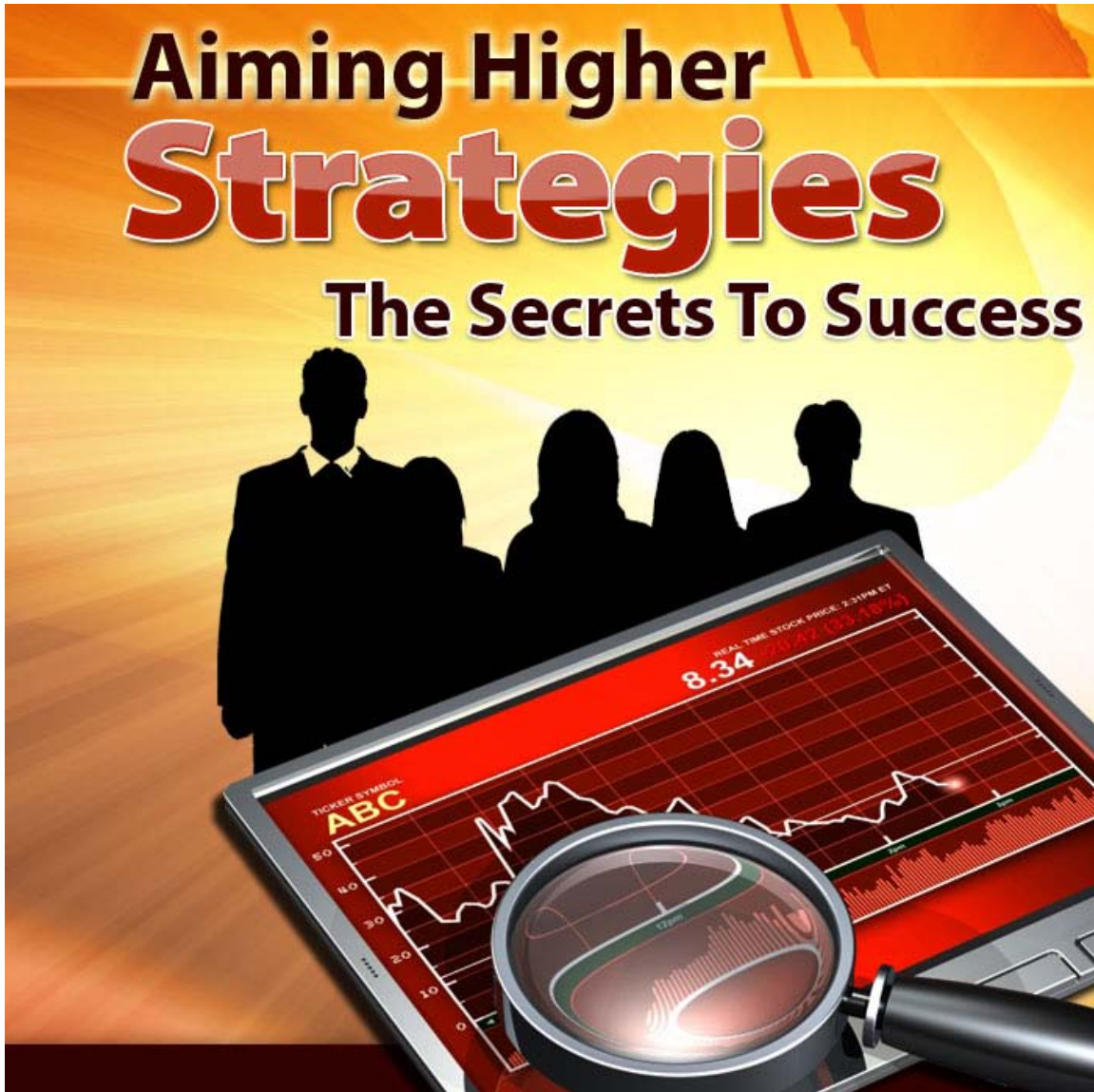


Aiming Higher **Strategies**

The Secrets To Success



Visez supérieur Stratégies

Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

| | |
|------------------|----|
| Chapitre 1 | 5 |
| Chapitre 2 | 8 |
| Chapitre 3 | 12 |
| Chapitre 4 | 14 |
| Chapitre 5 | 16 |
| Chapitre 6 | 18 |
| Chapitre 7 | 20 |
| Emballer | 23 |

avant-propos

Ce livre vous explique ce qu'il faut faire et comment l'accomplir quand il vient à exploiter et utiliser les pouvoirs de votre subconscient.

Où avez-vous été scolarisé à utiliser de manière constructive, neutraliser, commander ou en harmonie avec vos passions, les émotions, les instincts, les dispositions, les sentiments, les humeurs et les habitudes de l'idée et l'action?

Avez-vous demandé comment viser haut et atteindre vos objectifs quels que soient les obstacles? Si votre réponse est « Non » Vous apprendrez ces choses si vous lisez et appliquez ensuite les préceptes dans ce livre.

Chapitre 1

Où tout cela se met en marche

Synopsis

Il y a un talisman invisible (attitude mentale) qui a des pouvoirs extraordinaires 2: il a le pouvoir d'attirer la richesse, le succès, le bonheur et le bien-être; et il a le pouvoir de repousser ces choses - à vous priver de tout ce qui rend la vie digne d'être vécue.

Il est le premier de ces pouvoirs, qui laisse quelques hommes monter au sommet et y rester. Il est le deuxième qui maintient les autres hommes au fond toute leur vie. Il est la suite qui tire encore d'autres hommes du haut quand ils ont accompli cela.

Un endroit pour commencer

Vous devez apprendre à développer l'habitude de reconnaître, concernant, assimilant et en utilisant les préceptes universels et les adopter comme votre propre. Puis donner suite à l'action souhaitable.

Et quels sont les préceptes que vous pourriez appliquer? Ils peuvent être apprises et appliquées par les jeunes et les adultes:

La grandeur vient à ceux qui acquièrent un désir ardent d'atteindre des objectifs élevés.

Le succès est accompli et maintenu par ceux qui tentent de continuer avec une attitude mentale positive.

Pour devenir un Achiever expert dans toute action humaine, il exige de la pratique. . . entraîne toi . . . entraîne toi.

L'effort et le travail peut devenir amusant une fois que vous établissez des objectifs particuliers souhaitables.

Avec chaque adversité il y a une graine d'un avantage équivalent ou mieux pour ceux qui sont motivés avec une attitude mentale positive pour devenir performants.

la plus grande puissance de l'homme réside dans la puissance de la prière.

Pour apprendre et appliquer ces préceptes, syntoniser votre talisman invisible sur le côté de l'attitude mentale positive.

Nous sommes les maîtres de notre destin que nous sommes maîtres, tout d'abord, de nos attitudes. Nos attitudes déterminent notre avenir. Ceci est une loi universelle. Cette loi fonctionne si les attitudes sont destructives ou constructives. La loi dit que nous traduisons en vérité physique les pensées et les attitudes que nous détenons dans notre cerveau, peu importe ce qu'ils sont.

Nous traduisons dans les pensées de la vérité de la pauvreté, même aussi rapidement que nous les pensées de la richesse. Mais si notre attitude envers nous-mêmes est grande, et notre attitude envers les autres est généreux et miséricordieux, nous attirons dans des portions grandes et généreuses de succès.

Comme le savent bien que ceux qui croient qu'ils ne peuvent pas repousser le positif; ils utilisent le côté négatif de leur talisman. Ceux qui ont confiance qu'ils peuvent repousser le négatif; ils utilisent le côté positif.

Voilà pourquoi nous devons être prudents lorsque nous utilisons ces talismans. Son côté attitude mentale positive qui peut obtenir pour vous toutes les bénédictions de la vie. Il a mis en place vous aider à surmonter vos problèmes et de découvrir vos points forts. Il peut vous aider à un pas en avance sur vos concurrents, et peut transformer ce que les autres disent est impossible dans la réalité.

Mais le côté de l'attitude mentale négative est tout aussi puissant. Plutôt que de bonheur et de réussite, il peut tirer dans le désespoir et la défaite. Comme tout le pouvoir, le talisman est dangereux si nous n'utilisons pas la bonne façon.

Mais comment au lieu de l'attitude mentale négative que vous allez à mettre l'attitude mentale positive à travailler dans votre vie? Certaines personnes semblent utiliser ce pouvoir instinctivement. Certains apprennent en rapportant et en absorbant ce qu'ils lisent dans les magazines d'inspiration et de livres.

Quelques personnes utilisent l'attitude mentale positive pendant un certain temps, mais quand ils ont un revers, ils perdent la foi en elle. Ils commencent à droite, mais quelques « breaks » faute de cause les retourner le talisman mauvais côté-up. Ils ne réalisent jamais que le succès est maintenu par ceux qui continuent à essayer avec une attitude mentale positive.

Quelques personnes semblent utiliser l'attitude mentale positive à peu près tout le temps. D'autres personnes commencent et puis quittent. Mais d'autres personnes - la grande majorité d'entre nous - ont jamais vraiment commencé à utiliser les pouvoirs fantastiques disponibles pour nous.

Qu'en est-il de nous? Pouvons-nous apprendre à utiliser l'attitude mentale positive, comme nous l'avons appris d'autres compétences?

La réponse, basée sur des années d'expérience, est un oui catégorique.

Ceci est le contenu de ce livre. Dans les chapitres qui suivent, nous allons vous montrer comment il peut être fait.
L'effort d'apprendre sera la peine parce que l'attitude mentale positive est l'ingrédient essentiel dans tous les succès.

Chapitre 2

Vous pouvez modifier votre vie

Synopsis

Nous savons maintenant que l'attitude mentale positive est une bonne chose. Une fois que vous commencez à utiliser ces principes avec une attitude mentale positive dans votre occupation préférée ou à une solution de vos problèmes personnels, vous êtes sur la route du succès. Ensuite, vous êtes sur la bonne voie et dirigé dans la bonne direction vers obtenir ce que vous souhaitez.

Pour accomplir quelque chose de valable dans la vie, il est essentiel que vous employez l'attitude mentale positive, peu importe ce que les autres succès que vous employez les règles.

attitude mentale positive est le catalyseur qui rend toute combinaison de préceptes de réussite travail pour accomplir une fin utile. Son attitude mentale négative, associée à certains des mêmes préceptes, qui est le catalyseur qui se traduit par la criminalité ou méchancetés. Et la douleur, calamité, tragédie

- le péché, la maladie, la disparition - sont quelques-unes de ses récompenses.

Les choses nécessaires

Tant que vous vivez, à partir de ce jour, vous êtes en mesure d'analyser tous vos succès et chaque échec - qui est, si vous formez ces principes de manière indélébile dans votre mémoire.

Vous pourriez développer et maintenir une attitude mentale positive permanente en faisant votre devoir d'adopter et d'appliquer ces principes dans votre vie au jour le jour.

Il n'y a pas d'autre technique connue par laquelle vous pouvez garder votre esprit positif.

Analysez-vous avec courage, maintenant, et d'apprendre de ces préceptes qui vous avez été l'utilisation et qui d'entre eux vous avez été dominant.

Dans l'avenir examiner à la fois vos succès et vos Allures, en utilisant les principes comme un système de mesure, et très bientôt, vous serez en mesure de mettre le doigt sur ce qui a été vous retient.

Si vous avez l'attitude mentale positive et ne réussissez pas, alors quoi? Si vous utilisez l'attitude mentale positive et ne réussissez pas, il pourrait être parce que vous ne l'utilisez pas la bonne façon dans la combinaison pour réussir à atteindre votre objectif particulier.

Dans un premier temps, il pourrait être difficile de comprendre et d'appliquer les principes. Cependant, comme vous continuez à lire chacun de ces préceptes sera plus clair pour vous. Vous serez alors en mesure de les utiliser.

Est-ce que le monde vous a présenté une mauvaise affaire? « Je jamais vraiment eu la chance d'avancer. Mon père était un alcoolique, vous savez. » «J'ai été élevé dans le bidonville et c'est quelque chose que vous êtes en mesure de ne jamais sortir de votre système. » « Je ne ai eu une éducation à l'école primaire. »

Ces individus sont indiqués tous les, en substance, que le monde leur a donné une mauvaise affaire. Ils blâment le monde et les conditions de l'extérieur eux-mêmes pour leurs échecs. Ils reprochent à leur hérédité ou leur environnement. Ils commencent avec une attitude mentale négative. Et, naturellement, avec cette attitude, ils sont handicapés. Mais il est l'attitude mentale négative qui les retient vers le bas, pas le handicap étranger qu'ils fournissent comme la cause de leur échec.

L'identification de soi-même avec une image mentale réussie peut aider à briser les habitudes de doute de soi et la défaite que les années d'attitude mentale négative mis en place à l'intérieur d'une personnalité. Une autre stratégie et le même succès crucial pour modifier votre monde est de vous identifier avec une image mentale qui vous incitera à prendre les bonnes décisions. Il peut être un slogan, une image, ou tout autre symbole qui est significatif pour vous.

Quel sera votre état d'image pour vous? Il y a une façon de le savoir. Lorsque vous êtes confronté à un grave problème ou d'une décision, demandez à votre image une question. Ecoutez, pour la réponse.

Une autre cruciale ingrédient pour modifier votre monde est d'avoir définitude de but.

Définitude de but est le point de départ de toute réalisation. Définitude de but, mélangé avec une attitude mentale positive, est le point de départ de tout accomplissement utile. Rappelez-vous - votre monde changera si oui ou non vous décidez de le modifier.

- Cependant, vous avez le pouvoir de décider de sa direction. Vous êtes en mesure de choisir vos propres objectifs. Lorsque vous constatez vos objectifs majeurs précis avec une attitude mentale positive, il y a une tendance naturelle pour vous d'utiliser sept

des préceptes de succès:

- initiative personnelle
- Maîtrise de soi
- vision originative
- pensée organisée
- attention Commandée (concentration d'effort)
- Budget de temps et d'argent
- Exubérance

Buts

98 sur 100 personnes qui sont mécontents de leur monde n'ont pas une image claire dans leur cerveau du monde qu'ils aimeraient eux-mêmes.

Considère-le! Prenez en compte les personnes qui dérive sans but dans la vie, mécontents, luttant contre un grand nombre de choses, mais sans objectif clair. Pouvez-vous dire, en ce moment, ce qu'il est que vous voulez de la vie?

La fixation de vos objectifs pourrait ne pas être simple. Il pourrait même impliquer un peu douloureuse contemplation de soi. Mais il sera utile quel que soit le travail qu'il en coûte, parce que dès que vous êtes en mesure de nommer votre objectif, vous pouvez vous attendre à profiter d'un grand nombre d'avantages. Ces avantages sont presque automatiquement.

Le premier avantage est génial que votre subconscient commence à travailler dans une loi universelle: « Ce que l'esprit de l'homme peut concevoir et croire - l'esprit de l'homme peut accomplir avec une attitude mentale positive. » Parce que vous visualisez votre destination spécifiée, votre subconscient est affecté par cette auto-suggestion. Il va travailler pour vous aider à y arriver.

Parce que vous savez ce que vous désirez, il y a une tendance pour vous d'essayer d'obtenir sur la bonne piste et la tête dans le bon sens. Vous entrez dans l'action.

Le travail devient maintenant être amusant. Vous êtes motivé à payer le prix. Vous le budget de votre temps et d'argent. Vous frappez les livres, pensez, et le plan. Plus vous considérez vos objectifs, plus vous obtenez enthousiaste. Et avec enthousiasme votre besoin se transforme en un désir ardent.

Vous serez averti des possibilités qui vous aideront à atteindre vos objectifs tels qu'ils se présentent dans vos expériences quotidiennes. Puisque vous savez ce que vous voulez, vous êtes plus susceptible de reconnaître ces chances.

Toutes ces choses sont essentielles pour un état d'esprit positif et par conséquent le succès.

chapitre 3

Initiative personnelle

Synopsis

Pensez à quelque chose que vous souhaitez accomplir ce qui est vraiment important pour vous? (Ne pas aller de l'avant sans décrocher un de vos meilleurs objectifs.)

Maintenant, imaginez avoir accompli cela? Vous êtes dans la satisfaction dorant d'un travail bien fait. De quoi ça a l'air? Comment ça sent? Quel est son goût? Comment vous sentez-vous? Comment vous sentez-vous?

La seule façon dont vous ferez l'expérience de la joie, la beauté et la réalisation qui viendra en accomplissant cet objectif est de savoir si vous utilisez votre initiative personnelle. Il ne se produira pas sans elle.

Initiative est une force de pouvoir personnel qui monte du plus profond et jaillit dans une activité positive, axée sur les objectifs.

Passer à l'action

Votre initiative personnelle est votre énergie intérieure qui commence toute action. Il est l'ennemi de la procrastination. Il est l'étincelle qui commence vos actions productives. Sans initiative personnelle, vous ne pouvez pas réussir.

Le succès est quelque chose que vous devez accomplir sans que quelqu'un vous dise quoi faire ou pourquoi vous devez le faire.

Le succès vient à ceux qui sont proactifs. Plutôt que de la dérive à travers la vie ne faisant que ce qui est appelé à, des individus qui réussissent font les choses supplémentaires qui confèrent plus de sens à la vie.

Peu importe ce que votre objectif est-devenir une mère remarquable, un étudiant d'honneur, un grand athlète, un homme de vente haut de production, ou le propriétaire de votre propre entreprise, si vous allez réussir, vous devez utiliser votre initiative personnelle à faire les petites choses exigées de vous pour réussir.

L'initiative personnelle est plus qu'une exigence rudimentaire pour la réalisation de vos objectifs, il est également fait sur les petites choses qui rendent votre vie et la vie des autres, tant au travail qu'à la maison, plus agréable.

Il est de faire les choses simples comme nettoyer votre linge sale, nettoyer la maison

ou vider le déversement au-dessus de la poubelle. Il prend 3 minutes pour vider les tasses à café dans l'évier au bureau. Il est prendre le temps de transmettre votre véritable reconnaissance à quelqu'un qui a fait quelque chose pour vous. Il est propose d'aider un ami dans le besoin et est essentiel pour un état d'esprit positif.

D'une certaine façon, votre initiative personnelle observe et être conscient des tâches qui doivent être fait sans y être invité.

Parmi mes croyances fondamentales est que la seule façon, vous aurez l'initiative personnelle de faire d'énormes choses est d'abord l'utiliser pour faire les petites choses. Chaque grand succès est composé d'un grand nombre de petits succès, dont chacun exige l'initiative personnelle et dont beaucoup sont si peu et insignifiant que le simple fait que vous remarquez, mais ils ajoutent tous ensemble.

L'utilisation d'une initiative personnelle de a plus d'avantages que rencontrer l'œil. Les personnes qui utilisent leur initiative personnelle sont plus respectés et ont une influence plus lourd.

Aucune autre technique pour la construction de son nombrilisme est plus efficace que l'utilisation de votre initiative personnelle pour faire les petites tâches qui vous font une meilleure personne.

Les personnes qui utilisent constamment leur initiative personnelle pour faire avancer leurs vocations sont ceux qui sont à la partie supérieure de l'échelle salariale dans leur profession.

Vous aurez le bord à tout ce que vous faites comme vous collera comme une personne digne d'être remarqué qui a un état d'esprit positif.

Je ne certaine de la cause, mais je vois moins de personnes qui utilisent leur initiative personnelle pour faire avancer leur vie en avant que, à tout moment dans ma vie. Il est comme tout le monde est assis dans un circuit d'attente en attente de quelque chose à changer.

Ceci est votre chance de stimuler votre jeu et vous distinguer du nombre croissant d'individus apathiques. Ceci est votre chance d'utiliser votre talent unique, la compétence et le pouvoir d'accomplir les choses qui sont importantes pour vous. Ne laissez pas les environs léthargique autour de vous vous empêcher de vous stretching pour devenir votre meilleur.

Je tiens à vous mettre au défi de commencer à faire les petites choses qui font appel à l'initiative personnelle. Comme vous établissez votre confiance dans l'exécution des petites choses, puis commencer à vous faire les étirements pour des choses plus grandes. Continuez cette procédure et que chaque succès de construire sur la précédente.

Chapitre 4

Maîtrise de soi

Synopsis

La maîtrise de soi est le pouvoir de vous amener à prendre des mesures quel que soit votre état émotionnel ou un moyen de maintenir une attitude mentale positive.

Get It In Order

Imaginez ce que vous pouvez réaliser si vous pouvez simplement vous rendre à suivre sur vos meilleures intentions peu importe quoi. Le summum de la maîtrise de soi est lorsque vous atteignez le point que lorsque vous arrivez à une décision consciente; il vous est presque garanti suivrez sur le sujet.

La maîtrise de soi est parmi de nombreux outils de développement personnel à votre disposition. Naturellement, il n'est pas une panacée. Cependant, les questions de maîtrise de soi peut résoudre sont cruciales, et alors qu'il existe d'autres moyens pour résoudre ces problèmes, la maîtrise de soi les LAMBEAUX tout à fait.

La maîtrise de soi peut vous donner les moyens d'effacer la procrastination, maintenir une attitude mentale positive et être un succès. De plus, il devient un coéquipier puissant lorsqu'il est combiné avec d'autres outils.

La maîtrise de soi est comme un muscle. Plus vous discipliner, plus vous obtenez. Moins vous discipliner, les chétives que vous obtenez.

Tout comme tout le monde a la puissance musculaire différent, nous possédons tous les niveaux assortis de maîtrise de soi. Tout le monde a un peu - si vous êtes en mesure de retenir votre souffle quelques secondes, vous avez un peu d'auto-contrôle. Mais pas tout le monde a formulé leur discipline au même niveau.

La façon d'établir la maîtrise de soi est comme l'utilisation de la formation de poids pour établir le muscle. Cela implique de soulever des poids qui sont proches de vos limites. Vous forcez vos muscles jusqu'à ce qu'ils échouent, et vous reposer.

De même, la technique de base pour construire la maîtrise de soi est de relever les défis que vous êtes en mesure de réaliser avec succès, mais qui sont près de vos limites. Cela ne

implique de tenter quelque chose et de ne pas à tous les jours, et ne signifie pas restant à l'intérieur de votre zone de confort.

Vous gagnerez pas la force d'essayer de soulever un poids que vous ne pouvez pas changer d'avis, ni vous acquérir des poids de levage de puissance qui sont trop fragiles pour vous. Vous devez commencer avec des poids / défis qui sont à l'intérieur la capacité actuelle de soulever, mais qui sont à proximité de vos limites.

Quand vous réussissez, vous guide pas à relever le défi. Alors même que la plupart des individus ont des muscles très faibles comparé à la force, ils peuvent devenir une formation, la plupart des individus sont vraiment faibles dans leur niveau de maîtrise de soi.

Si vous avez raison vraiment indiscipliné maintenant, vous êtes en mesure d'utiliser encore ce que peu de discipline que vous devez former plus. Plus disciplinés que vous obtenez, la vie plus facile obtient. Les défis qui étaient autrefois inconcevable pour vous enfin se sentir comme un jeu d'enfant. Comme vous devenez plus fort, les mêmes poids se sentent plus légers et plus légers.

Ne vous assimiler à d'autres. Il ne sera pas utile. Vous ne découvrirez ce que vous attendez à découvrir. Si vous croyez que vous êtes faible, tout le monde se sentira plus fort. Si vous croyez que vous êtes fort, tout le monde apparaît plus faible. Il ne sert à rien faire. Le simple fait de considérer où vous êtes aujourd'hui, et visent à mieux que vous avancez.

Chapitre 5

Vision originative

Synopsis

la pensée originative est la mise en être de quelque chose qui n'existait pas auparavant, que ce soit en tant que produit, une procédure ou une pensée.

Vous témoignerez originative penser si vous:

- Concocter quelque chose qui n'a jamais existé auparavant
- Quelque chose qui existe imaginer ailleurs, mais vous n'êtes pas au courant
- Concocter une nouvelle procédure pour faire quelque chose
- Réappliquer une procédure subsistante ou produit dans un marché nouveau ou modifié
- Formulez une nouvelle façon de voir quelque chose (apportant une nouvelle idée à l'existence)

- Modifier la façon dont quelqu'un voit autre chose

En fait, nous sommes tous originative tous les jours parce que nous sommes constamment modifier les idées que nous détenons sur le monde qui nous entoure. Originative pensée ne doit pas être de développer quelque chose de nouveau dans le monde, il est plus à voir avec la formulation de quelque chose de nouveau pour nous. Une fois que nous nous changeons, le monde change avec nous, à la fois de la manière que le monde est touché par nos différentes actions et la manière différente que nous traversons le monde.

Faire preuve de créativité

la pensée originative peut être utilisé pour fabriquer des produits, des procédures et des services de meilleure qualité et il peut être utilisé pour les produire en premier lieu. Il est prévu que l'augmentation de votre pensée originative vous aidera, votre organisation et vos clients grâce à devenir plus heureux dans votre qualité améliorations et la quantité de la production.

la pensée originative est la procédure que nous utilisons quand nous avec une idée nouvelle. Ils sont le mélange des idées qui ne sont pas mélangés avant. Le brainstorming est une forme de pensée originative: il fonctionne en mélangeant les idées de quelqu'un d'autre avec votre propre pour produire un nouveau. Vous êtes en utilisant les idées d'autres personnes comme un stimulant pour votre propre.

Ce processus de réflexion originative peut être accidentelle ou délibérée.

Sans utiliser des stratégies spéciales originative pensée ne se produit encore, mais souvent de la manière accidentelle; comme une chance qui se passe vous faire envisager quelque chose d'une autre manière et vous découvrir alors un changement avantageux. D'autres changements se produisent lentement grâce à l'utilisation de l'intelligence et pur avancement logique. En utilisant ce processus d'avancement accidentelle ou logique, il faut souvent beaucoup de temps pour les produits à formuler et à améliorer. Dans un monde compétitif et vivifier c'est clairement nuisible.

En utilisant des stratégies spéciales, la pensée originative délibérée peut être utilisé pour développer de nouvelles idées. Ces stratégies forcent le mélange d'un large éventail de pensées pour susciter des pensées et des procédures nouvelles. Le brainstorming est parmi ces stratégies spéciales, mais traditionnellement elle commence avec des idées non originales.

L'évolution des produits se produisent beaucoup plus rapidement en utilisant ces stratégies délibérées que par accident. Beaucoup d'individus connus pour être originative utiliser ces stratégies, mais ne sont pas conscients qu'ils font parce qu'ils n'ont pas été officiellement formés en eux. Si vous utilisez ces stratégies délibérées lors de séances de remue-méninges de pointe alors vous aussi serez plus originative qui à son tour ajouter à votre attitude mentale positive.

Avec la pratique, la pensée originative en cours (l'enquête continue, remettre en cause et l'analyse qui se développe à travers l'éducation, le conditionnement et la conscience de soi) arrive tout le temps. En cours originative pensée maximise à la fois la pensée accidentelle ou délibérée originative. En cours prend du temps la créativité et la pratique délibérée pour obtenir habile à, mais il est incroyable rapidité avec laquelle il devient une attitude mentale, pas une stratégie.

Le mouvement d'ouverture à prendre est d'apprendre les stratégies de pensée créative afin que vous êtes en mesure de les utiliser délibérément pour trouver des idées nouvelles. Vous serez alors à un avantage immédiat sur ceux qui ne comprennent pas comment les utiliser. Vous devez alors mettre en pratique les stratégies pour augmenter votre habileté à penser originative en cours ainsi que de stimuler votre attitude mentale positive.

Chapitre 6

Pensée et la concentration organisée

Synopsis

La concentration et le travail de réflexion organisée ensemble, mais on ne conduit pas à l'autre. Pour se concentrer est de diriger vos mights mentales ou vos efforts vers une certaine action, sujet ou question.

La mémoire est le pouvoir de se rappeler d'information, des expériences et des individus. Il y a quelques compétences particulières qui peuvent être appris à accroître la concentration et la pensée organisée.

La pratique de ces compétences est probablement une meilleure attitude mentale de positive.

Obtenez votre cerveau pour

Quand quelque chose est stocké dans notre cerveau, nous ne l'oublions pas. On peut toutefois avoir des difficultés à rappeler les données. Il est également possible que les données que nous essayons de rappeler n'a jamais été enregistrée.

Bonne concentration intensifiera la pensée organisée. Si nous seulement des compétences pratiques qui mieux notre organisation mais la pensée ne regarderez plus jamais qui améliorent la concentration diviseurs, nos efforts ne seront très peu de succès.

Faites votre esprit un accord ne peut rejeter. Oui, l'esprit prend des pots de vin. Plutôt que de dire qu'il ne pas s'inquiéter un autre, moins prioritaire (ce qui entraînera votre cerveau à considérer la chose, il est pas censé considérer!), Assigner une tâche avec les paramètres de temps de démarrage-arrêt.

Par exemple, « Je vais examiner comment payer cette dette de carte de crédit quand je rentre à la maison ce soir et avoir une chance d'additionner mes factures pour le moment, pour les 30 minutes de 1-1 suivants:. 30 h, je vous fournirons mon attention totale à la pratique de cette présentation, donc je suis éloquent et articulé quand cette proposition tangué « .

ne peut toujours pas obtenir d'autres préoccupations sur votre cerveau? Écrivez-les sur votre liste de choses à faire de sorte que vous êtes libre de les bloquer. Enregistrement des obligations angoissantes signifie que vous ne devez pas utiliser votre cerveau comme un panneau de message « de rappel », ce qui signifie que vous êtes en mesure de fournir votre attention à votre tâche principale priorité.

Ne vous sentez pas comme vous concentrer? Est-ce que vous Esquiver une tâche ou un projet que vous êtes censé travailler à? C'est une sorte de procrastination. Il est étonnant combien de temps il faut pour terminer

quelque chose que nous ne travaillons pas à.

La prochaine fois que vous êtes sur le point de mettre hors d'une obligation vous demander: « Suis-je obligé d'y arriver? Est-ce que je veux accomplir il est pas dans mon esprit? Est-il plus simple plus tard? »

Ces 3 questions peuvent vous fournir l'incitation à vous appliquer mentalement car ils vous apporter face à face avec la réalité cette tâche ne disparaît pas, et retardatrice simplement ajouter à vos sentiments de culpabilité et de rendre cette corvée lourde occupent plus de votre cerveau et le temps .

Imaginez votre cerveau comme un appareil photo et vos yeux comme son ouverture. La plupart du temps, nos yeux « prennent tout cela dans » et notre esprit est en « focale grand angle. » On peut vraiment envisager beaucoup de choses à la fois et vraiment manœuvrer efficacement cette façon.

Que faire si vous souhaitez passer à téléphotographie accent? Que faire si vous devez prêt pour un test et vous avez besoin d'une concentration de 100%? Coupez vos mains sur vos yeux si vous avez la « vision du tunnel » et cherchez seulement à votre texte. Placer vos mains sur le côté de vos écrans face environnement afin qu'ils littéralement « cachés, hors de l'esprit. » Tenez compte de l'importance de ces mots.

Si vous coupez vos mains sur vos yeux chaque fois que vous souhaitez passer du grand angle au téléphotographie mise au point, ce rituel physique arrive à être un élément déclencheur pavlovien.

En utilisant vos mains œillères chaque fois que vous souhaitez affiner votre attention enseigne votre esprit pour passer à l'esprit « d'une piste » et au centre de votre commande.

Envie de savoir comment être « présent » et pleinement ici et maintenant plutôt que de se précipiter sans raison ici, là, et Everywhere? La prochaine fois que votre cerveau est un million de miles, simplement regarder autour de vous et voir vraiment votre environnement. Étudier cette fleur délicate dans le vase. Levez-vous près de l'image sur le mur et je me demande au savoir-faire de l'artiste.

Lean et voir vraiment un être cher vous avez tendance à prendre pour acquis. Votre monde s'animer dans l'oeil de votre esprit.

Chapitre 7

Le temps et la budgétisation excitées

Synopsis

Si le temps est une ressource non renouvelable, il ajoute à tirer le meilleur parti du temps que vous êtes présenté. Apprendre à établir un budget et de maximiser le temps que vous avez.

Laissez la dérive vie par sans objectif clair, précis et déterminé. Vous avez maintenant la formule pure pour l'ennui!

Si vous laissez passer la journée passé sans le zeste et la vigueur, vous ouvriez les lacunes pour permettre des moments ternes au fluage et une mentalité négative.

Bouger

Temps

En ce qui concerne l'élaboration des achats, de nombreuses personnes ont une idée dans leur cerveau de ce qu'ils sont prêts à dépenser. Vous ne seriez pas probablement entrer dans un magasin de chaussures et de dire: « Je vais acheter cette paire de chaussures peu importe combien ils coûtent. »

Si le vendeur indique les chaussures coûtent 300 \$, la plupart des individus ne seraient pas les acheter. En effet, lorsqu'il s'agit de faire des achats, des personnes fixer un budget dans leur cerveau de combien ces chaussures sont vraiment la peine pour eux.

Cependant ce quand il se porte sur la façon dont vous passez votre temps? Avez-vous parfois dépenser plus de temps sur des tâches particulières qu'ils sont vraiment la peine?

Par exemple, quand il vient à vous passer housecleaning 60 minutes par jour le faire? 2 heures? 3 heures? Plus de 3 heures? Époussette vraiment la peine que beaucoup de votre temps? Qu'en est-il de vos projets et missions supplémentaires? Combien est-ce que le temps vaut pour vous?

Nous sommes tous la même somme de temps chaque jour - 24 heures. Leastwise huit de ces heures sont réparties pour dormir. , Nous avons tous si environ seize heures où nous sommes éveillés.

En disposant d'un budget de temps pour des activités particulières, vous serez toujours vous assurer que votre temps est dépensée sur ce qui est le plus important pour vous, vos proches et votre avenir. Combien de temps êtes-vous désireux d'investir avec un conjoint ou l'amour? Combien d'heures vous répartir à travailler, le nettoyage, travailler, manger ou regarder la télévision?

Avant de faire quoi que ce soit, demandez-vous combien de temps vous êtes prêt à engager. Mettez ces investissements en temps vers le bas afin que vous puissiez les référencer sur une base régulière. Ensuite, tenir à votre budget de temps.

Le temps est pas une monnaie inépuisable, alors assurez-vous de le dépenser sagement.

Excitation

Aller à un endroit où vous ne l'avez jamais été à. Tout ce frais fera de votre cerveau curieux et revigoré. Ce lève la grisaille de votre mode de vie actuel. endroits frais ramener la curiosité childly en vous. La curiosité vous permet de rester en vie; et voyager est, loin, le meilleur antidote à l'ennui.

On dit souvent que « Tous les travaux et pas de jeu, fait un jour terne ». Vous devez travailler pour payer les factures. Tout de même, travailler sans plaisir de temps en temps pourrait entraîner à la nonchalance.

Une fois par an, prenez le temps d'aller à un endroit frais ou terre étrangère (si votre budget peut permettre!) Et ajouter des informations frais dans votre chambre forte intellectuelle.

Si vous êtes un amateur d'animaux, conduire vers un magasin pour animaux de compagnie de votre choix et de choisir un animal de compagnie. Les personnes affirment que les chiens sont les compagnons les plus truehearted. Vous avez entendu parler des chiens qui risquent leur vie pour leurs propriétaires.

Si vous ne pouvez pas avoir des animaux à la maison, une alternative est d'avoir des plantes. D'autres trouvent parler curatif aux orchidées, roses, et chaque fleur imaginables dans le règne végétal. Fleurs dans des tons assortis, et la couleur verte, peut être relaxant à l'œil.

Si vous avez un pouce vert, pourquoi ne pas essayer ce passe-temps? Si vous vous sentez heureux quand ils sont entourés par les plantes, allez-y et prenez vos outils d'horticulture!

la vie ennuyeuse peut être passionnant à travers la nourriture! En plus d'être la source d'énergie (et livres supplémentaires!), Utilisez la nourriture pour rendre stimulant de la vie. Soyez à l'affût des idées d'aliments frais en mangeant et en distinguant les restaurants uniques.

Pensez à la cuisine comme une activité différente qui peut stimuler l'humeur. Cuisine vous expose aux saveurs variées et textures des ingrédients. Qui sait? Vous cherchez peut-être à une future entreprise commerciale si vous cédez à votre passion dans la cuisine.

Ce que vous voulez établir une distinction et l'amour à accomplir. Si vous n'êtes pas dedans maintenant, c'est le moment idéal pour commencer la procédure de découverte. Peut-être est maintenant le bon moment pour apprendre une compétence frais comme jouer d'un instrument, inscrire dans une salle de gym, et pick-up habitudes fraîches. Cela fera des merveilles pour votre vie en termes de bien-être physique et l'élimination de l'ennui.

D'autres personnes se livrent à des activités bénévoles. Ceci est une autre solution qui est certainement l'accomplissement et exaltante à l'esprit.

Dans toutes ces actions, vous êtes en mesure d'inviter des connaissances similaires d'esprit à vous rejoindre dans votre voyage. Au moment où vous décidez de poursuivre un objectif clair et précis et faire quelque chose que les lieux sens dans votre vie, vous avez pris la première étape vers une vie de réalisation incessante et une attitude mentale positive.

Emballer

Cette étape est de commencer ... lire. Il devrait être une lecture rapide, de saisir le flux de balayage de la pensée que les ours du livre.

Lire pour certains accent. Une 2ème lecture est dans le but d'absorber les détails particuliers. Vous devez payer certaine attention pour voir que vous comprenez et vraiment saisir toutes les nouvelles idées du livre présente.

Lire pour l'avenir. Cette 3e lecture est plus d'un exploit de réflexion organisée que c'est un travail de lecture. apprendre littéralement les passages qui ont certains sens pour vous.

Découvrez comment ils peuvent se rapporter à des problèmes auxquels vous êtes confronté actuellement. Testez de nouvelles idées; les essayer; jeter le sans valeur et empreinte de la valeur de manière indélébile sur vos habitudes d'habitude.

Lire - plus tard - pour rafraîchir votre mémoire, et de raviver votre inspiration. Il y a une histoire célèbre à propos du vendeur qui est debout devant un directeur des ventes déclarant: « Donne-moi à nouveau que boniments vieux, je deviens un peu découragée." Chacun d'entre nous pourraient se décourager. Nous devons relire le meilleur de nos livres à ces moments-là pour raviver les incendies qui nous a aller dans le lieu de départ.