

Loveline Loveline Loveline



Loveline Loveline Loveline

Loveline Loveline Loveline

Юпитер

**Поменяй свою жизнь
в лучшую сторону**

«Издательские решения»

Юпитер

Поменяй свою жизнь в лучшую сторону / Юпитер —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606400-3

Добро пожаловать в мир полезных и интересных информации! Здесь ты найдешь все, что необходимо каждому в своей жизни! Инфографики, диаграммы, статьи, рисунки, презентации тебе в помощь. Я не буду много говорить, буду четко и ясно объяснять и давать практические и дельные советы, которыми я сама пользуюсь в своей жизни. Они мне очень помогают. Надеюсь, все эти советы помогут и тебе жить той жизнью, которую ты заслуживаешь!

ISBN 978-5-00-606400-3

© Юпитер
© Издательские решения

Содержание

Вступление	7
Сила привычек	8
Пространство и окружение	11
Развитие воли=Трекер привычек	13
Развитие харизмы	14
Измени ход своих мыслей	15
Сила мысли	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

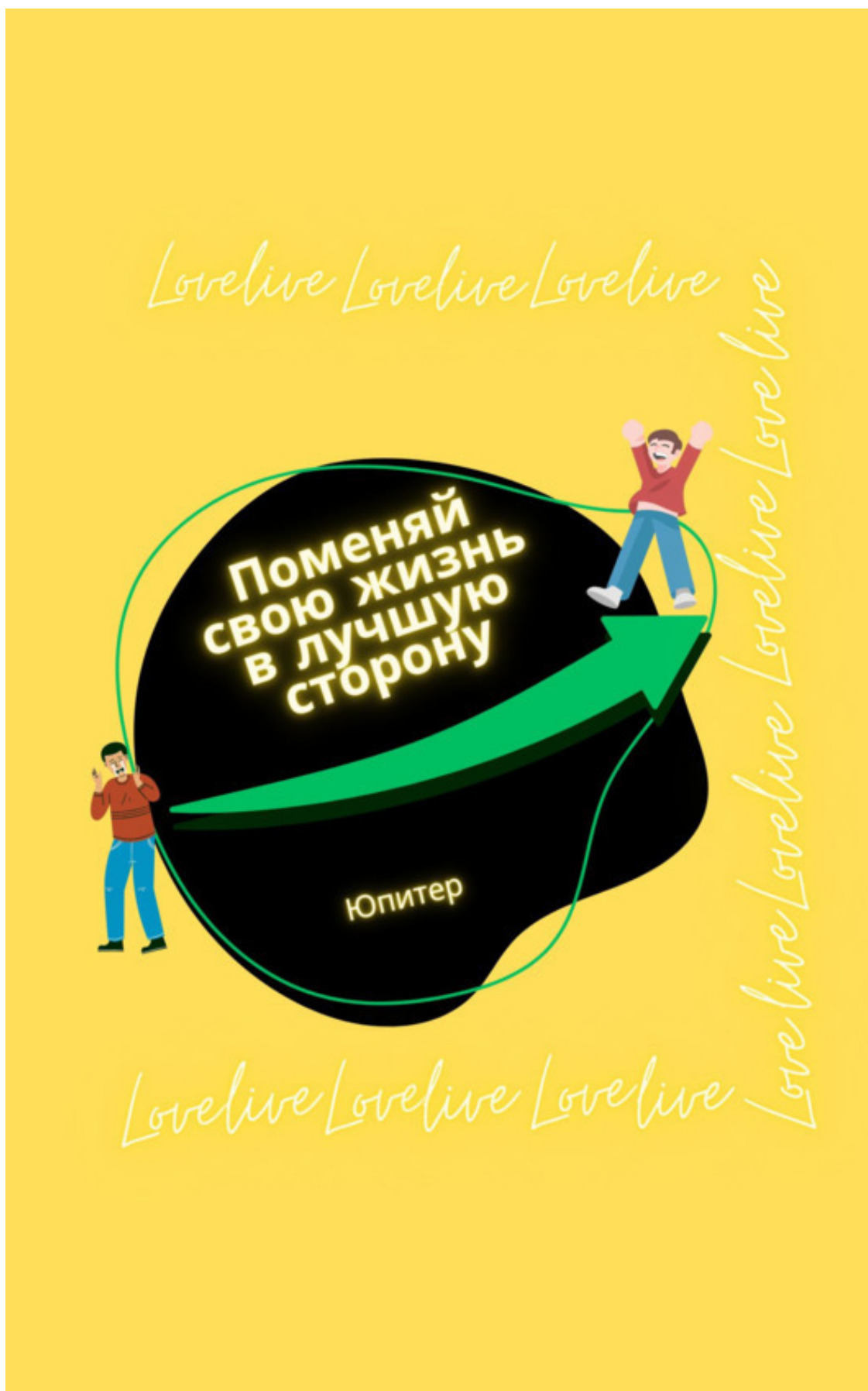
Поменяй свою жизнь в лучшую сторону

Юпитер

© Юпитер, 2023

ISBN 978-5-0060-6400-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вступление

Здравствуй, дорогой читатель! Добро пожаловать в мир полезных и интересных информации! Здесь ты найдешь все что необходимо каждому в своей жизни! Инфографики, диаграммы, статьи, рисунки, презентации тебе в помощь. Я не буду много говорить, буду четко и ясно объяснить и даю практические и дельные советы, которыми я сама пользуюсь в своей жизни. Они мне очень помогают.

Надеюсь все эти советы помогут и тебе жить той жизнью, которую ты заслуживаешь☆☆

Сила привычек

Наверное ты много раз слышал о силе привычек, что они управляют нашей жизнью и я тебя уверяю это так. Я не буду твердить обратное, потому что я попробовала поменять свои привычки, которые тянули меня на дно и начала привить к себе полезные привычки и моя жизнь начала улаживаться. Я уже настолько привыкла заниматься чем-то полезным, что уже не могу просто сидеть без дела. Я не чувствую усталость. Потому что привычка отдохнуть вовремя у меня тоже имеется. Какие же привычки нужны человеку, чтобы жить полноценной жизнью? Лови: (рисунок)

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИВЫЧКА – РЯД ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ ТЫ ПРЕДПРИНИМАЕШЬ АВТОМАТОМ, НЕ ЗАДУМЫВАЕШЬ. ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЕЛАЮТ ТВОЮ ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ И ПРЕКРАСНЕЙ.

РАННИЙ ПОДЪЕМ

Спроси у успешных людей, что им помогает быть продуктивными, они одинаково рекомендуют рано вставать. Начни свой день с 5-7 утра. Утром, когда мало шума, мозг легче придет к себе и не раздражается. Из-за этого у тебя будет много времени на обдумывание сложных задач и ты не будешь отвлекаться за не нужное.

10 МИНУТ ТИШИНЫ

Молчась, медитировать или просто сидеть молча дает тебе внутреннюю силу и терпение на целый день

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Удели своей мечте, хобби, да чему угодно, который тебе кажется не достижимым/нетерпеливым/т.д. Хотя бы 15 минут в день. Так ты медленно, но верно идешь к своей цели

ПРАВИЛО 2 МИНУТЫ

Все что требует от тебя меньше пяти минут делай сразу же. Так у тебя маленькие дела не станут большими. Например, помой кружку сейчас сразу же после использования. Это не займет больше минуты

РАСТЯЖКА

Утром, когда еще прохладно, занимайся растяжкой и легкими упражнениями. Не обязательно заниматься по два часа. Но 15 минут вполне хватит чтобы держать свое тело в тонусе до вечера

БЫТЬ ЗДЕСЬ

Не думай о прошлом, не вини себя, отпусти ситуацию по другому тогда ты не мог поступить и живи сейчас.

НЕ ЖДИ ОДОБРЕНИЕ

Тебя не должно волновать мнение других людей. Важно что ты

СЪЕСТЬ ЛЯГУШКУ

Первым делом занимайся тем делом, которого меньше всего хочется делать. Так ты не будешь весь день в напряжении думая что тебе нужно это делать

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Веди трекер привычек в течение 1 месяца и не менее привычек пока этот срок не закончится. Так ты сформируешь в себе волю.

УТРОМ ПЕЙ ВОДУ

Вода помогает быстрее проснуться твоему организму и таким образом ты быстрее начнешь что-то заниматься

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивные люди всегда в плюсе. Это подбадривание себя в трудные минуты и умение радоваться успехам.

УХАЖИВАЙ ЗА СОБОЙ

Каждый день нанни ухаживать за собой. Устрой себе ванну с пеной, массаж, различные маски, шопинг, обертывание, да все что угодно, но дай себе себя любить

И это еще не все. Ведение планировщика, дневников благодарностей и желаний, деление желаний на маленьких и делать эти шаги каждый день, смотреть позитивно вперед, верить в себя (это тоже привычка), ходить опрятно, запланировать свой день заранее, читать полезные книги, меньше смотреть развлекательные видео (они вызывают кратковременное удовольствие, действуют на мозг как наркотик, а после ты чувствуешь себя разбитым, потому что ничего они тебе не принесли, в итоге ты заново берешь в руки телефон), вовремя спать и просыпаться и т. д. Некоторые будем тут обсуждать. Помни твоя жизнь в руках твоих привычек!

Пространство и окружение

От нашего пространства и окружения зависит наш успех или провал в жизни. 90% жизни состоит из нашего окружения и только 10% – это наше внутреннее состояние. Смотри вокруг тебя чисто или грязно? Если грязно, то твои мысли тоже не в порядке. Начни с уборки и твои мысли тоже придут в норму.

Как только начнешь работать над собой, то в первую очередь твоё близкое окружение начнет или критиковать или тебя одобрять. Многие люди сломаются психологически не сумев пойти против критики окружения. Если у человека здоровое окружение, он будет стремительно расти. А вот если у него не здоровое окружение, то ему придется не сладко. Поэтому нужно начать с окружения. Оглянись вокруг: а не живешь ли ты жизнью других людей? Хватает ли времени на себя, на свои увлечения и нормальная ли у тебя уверенность в себе?

Только своих родителей менять не собираемся. Их нельзя изменить. Их нужно принять. Они тебя родили и это уже значит, что тебя любят. У всех любовь выглядит по-разному.

А с другими можно и пожестче. Загляни рисунок, где тебе следует избавиться от не нужного и привести в порядок свои 90%. Поверь, станет легче двигаться по жизни без всего этого не нужного.

НУЖНО МЕНЯТЬ



пространство

ПРОДЕЛАЙ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ ПОД МУЗЫКОЙ, ТАНЦУЙ И РАБОТАЙ. УБЕРИ ВСЕ, ЧТО ТЕБЯ РАЗДРАЖАЕТ И ВООБЩЕ ВЫБРОСИ. СЕБЯ НЕ НУЖНО ВЫБРАСЫВАТЬ)))

взаимоотношения

ЕСЛИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕ СЧАСТЛИВОЙ, ТО ЭТО ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ



окружение

ПРОЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ КОТОРЫЕ ТЕБЯ НЕ ЦЕНЯТ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЮТ ТЕБЯ КАК ЖИЛЕТКУ. НАЙДИ СЕБЕ НОРМАЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ С КОТОРЫМИ У ТЕБЯ ВСЕ 50/50.

социальное

ИМЕЙ ЧЕТКИЙ ГРАФИК КОГДА БУДЕШЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ. НЕ ДАЙ СЕБЕ СМОТРЕТЬ НЕ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ



все не нужное

ВЫБРОСИ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ ВСЕ, ЧТО НЕ ДАЕТ ТЕБЕ РАСТИ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕ УВЕРЕННО И ТОРМОЗИТ ТЕБЯ

ЕСЛИ ПОМЕНЯТЬ ВОКРУГ ВСЕ ТО ЧТО ТЕБЯ ОСТАНАВЛИВАЕТ, ПОВЕРЬ ТЫ НАЧНЕШЬ ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ

Развитие воли=Трекер привычек

Наверное ты не раз слышал такую фразу: «он/она волевой человек», «у нее/него нет воли, бросает начатое».

Чтобы не бросить все на полпути и развить в себе заодно чувство воли трекер привычек тебе в помощь! Возьмешь одну привычку и запишешь кружочками на 30 дней. Занимаешься этим несмотря ни на что. Ставишь галочки сразу же, как только сделал это. Заставишь себя если нужно. Продержись месяц и у тебя появится новая полезная привычка. Через месяц твой мозг так привыкнет к занятию, что ты будешь делать этого даже не замечая. Потом возьми другую привычку и делай тоже самое с ней тоже. Только не начни сразу со сложного. Лучше начни с малого. Например, встань 10 дней в 7. Остальные 10 дней в 6. А в конце начни вставать в 5 утра. Не начинай заниматься сразу двухчасовым фитнесом. Начни с растяжки на 5 минут. Искать пути облегчения. Например, встань сразу же как только прозвенел будильник. Иди мой лицо, пей воду, чисти зубы и делай зарядку, прими душ. Так ты быстрее просыпаешься. И так далее.

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК
НА НЕДЕЛЮ

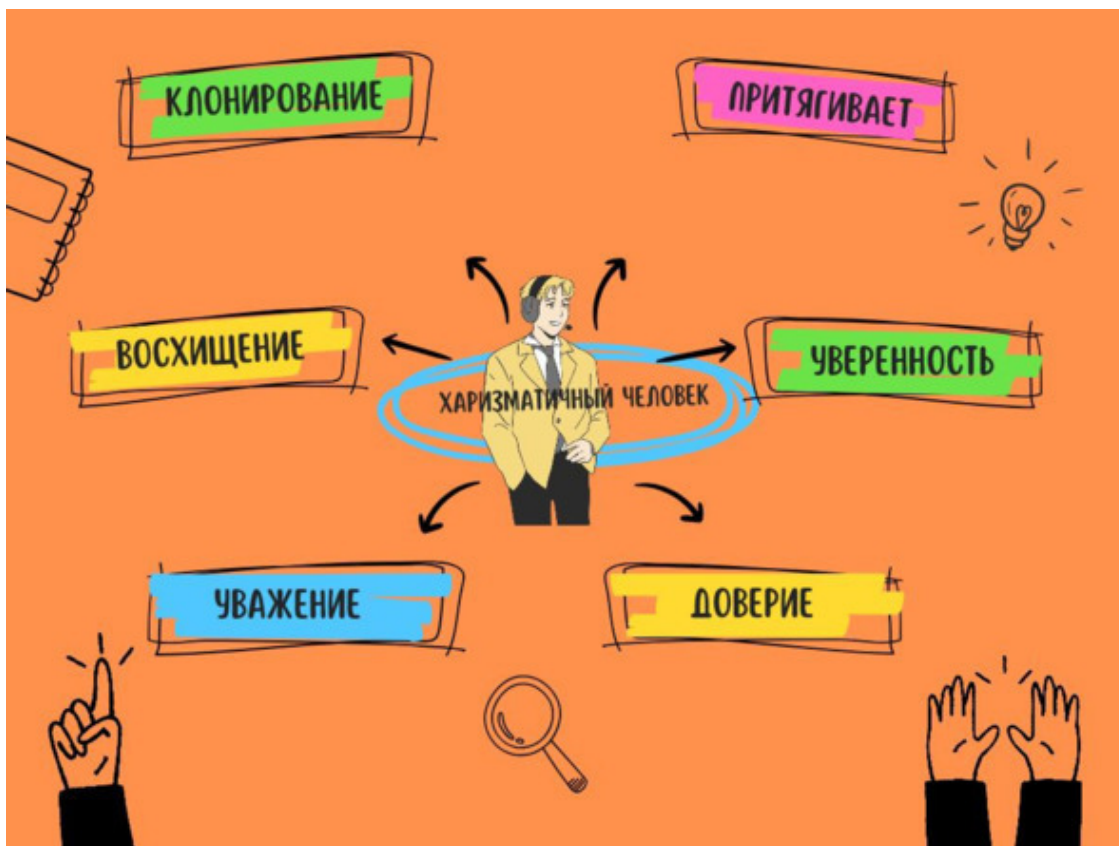
ЗАМЕТКИ:
Не забыть отдохнуть

ПРИВЫЧКИ:

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
РАНО ВСТАВАТЬ	●	○	○	○	○	○	○
10 МИНУТ ТИШИНЫ	○	○	○	○	○	○	○
РАСТЯЖКА	○	○	○	○	○	○	○
СТАКАН ВОДЫ	○	○	○	○	○	○	○
СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА	○	○	○	○	○	○	○
ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ	○	○	○	○	○	○	○
ПРОГУЛКА	○	○	○	○	○	○	○
УХАЖИВАНИЕ	○	○	○	○	○	○	○

Развитие харизмы

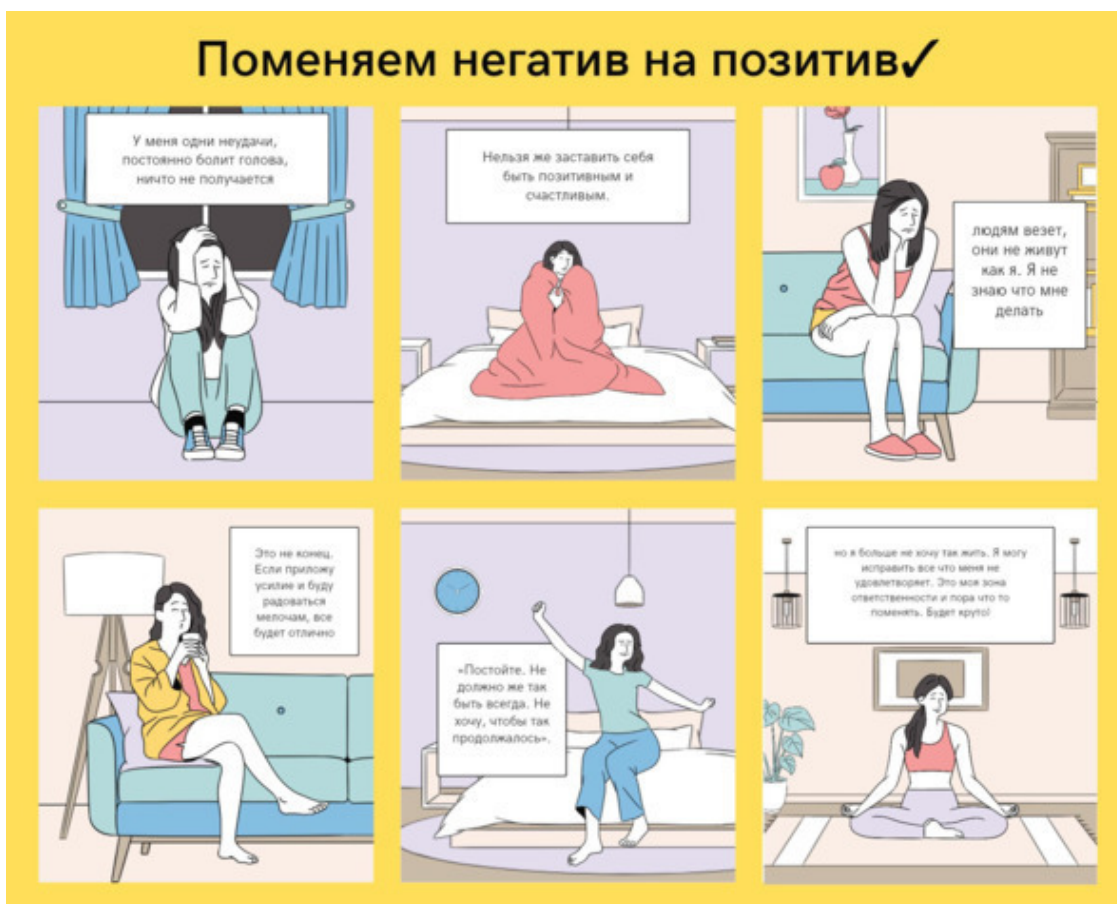
Наверное ты не раз видел людей, которые с виду не отличаются от других, но что-то в них привлекает всех магнитом. Их все уважают, к ним прислушиваются, их любят!



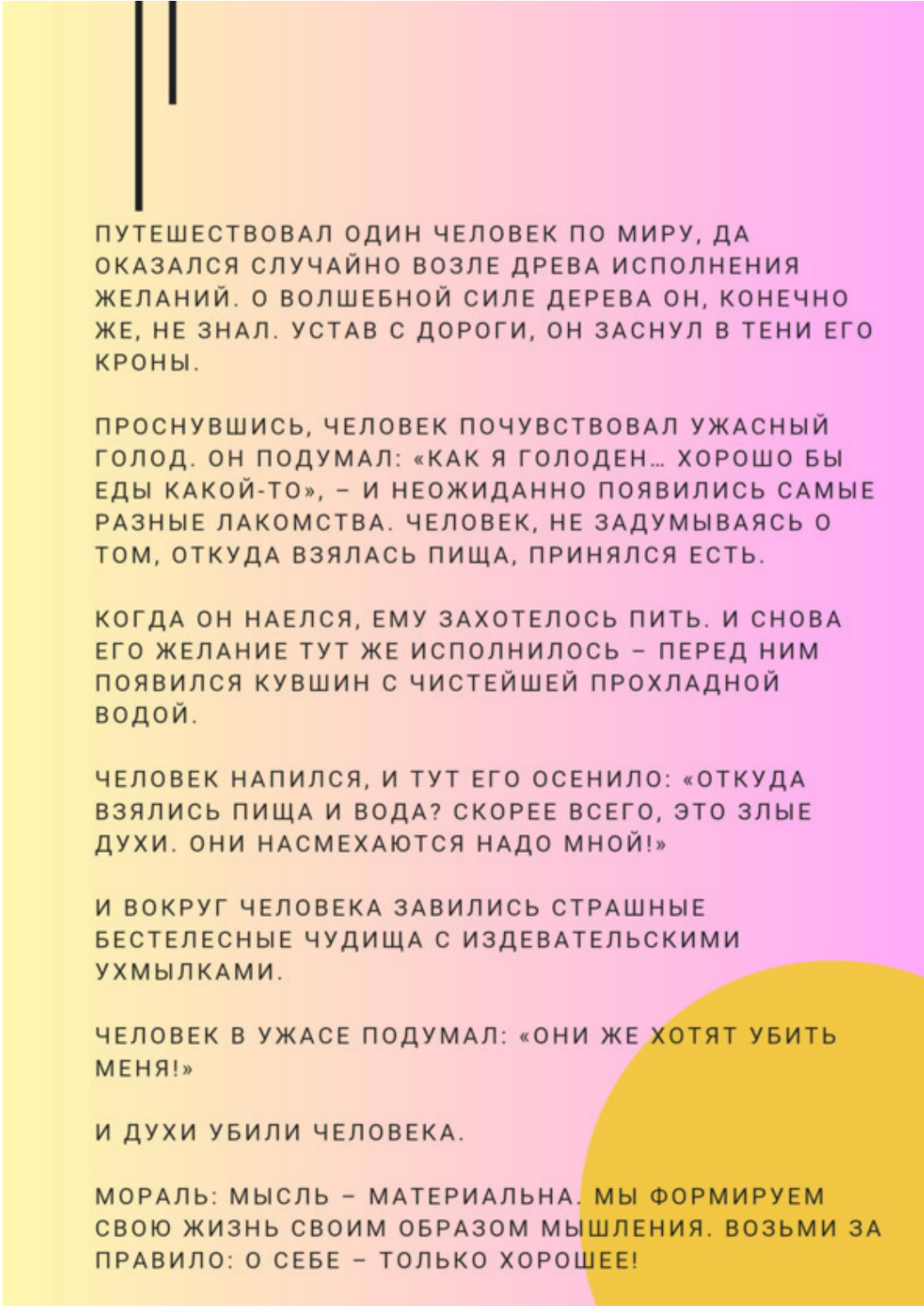
Давай порадуем: Харизма редко бывает врожденной! Люди сами учатся этому со временем и усилием. Если у тебя пока не развита харизматичность, то вот тебе некоторые советы по ее развитию: читай книги (обязательно, это нужно для ума), работай над уверенностью в себе (не перепутать с самоуверенностью, таких не любят), стань интересным собеседником, изучай навыки общения, имей свое мнение и не бойся им делиться с окружающими людьми, развивай лидерские качества, уважай других и себя, самое главное улыбнись и немного наплюй на мнение окружающих. Это называется здоровым пофигизмом. Когда тебе пофиг когда тебя осуждают, говорят за спиной и тд. Это здоровый пофигизм. Включи его. Будь собой и не стесняйся этого!

Измени ход своих мыслей

Мысли – это наша движущая сила. Если ты постоянно критикуешь себя, сравниваешь с другими, обвиняешь других, ситуации, государства или еще много чего, ждешь чуда, а не берешь все в свои руки, то ты глубоко несчастный человек! Прими себя любого, работай над самооценкой, не думай о том что тебя угнетает. Думая о проблемах, их не решить. Нужно думать о решении проблем. Смотреть на ситуацию с другой стороны. Объективно оценить ее. Делать выводы. Найти пути их решения и начать действовать. Вот что нужно. Как только начинаешь думать о проблеме, не останови себя, а продумай до конца. Представь самый худший итог и задай себе вопрос: Раз уж это меня волнует, как сделать так, чтобы этой проблемы не было? Отпусти ситуацию. Разбей на шаги свои действия и делай каждый день. Так возможно не быстро, но все равно избавишься от проблем. Или они станут тебя меньше волновать. Верь в Бога и действуй. Пойми, ты Его лучшее творение. Начни думать о хорошем, о счастливом, о том, куда двигаешься, чего хочешь, к чему стремишься. Успешные люди успешны, потому что они знают про силу мысли.



Сила мысли



ПУТЕШЕСТВОВАЛ ОДИН ЧЕЛОВЕК ПО МИРУ, ДА
ОКАЗАЛСЯ СЛУЧАЙНО ВОЗЛЕ ДРЕВА ИСПОЛНЕНИЯ
ЖЕЛАНИЙ. О ВОЛШЕБНОЙ СИЛЕ ДЕРЕВА ОН, КОНЕЧНО
ЖЕ, НЕ ЗНАЛ. УСТАВ С ДОРОГИ, ОН ЗАСНУЛ В ТЕНИ ЕГО
КРОНЫ.

ПРОСНУВШИСЬ, ЧЕЛОВЕК ПОЧУВСТВОВАЛ УЖАСНЫЙ
ГОЛОД. ОН ПОДУМАЛ: «КАК Я ГОЛОДЕН... ХОРОШО БЫ
ЕДЫ КАКОЙ-ТО», – И НЕОЖИДАННО ПОЯВИЛИСЬ САМЫЕ
РАЗНЫЕ ЛАКОМСТВА. ЧЕЛОВЕК, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О
ТОМ, ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ПИЩА, ПРИНЯЛСЯ ЕСТЬ.

КОГДА ОН НАЕЛСЯ, ЕМУ ЗАХОТЕЛОСЬ ПИТЬ. И СНОВА
ЕГО ЖЕЛАНИЕ ТУТ ЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ – ПЕРЕД НИМ
ПОЯВИЛСЯ КУВШИН С ЧИСТЕЙШЕЙ ПРОХЛАДНОЙ
ВОДОЙ.

ЧЕЛОВЕК НАПИЛСЯ, И ТУТ ЕГО ОСЕНИЛО: «ОТКУДА
ВЗЯЛИСЬ ПИЩА И ВОДА? СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО ЗЛЫЕ
ДУХИ. ОНИ НАСМЕХАЮТСЯ НАДО МНОЙ!»

И ВОКРУГ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИЛИСЬ СТРАШНЫЕ
БЕСТЕЛЕСНЫЕ ЧУДИЩА С ИЗДЕВАТЕЛЬСКИМИ
УХМЫЛКАМИ.

ЧЕЛОВЕК В УЖАСЕ ПОДУМАЛ: «ОНИ ЖЕ ХОТЯТ УБИТЬ
МЕНЯ!»

И ДУХИ УБИЛИ ЧЕЛОВЕКА.

МОРАЛЬ: МЫСЛЬ – МАТЕРИАЛЬНА. МЫ ФОРМИРУЕМ
СВОЮ ЖИЗНЬ СВОИМ ОБРАЗОМ МЫШЛЕНИЯ. ВОЗЬМИ ЗА
ПРАВИЛО: О СЕБЕ – ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!

О чем ты думаешь – то и притягиваешь в свою жизнь. Разве тебе нужны проблемы?
Безденежья?

Тогда почему ты постоянно думаешь о проблемах, нехватки денег? Не спроси как быть. Я уже написала как быть в предыдущей странице – думай о решении проблем, а не о проблеме! Во первых так ты точно не будешь преувеличивать проблему, во вторых научишься анализировать и искать выходы из любого положения. И вообще не думай о проблеме, если она еще не появилась! Решай их по мере их поступления. И если твои проблемы связаны с деньгами, то о них вообще не следует волноваться. Нужно найти способы по поиске нужных денег.

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.