

Как достичь цель? (рекомендации для подростков)



1. Постоянно настраивайте себя на успех.

Как только замечаете, что вам опять приходят в голову такие привычные мысли как «Я не справлюсь», «У меня не получится», «Куда уж мне», «Я невезучий» и т. д. – тут же пресекайте их. Как можно скорее меняйте эти убеждения на другие, противоположные по смыслу:

**У МЕНЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!
МОЯ УДАЧА ОБЯЗАТЕЛЬНО МЕНЯ
НАЙДЕТ.
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!**

**МОЯ ЖИЗНЬ СУЛИТ МНЕ МНОЖЕСТВО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ,
КОТОРЫМИ Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОСПОЛЬЗУЮСЬ.
СТОИТ ТОЛЬКО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАХОТЕТЬ – И Я ДОБЬЮСЬ СВОЕГО.
МОЙ УСПЕХ – В МОИХ РУКАХ!**

Помните мысли материальны, начните думать, что ваш успех зависит только от вас, а вовсе не от других людей или обстоятельств – и очень скоро эта мысль станет вашей реальностью.

2. Коллекционируйте свои удачи, достижения.

Начните собирать или создавать альбом, куда вы будете помещать все грамоты, дипломы, заметки про ваши достижения, свой уголок или стенд, где поместите свои медали, кубки и т. д. И чаще их просматривайте с чувством радости и гордости.

3. Используйте метод самовнушения.

Скажите себе: «Неудачи и ошибки – это то, что бывает с каждым. Я тоже ошибался, терпел неудачи – ну и что? Теперь это осталось далеко позади. А в настоящем со мной – только везение, удача и успех». Повторяйте это раз от раза, пока окончательно не убедитесь, что действительно негативный опыт остался в далеком прошлом.

4. Сами создавайте условия для своего везения.

Разберитесь в себе, оцените по достоинству свои сильные стороны и начните их всячески развивать. Развивайте ту сферу своей деятельности, где вы чувствуете себя уверенно. Там и есть ваша стезя успеха.

5. Ставьте перед собой цели.

Не плывите по течению, не ждите, что в вашей жизни «все как-нибудь само устроится. Само собой ничего не устраивается. Чтобы чего-то достичь, надо ставить перед собой цели, а затем предпринимать действия, чтобы этих целей достичь. Начните с небольших, несложных целей: научитесь чему-то новому, выполните какую-то работу и т. п. Обязательно делайте то, что задумали, и не забывайте себя одобрять: «У меня все получилось!», «Я захотел – и я сделал!». Так в вашем подсознании закрепится ощущение успеха. Постепенно вы сможете ставить перед собой все более сложные цели – и достигать их.

6. Научитесь не сдаваться.

Не останавливайтесь на полпути и не сдавайтесь, что бы ни случилось! Даже в ситуации полного краха не все потеряно. Главное собраться с духом, проанализировать свои ошибки, а если надо, то и пересмотреть всю стратегию своего поведения – и начать с нуля. Поверьте, что это сделать никогда не поздно. Берегите свою жизнь, ведь пока она продолжается – всегда остаются шансы на удачу.