

## УЛУЧШИТЬ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

### **1. Примите решение.**

Простое действие может само по себе изменить всё направление вашей жизни.

### **2. Разрабатывайте чёткие цели и стремления.**

Не меньше 80% вашего успеха – следствие того, что вы абсолютно четко представляли, чего же пытаетесь достигнуть.

### **3. Заранее планируйте каждый день.**

Ежедневное планирование абсолютно необходимо, чтобы улучшить ваш жизненный тонус. Вспомните правило 10/90, которое гласит, что 10% времени, затраченного на планирование работы до ее начала, экономят 90% времени, необходимого для выполнения этой работы.

### **4. Отделяйте срочное от важного.**

Всё, что вам необходимо сделать в течение дня, может быть отнесено к одной из четырёх категорий. Эти категории определяются отнесением заданий к срочным или несрочным, важным или неважным. Сильнее всего время тратится впустую на дела, которые не являются ни срочными, ни важными. Всегда спрашивайте себя: "Что я получу в будущем от того, что выполню это задание? Что произойдёт, если я не выполню его вообще"? Расставляя приоритеты, руководствуйтесь ответом на этот вопрос.

### **5. Используйте закон вынужденной эффективности.**

Этот закон гласит, что никогда не найдётся достаточно времени, чтобы сделать всё, но всегда можно найти время для самых важных вещей.

### **6. Работайте на ваших энергетических пиках.**

Чтобы генерировать и поддерживать высокий уровень энергии вам необходимо перейти на правильное питание, правильные упражнения и правильный отдых. Обеспечьте себя необходимым количеством отдыха, особенно если вы напряжённо работаете.

### **7. Практикуйте технику мышления с нулевого уровня.**

Это один из лучших инструментов, который вы можете освоить, чтобы очистить своё мышление и улучшить качество своей жизни. Регулярно спрашивайте себя: "Есть ли что-либо в моей жизни такого, что я не стал бы делать, если бы столкнулся с этим опять с тем уровнем знаний, какой у меня есть сейчас?"

### **8. Стремитесь к активным действиям.**

Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше вы делаете. Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше у вас энергии. Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше вы узнаете и тем больший опыт получаете.