***СЕКРЕТИ УСПІХУ***

«Щоб стати успішним, потрібно керуватись певними правилами»,— кажуть одні, інші ж запевняють, що все індивідуально і жодні настанови не є панацеєю. Правда в тому, що погодитись можна з обома твердженнями: є певні правила, ефективність яких перевірена людьми й часом, а вам просто треба «приміряти» їх насобі— комфортно й результативно, тоді користуйтесь на здоров’я, а якщо вам щоразу доводиться пересилювати себе та й видимих результатів не спостерігаєте— придумуйте власні секрети успіху.

Сьогодні розповімо вам про ті хвилини-години-дні, які вважаються оптимальними для досягнення хороших результатів у будь-якій справі, для вироблення звички та досягнення успіху.

***ПРАВИЛО 2 ХВИЛИН***

Порада: те, що можна зробити менше, ніж за дві хвилини, потрібно робити негайно.

Здавалося б, що таке 2 хвилини— коротка мить. Проте багато справ і не вимагають більше часу: помити посуд одразу після їжі, викинути сміття, акуратно скласти речі в шафу після прогулянки, відповісти на e-mail тощо.

За цю ж мить ми можемо почати рухатись до мети: жодна мрія, звісно, не здійсниться настільки швидко, проте більша ймовірність продовжити робити те, що ви вже розпочали, ніж те, що витільки плануєте зробити.

***ПРАВИЛО 20 ХВИЛИН***

Порада: займайтесь справою, як мінімум, по 20 хвилин вдень, щоб вона принесла вам результат.

Основні «двадцятихвилинки» виглядають наступним чином:

* 20 хвилин в день для занять спортом, і ти не будеш хвилюватися про своє здоров’я.
* 20 хвилин в день на прибирання будинку, і ти забудеш про безлад.
* 20 хвилин в день для підвищення концентрації, і ти не дізнаєшся, що таке творча криза.
* 20 хвилин в день, щоб вислухати свого партнера, і ти не будеш турбуватися про свої стосунки.
* 20 хвилин в день на слухання себе і ведення особистих записів, і ти забудеш про нестачу ідей.
* 20 хвилин в день для роботи над створенням джерел доходу, і ти не будеш переживати про власний фінансовий добробут.
* 20 хвилин на відпочинок, і ти забудеш про втому.
* 20 хвилин в день читання корисної книги, і ти обов’язково станеш експертом.

***ПРАВИЛО 72 ГОДИН***

Порада: намагайтесь почати втілювати свої довгострокові ідеї протягом 72 годин (приблизно 3дні)— це оптимальний час для того, щоб зробити перший крок на шляху до цілі.

Як це працює: це правило сформулював німецький бізнес-консультант Бодо Шефер. На його думку, якщо ви не почали реалізовувати свою ідею протягом 72 годин, після того, як вона виникла у вас, то шанси реалізувати її пізніше дуже мізерні.

Вам не обов’язково протягом 72 годин (трьох днів) виконати все заплановане, проте вам потрібно зробити перший крок, хоча б записати цю ідею, деталізувати та перетворити на ціль— це вже збільшує шанси, що ви візьметеся за її реалізацію. Адже, коли вирозбиваєте глобальну мету на маленькі кроки,— вона виглядає досяжною та не такою лякаюче масштабною.

Наша підсвідомість в даному випадку може як зіграти нам на руку, так і створити бар’єри для виконання задуманого. І ця межа якраз і є ці 72години. Якщо ми рішуче беремося за справу, то програмуємо себе на те, що ця мета є для нас важливою, а, отже ми повинні довести її до кінця. Якщо ми не беремось за її реалізацію, починаємо над нею роздумувати, в нас з’являється страх невдачі, засудження чи її примітивності. А це навряд чи додає ентузіазму та рішучості діяти.

***ПРАВИЛО 21 ДНЯ***

Порада: якщо повторювати одну і ту ж дію протягом 21дня, то вона стає звичкою і виконується автоматично.

Як це працює: 21день— це вам не якісь кілька хвилин— справа серйозніша, а отже варто все робити поступово. Як і будь-яку справу, розбийте процес вироблення звички на маленькі етапи— спробуйте протриматись один день, два дні, а якщо тиждень повторювати теж? А два тижні? А там вже легше, бо звично й комфортно.

Чому 21день? Цей період був експериментально визначений в США: двадцятьом людям видали спеціальні окуляри, які перевертали всі зображення з ніг наголову і вони повинні були носити ці окуляри цілодобово. І саме на 21-йдень їхній мозок адаптувався до такого стану речей і сам почав перевертати всі навколишні речі, сприймаючи таке зображення як звичне.

Особливості:

* Якщо зробити хоча б одну перерву, навіть якщо вона припадає на 20-й день, то звикати прийдеться заново;
* 21 день — це тільки перший етап, насправді 100% звичка формується за 40 днів безперервного повторення потрібних дій;
* 21 день дає змогу зрозуміти, чи насправді вам потрібні ці навички: якщо регулярні дії не дали результату та не приносять задоволення, тоді це просто «не ваше».

***ПРАВИЛО 10000 ГОДИН***

10000 годин— це 5 років повного робочого дня або 10 років роботи по 3 години.

Порада: щоб досягти успіху в будь-якій справі, потрібно витратити на неї 10000 годин.

Як це працює: правило було описане Малькольмом Гладдуелом в його книзі «Генії та аутсайдери» і його твердження полягає в тому, що будь-хто, незалежно від таланту, вміння чи задатків, може стати професіоналом в будь-якій справі, витративши на її освоєння та вдосконалення 10000 годин.

Як доказ наведемо кілька історій успіху:

* Перший концерт, який вважається видатним, Моцарт написав у віці 21 рік. До цього часу він складав музику вже близько десяти років.
* Білл Гейтс провів за програмуванням на комп’ютері приблизно 10 000 годин, після чого зміг зробити значний ривок вперед.
* Десять років знадобилось «The Beatles» з дня заснування групи, щоб записати свої найвідоміші альбоми «Sgt. Pepper’s Lonely Hearts Club Band» i «The Beatles» (Білий альбом).
* Почніть з двох хвилин — з них складаються 10 000 годин на шляху до вашого успіху.