её, уделяйте больше времени своей цели только тот достигает цели кто идет до конца а не говорит после 1 не удачи что вот у меня не получилось или это не возможно не возможно, потому что вы так сами считаете, если бы вы сказали я смогу, я сделаю, это я выложусь на все

100%, только тогда вы сможете достигнуть, любую цель.

Самое главное начните ставить цели, и у вас все получится глупо говорить я не смогу так и не начав ставить цели, и запомните если вы будите говорить я начну потом или времени нету, если вы так говорите, то вы не правы у вас его ни когда ни будет так что начните прямо сейчас! И вас ждёт огромная куча поражений, но зато потом вас ждёт большой успех.

Девиз Грант Кардона:

Грант Кардон – ты вкалываешь, пока остальные спят, ты учишься, пока остальные отрываются, а потом ты живешь, так как остальные только мечтают.

О чём этот девиз, думаю, все поняли, он гласит о том, что вы никогда ни при каких условиях не должны сдаваться, а только работать над своей целью, по этому, если вы сдались один раз, то вы будите сдаваться всегда, начните уже прямо сейчас! Не откладывайте на потом потом это значит ни когда.

Не ставьте те цели которые по вашему мнению вы сможете достигнуть легко легкий путь означает что вы идете в низ а сложный путь это значит вы идёте к вершине.

Ставьте те цели, которые загоняют вас в тупик, именно эти цели научат вас действовать в сложных ситуациях. Нужно масштабировать свои цели, а что бы их масштабировать измените своё мышление, когда вы станете развиваться, а не деградировать, если вы читаете только одни книги это не значит что вы занимаетесь самодисциплиной и развивае-

тес вы развиваться будите тогда когда начнете заниматься самодисциплиной, если вы ленитесь встать с утра а лежите минут 5 – 10 при этом у вас цель встать в 5:00 утра, а вы встаете в 6:00 то у вас высокий коэффициент лени, а лень это тоже путь в низ, первое, что бы достигать цель нужно не только составлять план и цель ну а еще и контролировать то как вы её достигаете.

Если вы решили вставать в 5:00, а сами встаёте в 7:00 то поставьте будильник не на 5:00, а на 4:30 для чего? Для того что бы вы со временем приучили себя вставать ровно в 5:00.

Если вы каждый раз, когда достигаете цель, и ставите себе ещё одну, и то у вас это войдёт в привычку и вы станните со временем дисциплинированным человеком.

### ГЛАВА 3 ХВАТИТ НЫТЬ, НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ.

Реально хватит ныть и начните уже действовать если поставили цель заработать за 1 месяц 100000\$ просто начните действовать а то есть такие люди которые всех обвинят в том что у них что то не получается, хотя они сами даже ничего для этого ни сделали а уже говорят что у них не получится или обвинят всех вокруг но сами будут считать себя правыми. Во всём, что они делают, запомните, ни один успешный человек, никого не будет обвинять всех, в том что у него что то не получается, обвинять будет только тот который поставил себе цель и не смог её достигнуть и тут он начинает говорить что это ни его и он придумает отговорку но поймите одно, вы станете успешным только тогда когда сделаете кучу

неудач и поражений это и сделает вас успешным, успешный человек будет идти всегда до конца, а не успешный найдёт 1000 отговорок, но так и не начнёт действовать.

Успешный человек ни когда запомните, ни когда не скажет, что он всё знает и умеет так может сказать только тот, который ищет всегда отговорки, а успешный человек признает свою ошибку и пойдёт снова и снова действовать и совершать, новые действия для новых целей. Сейчас многие говорят что время не то правительство, не то и многие другие отговорки а вот теперь скажите себе сами кто создает жизнь правительство или ты, конечно, ты сам и ты сам ответственен за свою жизнь всё то что ты сейчас имеешь всё, то что у тебя сейчас есть это результат твоих действий которые ты совершил в прошлом, по этому хватит ныть а начни уже действовать запомни время это твой главный ресурс, который тебе дан на всю жизнь не будь рабом времени создавай свою жизнь уже сейчас цени то, что у тебя есть сейчас и действуй, запомни главное, что тебе нужно для успеха это действия от старых целей к новым, как только ты это поймёшь и осознаешь ты начнёшь постоянно действовать и это приведет тебя к большому успеху в жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.