

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие **6**

Что такое успех? **8**

Мечтай по-крупному **12**

Учись ставить цели **16**

Принимай верные решения **20**

Измени своё мышление **24**

Сохраняй концентрацию **30**

Самоорганизовывайся **34**

Не сдавайся, даже если
стало сложно **38**

Учись проигрывать **42**

Прими свою уникальность **46**

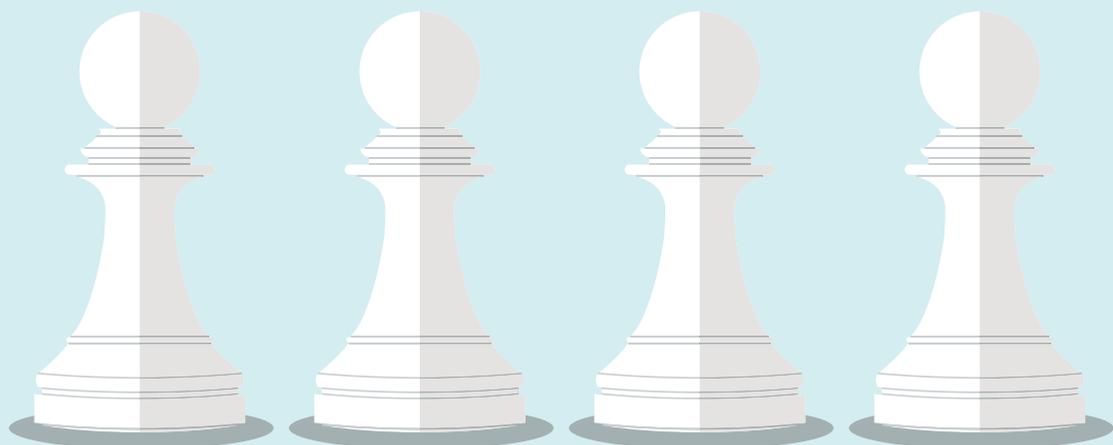
Сохраняй уверенность
в себе **50**

Следи за своими
потребностями **56**

Развивай высокую
самооценку **58**

Будь своим лучшим другом **60**

Не бойся принимать вызовы **64**



Сопrotивляйся травле **68**

Проявляй доброту **74**

Развивай

коммуникабельность **78**

Ищи примеры

для подражания **85**

Создай свою группу

поддержки **90**

Говори возможностям «да» **92**

Не теряй мотивацию **96**

Питайся правильно **100**

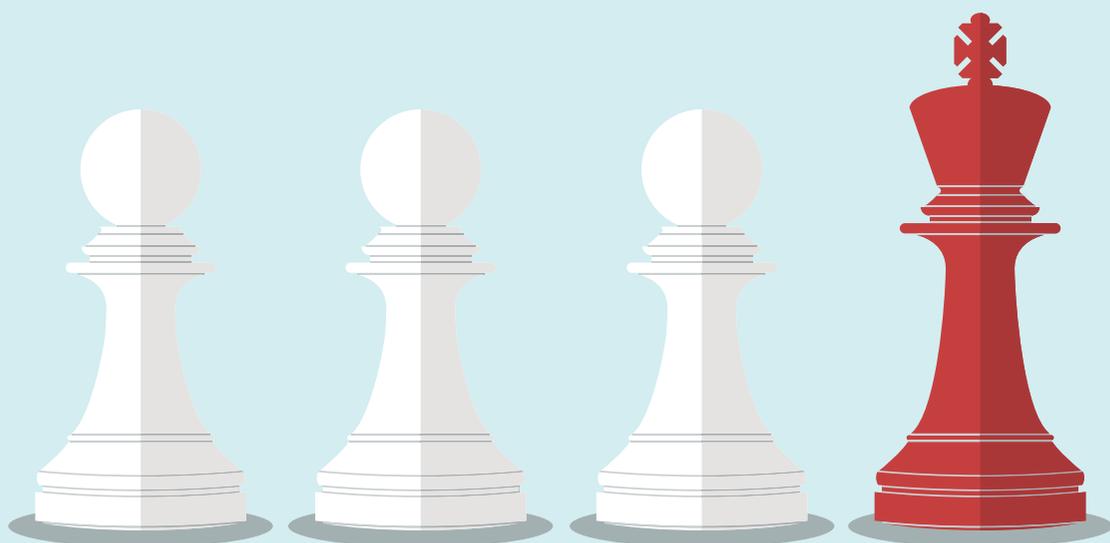
Соблюдай режим сна **104**

Занимайся спортом **108**

Дело за тобой! **114**

Алфавитный указатель **116**

Об авторах **117**



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы верим в то, что у каждого человека есть потенциал для достижения потрясающих результатов. Но как его развить? Каким образом ты можешь прямо сейчас начать становиться лучше?

Нейтан часто задавался этим вопросом, когда ему было семь лет.

Нейтан всегда мечтал объездить весь мир, выиграть в соревнованиях по джиу-джитсу и стать оратором-вдохновителем, выступающим с мотивирующими и воодушевляющими речами. Он пытался найти такую книгу, которая бы помогла воплотить в жизнь эти большие планы. Однако он столкнулся с кое-какими проблемами.

Он искал материалы в книжных магазинах и в Интернете, но не нашёл ничего, что дало бы ему полезные сведения о том, как достичь совершенства. Нейтан столкнулся с выбором: либо принять тот факт, что в мире нет ничего подобного, либо попытаться что-то с этим сделать самому.

Чуть позже Нейтан повстречал Даниэль Браун — двукратную победительницу Параолимпийских игр и пятикратную чемпионку мира по стрельбе из лука. Даниэль выступала на тему того, что нужно для достижения успеха. Нейтан спросил, не написала ли она книгу,

помогающую максимально раскрыть свой потенциал. Когда девушка ответила «нет», он предложил написать такую книгу вместе. И вот она у тебя в руках!

Успех не бывает случайным, и уж точно он не приходит за один день. Для его достижения необходимо всего себя посвятить стремлению к концентрации, мотивации и безупречности. Это значит — работать над всеми гранями таланта, делающими тебя уникальной и образцовой личностью, которой ты на самом деле и являешься. А ещё это означает постоянный труд над всем вышеуказанным.





Эта книга — своеобразная карта, указывающая правильное направление и шаг за шагом ведущая тебя по дороге к развитию навыков, которыми пользуются успешные люди для достижения фантастических вершин. Она содержит множество техник, советов, рекомендаций и идей, которыми ты можешь воспользоваться, даже если возможности твоего здоровья ограничены.

Когда бы ты ни отправился в столь долгое странствие, очень важно взять с собой всё необходимое. В каждой главе этой книги рассказывается о каком-нибудь важном

навыке, который пригодится тебе на пути к успеху. Мы объясним, каким образом то или иное умение поможет тебе, и предложим порядок действий для его тренировки.

Пожалуйста, помни о том, что это твоя книга и твоё путешествие! Поэтому не торопись, выбери собственный темп и следуй ему. Может быть, ты решишь, что тебе будет удобнее работать вместе с взрослым, который сможет обсуждать с тобой некоторые из представленных в этой книге идей и поможет тебе воплотить их в повседневную жизнь.

ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?

Ты хочешь добиться успеха? Конечно же да! Достижение поставленной цели всегда приносит только положительные эмоции. Неважно, какая она: хорошие оценки, первое место на финише или самосовершенствование. Нет ничего приятнее чувства гордости от того, что проделанная тобой тяжёлая работа окупилась.

И так, ты хочешь преуспеть, но в чём тут секрет? Как раскрыть свой потенциал наилучшим образом? Наша отправная точка — попытаться определить, что же такое успех.

НАВЫКИ И ТАЛАНТЫ

Успех трудно описать, так как для каждого он свой. Все мы в чём-то хороши, и не обязательно, что только в чём-то одном! У каждого из нас есть особенный набор навыков, талантов и способностей, и у всех нас разные мечты о будущем. Мир был бы весьма унылым местом, если бы каждый хотел стать только учителем, учёным или спортсменом.

ИЗМЕРЕНИЕ УСПЕХА

А ещё все мы по-разному измеряем успех. Для кого-то он заключается в получении хорошего образования и в достижении карьеры мечты.

Успехом может считаться кругосветное путешествие, создание

семьи или необычный образ жизни. Для некоторых он заключается в достижении смелой цели, или же в том, чтобы стать лучшим в определённом деле в своей школе, стране или в целом мире. Другие измеряют успех приобретёнными вещами, например, большим домом или быстрой машиной.

Существует миллион различных определений успеха. Им может быть что угодно, и то, как его видишь ТЫ, может существенно отличаться от того, как представляют себе успех твои друзья. Важно начать думать о твоём собственном определении и о пути к его достижению.

Независимо от того, в чём для тебя состоит успех, главное — оставаться СОБОЙ. Не изменяй своим принципам и всегда веди себя честно.



РАССКАЗЫВАЕТ НЕЙТАН

Для меня успех – это понимание того, что я достиг своих целей, что я могу оглянуться назад и увидеть, чего конкретно я добился. Деньги – это, конечно, здорово, но я считаю, что дело скорее в действиях и достижениях, в том, что ты чувствуешь до, во время и после своих свершений, потому что наш путь к росту и успеху никогда не прекращается.

Не волнуйся, если тебе будет трудно найти своё определение успеха. Это может занять некоторое время.

УСПЕХ ДЛЯ ТЕБЯ

Если для каждого успех — это что-то своё, то как тогда понять, в чём он состоит лично для тебя? Для начала найди ближайшее зеркало и всмотрись в своё отражение. Ты — история великих свершений, ожидающая своего часа. У тебя есть все способности

и таланты, необходимые для того, чтобы найти собственное определение успеха.

Теперь попытайся вообразить себя в будущем. Попробуй представить, как ты станешь выглядеть, добившись успеха.

У тебя есть своя голова на плечах,
У тебя есть твои две ноги в башмаках.
Лишь тебе выбирать, по какому пути
И куда будешь ты свои ноги вести.

**ДОКТОР СЬЮЗ,
«Места, в которые ты отправишься»**





РАССКАЗЫВАЕТ ДАНИЭЛЬ

Я всегда осознавала, что стремлюсь стать успешной, но мне было тяжело понять, каким именно образом этого добиться. Я хотела быть доктором, ветеринаром, адвокатом, предпринимателем, писателем.

Я продолжала раз за разом менять свой выбор и никак не могла решить, какой путь сделает меня счастливее. В детстве я вообще не рассматривала спорт как карьеру. Но даже когда я не знала точно, чего хочу от жизни, две вещи всегда оставались неизменными:

- **я всегда выбирала такие цели, которые меня вдохновляли;**
- **для достижения успеха в спорте, образовании и карьере я использовала одни и те же навыки.**

ВИЗУАЛИЗИРУЙ СВОЁ БУДУЩЕЕ

Очень полезно представлять, что ты уже добился успеха. Это называется ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ. Она помогает поверить в то, что достичь цели — реально. Визуализируя себя в будущем, ты тем самым приближаешь его.

Не переживай, если визуализация не дастся тебе так уж легко. Этому можно научиться со временем, если попрактиковаться.

Совершенно нормально не знать, чего ты ждёшь от своего будущего. Нейтан провёл много времени, раздумывая о собственном определении успеха, и ход его мыслей не сузился до какой-то одной жиз-

ненной цели. В его случае успех связан с чувством удовлетворённости, счастья и гордости от того, кто он и чего он добился.

Так что не беспокойся, если пока не знаешь, чего именно ты хочешь достичь. Эта книга поможет найти ответ. Мы уверяем, что если ты будешь работать над самосовершенствованием, над особенностями, определяющими тебя, то путь к успеху найти будет значительно проще.

Кто знает, какие возможности откроются перед тобой? Может быть, ты найдёшь что-то такое, о чём никогда даже и не задумывался. А навыки, описанные в этой книге, помогут тебе извлечь из этого максимальную пользу.



МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

Тебе когда-нибудь советовали следовать за своей мечтой? Это прекрасная рекомендация! Нельзя «срезать» дорогу к успеху. Если хочешь чего-то добиться, придётся усиленно работать в избранном направлении. Никаких «если», никаких «но», никаких оправданий.

Если ты по-настоящему увлекаешься чем-то, то тебе **ЗАХОЧЕТСЯ** вкладывать в это своё время и силы. Ты будешь стремиться преодолевать трудности и скучные

моменты, которые встретятся на твоём пути. Когда думаешь о будущих достижениях и успехе, важно **МЕЧТАТЬ ПО-КРУПНОМУ**.