



Научная библиотека
Государственного образовательного учреждения высшего образования
Луганской Народной Республики
«Донбасский государственный технический институт»

Конструирование

успеха:

создай себя и

свой мир



*Виртуальный обзор подготовила:
зав. сектором Карякина Наталья Михайловна*

Что же такое успех,

каждый решает для себя сам.

Согласно Толковому словарю В. Даля под успехом понимается:

- достижение целей, решение задачи;
- удача.

Для кого-то это наличие любимого дела, которое приносит удовольствие, но и доход, позволяющий забыть о материальных проблемах. Для кого-то это прогресс в продвижении по карьерной лестнице или создание собственного бизнеса. Для кого-то это построение гармоничных отношений, создание счастливой семьи. Или все это вместе взятое, а может быть что-то еще...



*Мы можем
ВСЁ*

*На что
решимся!*

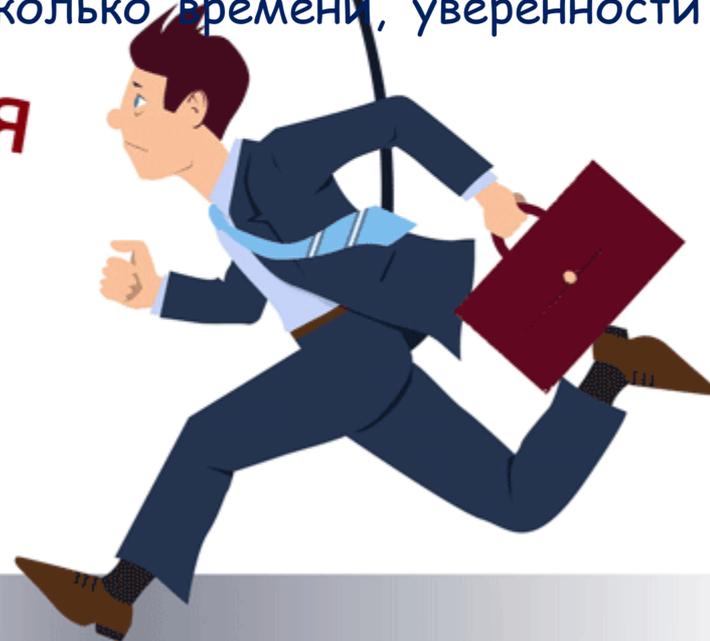


11 главных шагов на пути к успеху

1. ИСПОЛЬЗУЙ ТОЛЬКО ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ

Самое главное, что ты должен научиться делать, — самостоятельно **мотивировать себя**. Обретение внутренней мотивации — необходимое условие для того, чтобы перестать зависеть от внешнего мира. Ты должен приложить все возможные усилия для того, чтобы открыть в себе таланты; понять, что тебе действительно интересно, и начать совершенствовать свои навыки. Перед тем, как браться за воплощение чего-либо, реализацию своих идей, смену сферы деятельности, переезд в новое место, — ты должен понять, хочешь ли ты этого, а если хочешь, то для чего. Это знание поможет тебе найти в себе силы действовать независимо от того, сколько времени, уверенности или опыта у тебя есть.

МОТИВАЦИЯ



2. ВОСПИТЫВАЙ В СЕБЕ УВЕРЕННОСТЬ

Если ты хочешь быть независимой личностью и самостоятельно создавать себя — тебе не обойтись без уверенности в себе. Если ты человек с низкой самооценкой или твоя самооценка зависит от одобрения со стороны окружающих — тебе просто необходимо начать работать над правильным самовосприятием. Именно уверенность в себе помогает человеку добиться успеха даже тогда, когда шанс на это ничтожный. Уверенность подталкивает бороться со своими страхами, вкладывать все ресурсы в воплощение задуманного, не сдаваться после первой же неудачи и не слушать тех, кто пытается отговорить от новых попыток.



Вера в себя помогает бороться с многочисленными проблемами, которые непременно возникают на пути к поставленной цели. Уверенность в себе — залог счастья и внутренней гармонии с самим собой. Всегда помни об этом.

3. ПРИДЕРЖИВАЙСЯ СОБСТВЕННЫХ ПРИНЦИПОВ

Здорово, если рядом с тобой есть человек, на которого ты можешь равняться и с кого хочешь брать пример.

Но это не значит, что ты должен пытаться повторять чужой успех. У тебя есть особенные — твои — черты характера, достоинства, уникальный опыт, ценности и убеждения. Ты должен понять и признать это и вместо того, чтобы копировать кого-то другого, направить все силы на **собственное развитие**. Самое опасное, что ты можешь сделать, — начать придерживаться чужих стандартов. Когда кто-то говорит тебе, что ты должен делать, — ты просто обязан взять передышку и подумать, не противоречит ли это твоим собственным принципам.

Никогда не иди против себя — иначе в будущем тебя неизбежно ждёт разочарование.



4. БУДЬ ДОБРЫМ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ

Почему-то многие считают, что необходимо жить в жёстких рамках и соблюдать определённые требования, чтобы жизнь стала лучше. Да, самодисциплина — это хорошо, но важнее оставаться добрым по отношению к самому себе. Если ты будешь заставлять себя работать, общаться, заниматься чем-либо, когда тебе этого совсем не хочется, — твоя психика не оставит это без ответа. Ты обязан отдыхать и делать это регулярно, а не раз в месяц. В противном случае ты можешь погрузиться в состояние апатии, тревожности, а в худшем случае совсем потерять работоспособность из-за депрессивного расстройства. Прислушивайся к себе: бери больничный, ходи к врачу, позволяй себе ничего не делать вечером, заказывай еду на дом, если ты не хочешь выходить из дома в магазин или стоять у плиты. Ты — самый важный человек в своей жизни, так постарайся как-то подтверждать это действиями.



5. ПРИНИМАЙ РЕШЕНИЯ, ПОЛАГАЯСЬ ТОЛЬКО НА СЕБЯ

У каждого есть круг близких людей, в которые входят члены семьи, друзья, любимый человек, коллеги. Порой они берут на себя слишком большую ответственность: дают тебе советы, давят на тебя, критикуют твои действия без твоей просьбы и прочими способами попытаются сбить тебя с намеченного пути.

Они могут делать это из благих побуждений — считая, что у тебя недостаточно опыта, или пытаясь избавить тебя от ненужного, по их мнению, риска. Но факт остаётся фактом: никто лучше тебя не знает, какое решение тебе нужно принять в конкретной ситуации. Прислушиваясь к друзьям и родным, ты можешь забыть о самом главном — о том, что думаешь ты сам. Если ты стремишься стать независимой личностью — принимай все важные решения в одиночку. **Ответственность за свою жизнь несёшь только ты сам.**



6. СОЗДАЙ ПОЗИТИВНОЕ ОКРУЖЕНИЕ



Если ты хочешь быть независимой личностью — пора избавиться от людей, которые приносят в твою жизнь лишь негатив. Такие люди лишают тебя вдохновения, затуманивают твой взгляд на жизнь, мешают тебе быть объективным. Единственное, что они умеют идеально, — жаловаться на жизнь и искать виноватых. Вполне возможно, когда-нибудь в будущем одним из таких виноватых окажешься и ты сам. Позитивное окружение крайне важно для того, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему и всерьёз взяться за саморазвитие. Секрет в том, что ты должен **чувствовать себя комфортно в компании людей**, которых считаешь близкими. У вас должны быть похожие цели и взгляды на жизнь, вы должны дарить друг другу положительные эмоции. Ты не обретёшь свободу и независимость, если тебя будут окружать люди, которые понятия не имеют, что делать с этой самой свободой и критикуют твоё желание двигаться вперёд.

7. ОБРЕТИ ФИНАНСОВУЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Сложно назвать независимой личностью человека, который не может или не хочет себя обеспечивать. Пока ты финансово зависишь от родителей или от кого-то ещё, пока ты не можешь позволить себе снимать квартиру, оплачивать коммунальные счета, покупать нормальные продукты, одежду, обувь — тебя нельзя назвать по-настоящему взрослым. Когда ты пройдёшь этап сепарации и начнёшь самостоятельно зарабатывать себе на жизнь — ты осознаешь, какая материальная и финансовая ответственность лежит на твоих



8. НАУЧИСЬ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ



У каждого человека есть свои недостатки и достоинства. Важно уметь принимать их без стеснения и самобичевания. **Принятие себя** — это здоровое отношение к себе и главное условие счастливой жизни.

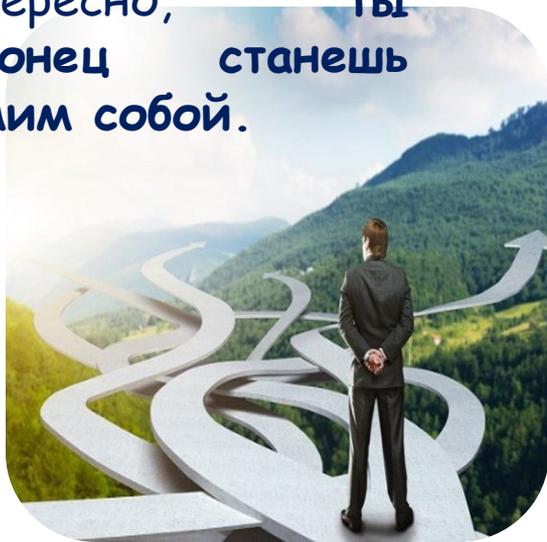
Если тебя не устраивает какая-то черта твоего характера или особенность твоей внешности и ты знаешь, что это можно изменить, — не сиди сложа руки и не оправдывай свое бездействие.



9. ДЕЛАЙ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ

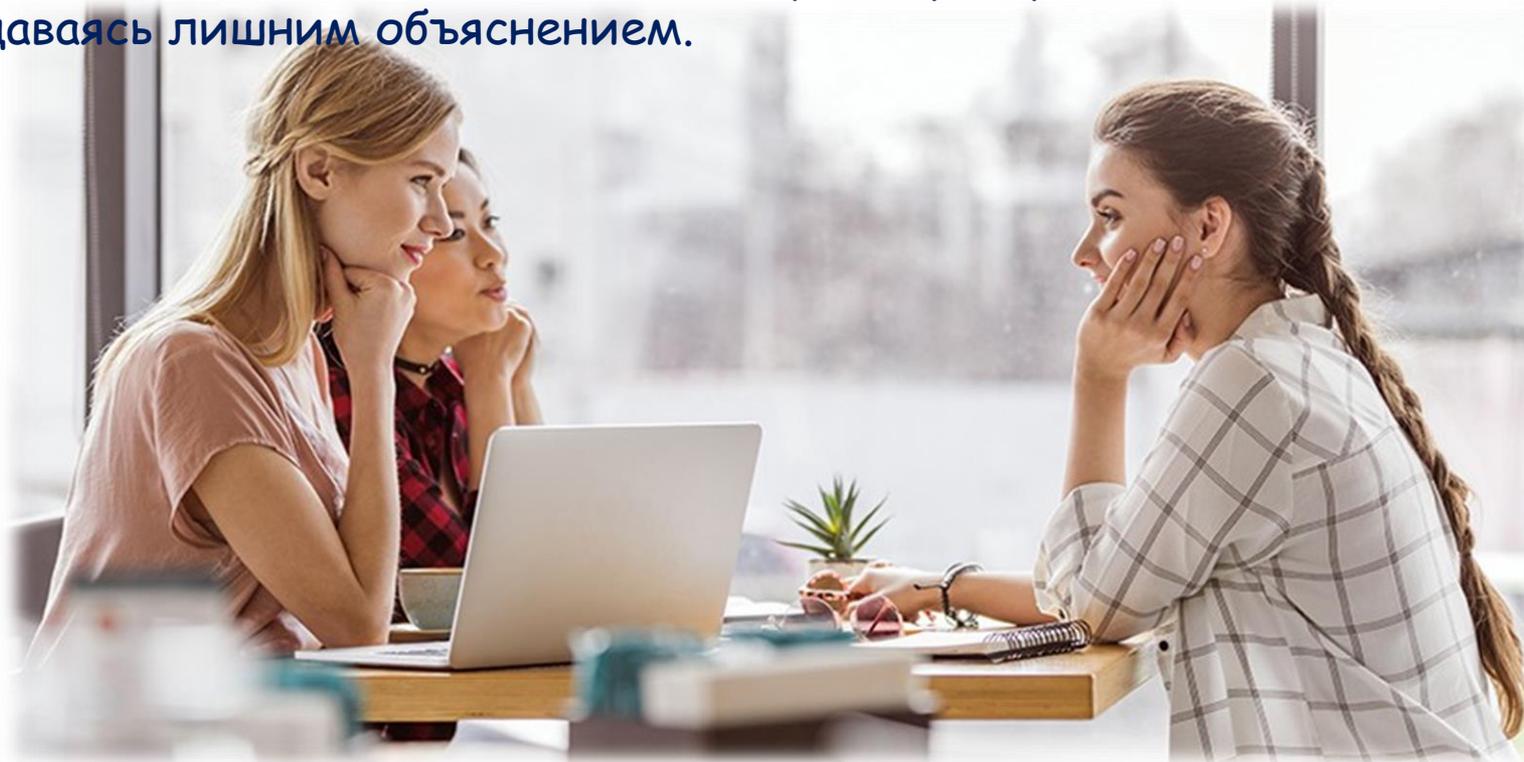
Это важнейшее правило для того, кто хочет обрести свободу и начать создавать себя сам. Когда ты начнёшь делать только то, чего тебе по-настоящему хочется, вне зависимости от мнения окружающих, возможных рисков, прибыльности и т. д., — ты станешь счастливым человеком. Подъём в 7 утра на работу больше не будет вызывать у тебя приступ паники, понедельник не будет ассоциироваться с началом адской недели, а рассказ о себе и своих увлечениях не будет очередным

мучением. Делая только то, что тебе хочется и что тебе интересно, **ТЫ НАКОНЕЦ** станешь **самим собой.**



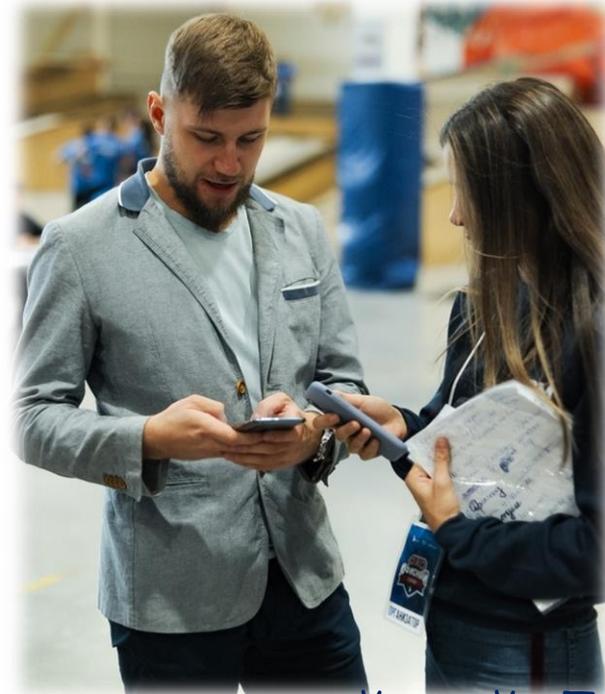
10. ГОВОРИ О ТОМ, ЧТО ТЕБЯ НЕ УСТРАИВАЕТ

Ты должен прямо говорить окружающим о том, что тебя не устраивает в ваших отношениях. Если кто-то пытается тебя обидеть, задеть, унижить — вместо того чтобы держать все эмоции в себе, начни выстраивать с собеседником диалог, в котором чётко дай понять, какое поведение в отношении себя ты не будешь терпеть. Таким образом, человек будет предупреждён, и если он повторит те же самые действия вновь — ты сможешь со спокойной душой разорвать ваше общение, не предаваясь лишним объяснениям.



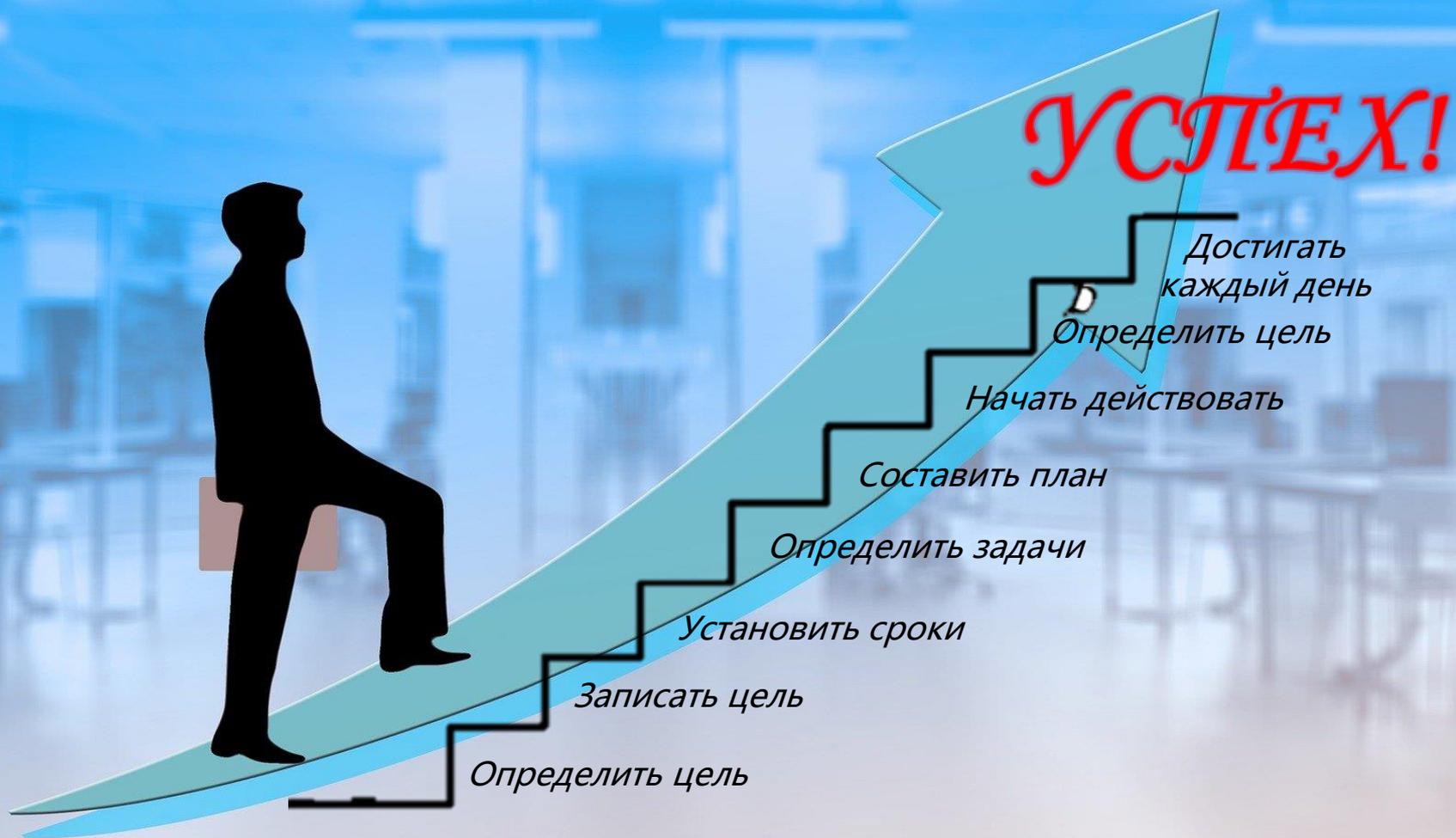
11. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ОКРУЖАЮЩИМ НАРУШАТЬ ТВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

О необходимости выстраивать личные границы психологами написано уже сотни тысяч статей. Но большинство всё ещё позволяет окружающим переходить эту границу: влезать в интимные вопросы, нарушать право личной переписки и лишать их возможности умалчивать о каких-либо событиях. Нужно понять одно: то, как относятся к тебе другие люди, —



результат твоих действий. Ты можешь пресекать вопросы о личной жизни, размере заработной платы, переживаниях, показывая всем, что ты не готов обсуждать эти темы. А можешь вестись на манипуляцию и позволять людям вторжение в свою жизнь. **Выбор за тобой.**

ЛЕСТНИЦА УСПЕХА



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ И УСПЕХ?

Чтобы быть удачливым, не нужно родиться в рубашке. Стать настоящим баловнем судьбы и получить желаемое без особых усилий сможет каждый человек. Важно открыться миру, поверить в собственные силы, извлечь уроки из неудачных попыток и продолжить собственный путь к счастью, невзирая на трудности. Счастливые люди часто отличаются от неудачников только числом сделанных попыток. Хронические неудачники часто не готовы к изменениям в своей жизни, они не могут принять новые обстоятельства и довольствуются малым. Люди, которые во всем видят негатив, не верят, что удача может им улыбнуться, и не замечают возможностей и отступают в момент, когда успех находится в полушаге.

В жизни бывают приятные неожиданности, однако ждать их и бездействовать не стоит. В поисках удачи необходимо использовать любые возможности, не только рациональные, но и мистические, выбирать символы и талисманы, которые помогут решить проблемы.

Изучением успеха и везения занимаются многие специалисты. В том числе астрологи, нумерологи, психологи и эзотерики. Каждый из них предлагает собственные рецепты, символы, которые помогают покорить успех.

СИМВОЛЫ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УДАЧИ

Многие люди стали гораздо счастливее и смогли защитить себя от негативной энергии, купив талисманы, символизирующие удачу. Какой символ удачи и везения позволит круто изменить жизнь, прервать затянувшуюся череду проблем и покорить новые вершины?

Наиболее популярны следующие символы для привлечения удачи:

- **Желудь.** Является символом успеха во многих культурах, притягивает везение и помогает исполнить самые сокровенные желания;
- **Пчела.** Это насекомое является не только синонимом трудолюбия, но также богатства и удачи в любых делах;
- **Кот.** Издавна считается символом большого везения, поэтому такие животные всегда жили в домах людей, охраняли семейный очаг от зла и приносили удачу;
- **Божья коровка.** Символизирует покровительство высших сил, благополучие и счастье.



Древний символ удачи - **КЛЮЧ**. Он помогает стать везунчиком, защититься от негатива и обрести мудрость бытия. Его можно носить на шее на цепочке или хлопковой нити, наиболее эффективен ключик из золота. Также пользуются популярностью связки из трех ключей, которые помогают найти любовь, обрести истинное счастье и богатство. Этот символ поможет привлечь удачу, стать настоящим везунчиком и найти свое счастье.



Талисман и символ успеха в фен-шуй - это **лошадь**. Каждый вид этого благородного животного несет собственную символику. Конь, который встал на дыбы, является символом признания, успеха и победы. Лошадь без седла, которая резво скачет, символизирует скорую победу над противниками и неременный успех. Ее выбирают в качестве талисмана спортсмены перед важными соревнованиями, бизнесмены в преддверии подписания договоров о сотрудничестве с новыми партнерами.



Одним из самых известных символов удачи и талисманом является **клевер с четырьмя листьями**. Этот талисман пришел из Ирландии и распространился по всему миру. Сейчас миллионы людей в разных странах, отправляясь на важную встречу или планируя сделку, берут с собой браслет, брелок или другой предмет с изображением четырехлистного клевера. Превратить в надежный талисман лист клевера можно самостоятельно. Для этого необходимо высушить свежий лист и постоянно носить его с собой. Такой талисман позволит быстро увидеть положительные перемены в жизни и прервать череду неудач.

Клевер помогает найти счастье в личной жизни людям, которые, выходя из дома, постоянно кладут высушенный лист под стельку обуви. Для привлечения денег можно носить лист в портмоне или кошельке. Клевер можно поместить под стекло и повесить напротив двери квартиры или дома. Такой талисман привлечет удачу и счастье.



ТАЛИСМАНЫ

Иногда талисманы, которые помогают одному человеку, оказываются совершенно бесполезными для другого и вызывают неприятные ощущения. В чем причина подобного явления? Необходимо найти собственный талисман, выбрать среди множества символов тот, который идеально подходит, помогает добиться успеха и покорить новые горизонты. Сделать это непросто, можно самостоятельно найти решения, проанализировав дату рождения, символ Зодиака или обратиться за советом к нумерологу, астрологу или другим специалистам, которые помогут правильно выбрать талисман и символ жизненного успеха.

Известным талисманом является **ПОДКОВА**. Ее используют в разных странах мира, при этом способ размещения талисмана разительно отличается:

- в Европе, странах Латинской Америки и на Востоке подкову вешают ножками вниз, чтобы из нее, как из сосуда, счастье и удача выливались в дом;
- в Великобритании и Ирландии подкова размещается только рожками вверх, поскольку символизирует собой полную чашу;
- в Италии каждый входящий в дом гость должен коснуться подковы, поэтому ее вешают в общедоступном месте.



ВЕЛИКИЙ СЕКРЕТ

Каков великий секрет, что делает его обладателя счастливым? Какой волшебной формулой владеют люди, которые добились величайшего успеха? Не нужно себя терзать бессмысленными надеждами - такого единственного простого секрета и фактора не существует! Точно так же, как не существует панацеи. Точно так же, как не существует ничего, что рождено из ничего. Также как не существует техники общения, которая вмиг сделает вас душой компании.

Поверьте, нет никакого секрета успеха! Не имеется такого волшебного секрета, который сделает вас в один миг богатым, счастливым и здоровым. Есть только вечные законы природы и духа, доступные каждому, у кого достанет веры и мужества их применить.

Несмотря на это, успех - закономерный процесс, поддающийся объяснению. Во многом успешность вашей жизни определяется положительным складом ума. Успех рождается способом мышления и действием. Если вам, что-то нужно, мало просто требовать этого от жизни, добейтесь этого сами, не полагаясь на веление случая! Это есть самое разумное правило жизни. Созерцание жизни не является жизнью. Жизнь требует, чтобы мы действовали.

Жизнь - это то, что надо сделать сейчас или никогда!



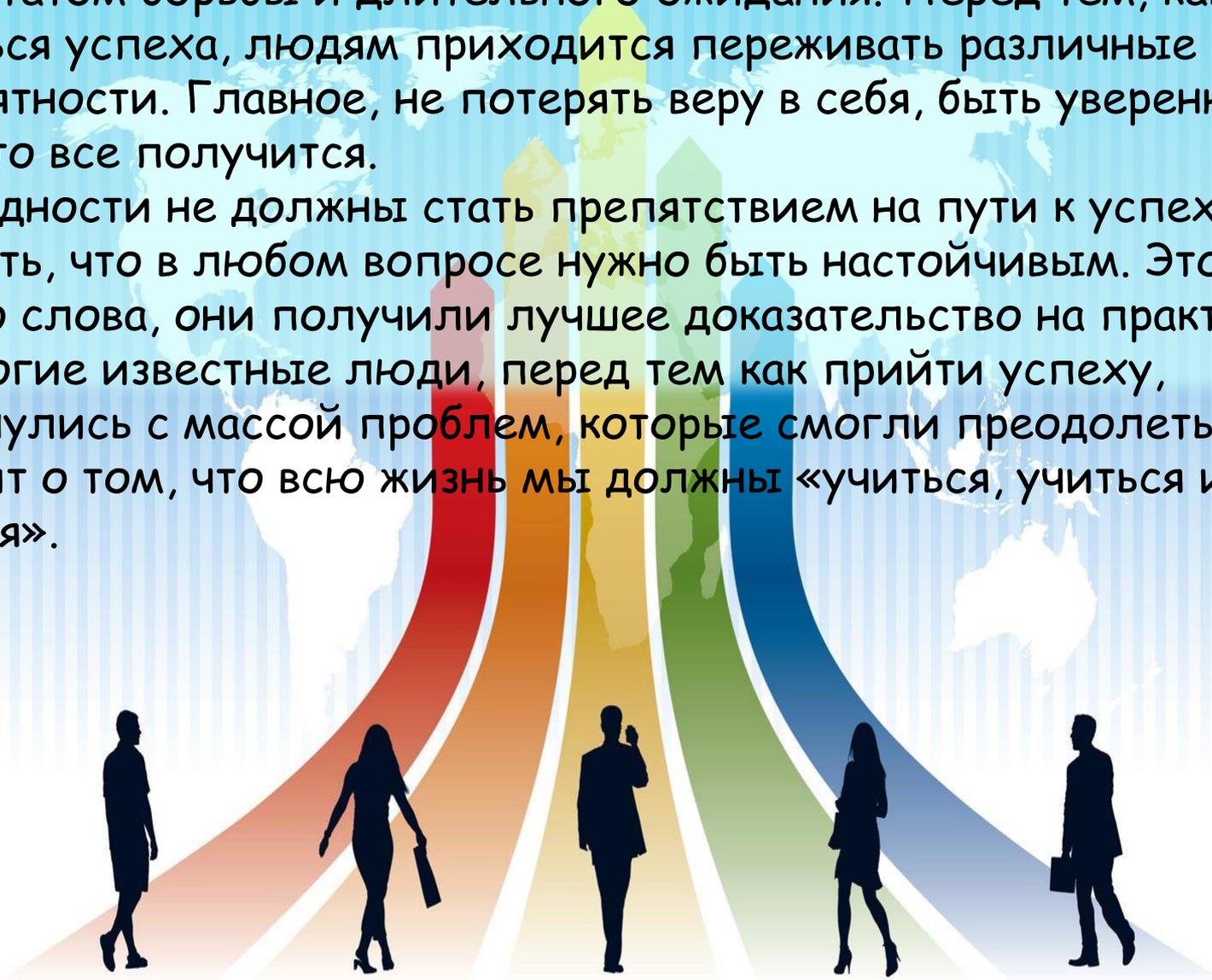
**Чтобы дойти до
цели,
надо прежде всего
идти.
Оноре де Бальзак**



Успех не приходит просто так, чаще всего он является результатом борьбы и длительного ожидания. Перед тем, как добиться успеха, людям приходится переживать различные неприятности. Главное, не потерять веру в себя, быть уверенным в том, что все получится.

Трудности не должны стать препятствием на пути к успеху, важно помнить, что в любом вопросе нужно быть настойчивым. Это не просто слова, они получили лучшее доказательство на практике.

Многие известные люди, перед тем как прийти к успеху, столкнулись с массой проблем, которые смогли преодолеть. Это говорит о том, что всю жизнь мы должны «учиться, учиться и еще раз учиться».



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Ждем вас по адресу:

г. Алчевск,

ул. Ленинградская, 45а

<http://library.dstu.education>

Научная библиотека ДонГТИ