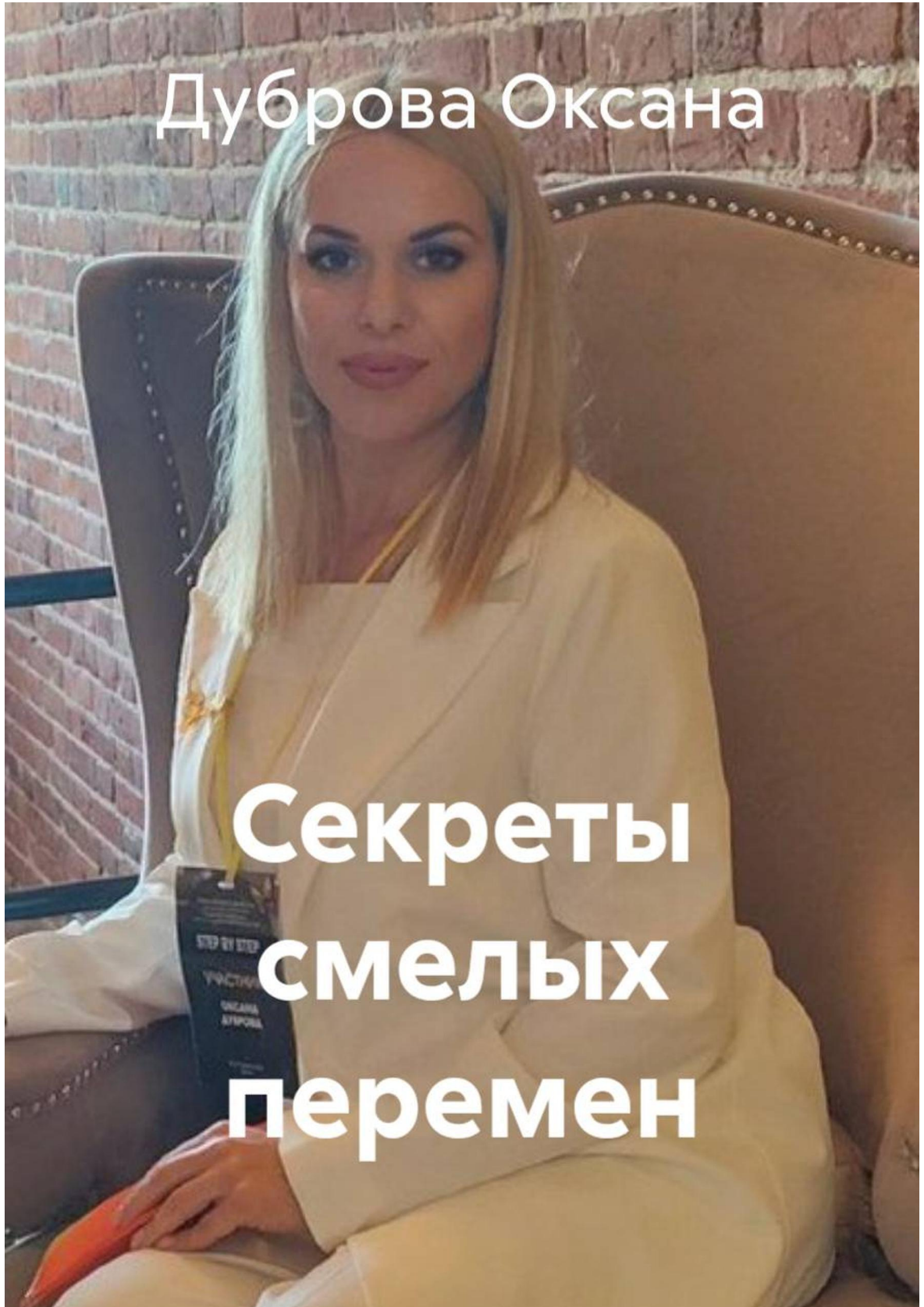




Дуброва Оксана

**Секреты
смелых
перемен**

Дуброва Оксана

Секреты смелых перемен

«Автор»

2026

Оксана Д.

Секреты смелых перемен / Д. Оксана — «Автор», 2026

В этой увлекательной книге вы найдете простые и веселые советы о том, как стать магнитом для счастья и перемен ! Узнайте, как изменения в вас могут преобразить ваше окружение, и как новые привычки притягивают удивительных людей в вашу жизнь. Смешные истории, вдохновляющие примеры и практические рекомендации помогут вам открыть новые горизонты и сделать каждый день ярче. Готовы к переменам? Давайте вместе создадим мир, полный радости и позитивных изменений! С улыбкой к новым свершениям!

© Оксана Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Определяем свои цели и ценности !	5
Глава 2	7
Преодоление ограничивающих убеждений.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Секреты смелых перемен

Мнения и методы, изложенные в этой книге, отражают личный опыт автора. Читателю следует проявлять осторожность и здравый смысл при применении изложенных идей в своей жизни
Дуброва О.

Глава 1

Определяем свои цели и ценности !

Подумай как изменить себя и претвори свою идею в действие !

Успешным должен быть каждый и успешным может быть каждый . Нужно всего лишь узнать алгоритмы действий. Для достижений любых целей нужна мотивация и действие

Каждый из нас хочет чего-то достичь в жизни. Но прежде чем двигаться вперед, важно понять, куда именно вы хотите идти. Это начинается с определения ваших целей и ценностей.

■ Что такое ценности?Ценности — это то, что для вас действительно важно. Это принципы и убеждения, которые направляют ваши действия и решения. Например, для кого-то важна семья, для другого — карьера, а для третьего — здоровье. Чтобы понять свои ценности, задайте себе несколько вопросов:• Что делает меня счастливым?• Какие моменты в жизни я считаю самыми значимыми?• Что я готов защищать или за что борюсь?Запишите свои ответы. Это поможет вам увидеть, что действительно имеет значение в вашей жизни.

■ Как определить свои цели?

Цели — это конкретные результаты, которых вы хотите достичь. Они могут быть краткосрочными (например, научиться готовить новое блюдо) или долгосрочными (например, получить диплом или создать собственный бизнес). Чтобы правильно сформулировать свои цели, используйте метод SMART:

1. S (Specific) — Конкретные: ваша цель должна быть четкой и понятной. Например, вместо "хочу быть здоровым" скажите "хочу сбросить 5 килограммов".

2. M (Measurable) — Измеримые: вы должны иметь возможность отслеживать свой прогресс. Например, "хочу заниматься спортом три раза в неделю".

3. A (Achievable) — Достижимые: цель должна быть реальной. Если вы никогда не бегали, не ставьте цель пробежать марафон через месяц.

4. R (Relevant) — Релевантные: ваши цели должны соответствовать вашим ценностям. Если семья для вас важна, возможно, стоит поставить цель проводить больше времени с близкими.

5. T (Time-bound) — Ограниченные по времени: у каждой цели должен быть срок выполнения. Например, "хочу прочитать 12 книг за год".

Упражнение: Определение целей

Теперь давайте попробуем определить ваши цели. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки:

1. Краткосрочные цели (на ближайшие 6 месяцев)

2. Среднесрочные цели (на 1-3 года)3. Долгосрочные цели (на 5 лет и более)

Запишите свои цели в каждую колонку. Постарайтесь сделать их конкретными и измеримыми. После того как закончите, посмотрите на свои записи и подумайте, насколько они соответствуют вашим ценностям.

Подведение итогов определение своих целей и ценностей — это первый шаг к саморазвитию. Когда вы знаете, что для вас важно и чего вы хотите достичь, становится легче принимать решения и двигаться вперед.

Помните, что ваши цели могут меняться со временем, и это нормально. Главное — оставаться верным своим ценностям и стремиться к тому, что делает вас счастливым.

Теперь, когда у вас есть четкое представление о своих целях и ценностях, вы готовы перейти к следующему шагу в вашем пути к саморазвитию!

Мечты и Действия: Путь к Целям !

Когда я впервые ставила перед собой цели, на самом деле это были мечты. Я понимала, что просто мечтать недостаточно. Если не предпринимать никаких действий, мечта так и останется лишь мечтой. Каждый день я продумывала маленькие шаги к своей цели. Пусть они были совсем крошечными, но это было движение вперед. Когда мне было 28 лет, я написала письмо в будущее — себе в 40 лет. Я описала свою жизнь, чем занимаюсь и как вижу себя через годы. Мне было интересно пообщаться с самой собой. Главной моей мечтой было жить рядом с морем и горами. Тогда это казалось чем-то недостижимым и сказочным. Но верьте, мечты сбываются! Главное правило — чтобы мечта не осталась просто мечтой, нужно действовать. Я бралась за каждую подработку помимо основной работы. Это были уборки квартир, работа няней на час, сопровождение детей из школы. Когда моя дочь пошла в первый класс, я предложила свои услуги родителям других детей, которые шли по тому же пути. Это было удобно для всех — и для меня, и для родителей. Не бойтесь действовать! Каждое ваше усилие приближает вас к задуманной цели. Помните: мечты сбываются, если вы готовы работать ради них! Своей историей я демонстрирую активный подход к жизни и работе. Я делюсь тем, как можно находить возможности для заработка, совмещая их с личными обязанностями. На собственном опыте показываю, что важно не бояться брать на себя новые задачи и стремиться к поиску креативных решений, которые окружают нас повсюду.

■ Уроки из моего опыта:

1. Инициативность: Не стоит ждать, когда появится подходящая работа — создавайте возможности сами. Это вдохновляет и демонстрирует, что активный подход может привести к успеху.

2. Гибкость: Сочетание различных видов деятельности (например, уборка и сопровождение детей) позволяет адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и находить баланс между работой и семейной жизнью.

3. Креативность: Ищите способы помочь другим родителям и одновременно заработать. Это пример того, как можно использовать свои навыки и время с максимальной пользой.

4. Целеустремленность: Понимание того, что дополнительные доходы приближают вас к вашей мечте, подчеркивает важность четкого видения своих целей.

■ Заключение

Надеюсь, мой опыт вдохновит других не бояться действовать и искать возможности для роста. Важно помнить, что каждый шаг, даже самый маленький, приближает нас к нашим целям. Продолжайте двигаться вперед, и ваши усилия обязательно принесут плоды!

Глава 2

Преодоление ограничивающих убеждений.

Каждый из нас сталкивается с ограничивающими убеждениями — мыслями, которые мешают нам двигаться вперед и достигать своих целей. Эти убеждения могут быть результатом нашего опыта, воспитания или даже мнений окружающих. В этой главе мы поговорим о том, как распознать и преодолеть эти преграды на пути к успеху.

■ Что такое ограничивающие убеждения?

Ограничивающие убеждения — это негативные мысли о себе, своих способностях или о мире вокруг. Например, вы можете думать: «Я не смогу это сделать» или «У меня никогда не получится». Такие мысли могут возникать в различных сферах жизни: в работе, отношениях, здоровье и саморазвитии.

■ Как распознать свои убеждения

Первый шаг к преодолению ограничивающих убеждений — это их осознание. Задайте себе несколько вопросов:

1. Что я думаю о себе? Обратите внимание на свои внутренние диалоги. Какие фразы повторяются чаще всего?
2. Что я думаю о своих способностях? Верите ли вы в свои силы? Или часто сомневаетесь в себе?
3. Как я воспринимаю мир вокруг? Есть ли у вас негативные установки относительно окружающих людей или обстоятельств?

Запишите свои ответы. Это поможет вам увидеть, какие убеждения мешают вам двигаться вперед.

■ Как изменить ограничивающие убеждения

Теперь, когда вы осознали свои убеждения, пришло время их изменить. Вот несколько шагов, которые помогут вам в этом:

1. Замените негативные мысли на позитивные. Например, вместо «Я не смогу это сделать» скажите себе: «Я могу попробовать и научиться». Позитивные утверждения помогут изменить ваше восприятие.

Одна из моих знакомых постоянно повторяла: «Денег нет! Денег нет! Не жили богато — нечего и начинать». Несмотря на то что ей искренне хотелось улучшить свою финансовую ситуацию, она работала на двух работах, но деньги ускользали сквозь пальцы. Этот пример ярко демонстрирует, как негативный внутренний настрой может программировать человека на провал и неудачу. Она сама ставила себе барьеры, не позволяя увидеть возможности, которые были вокруг. Вместо того чтобы искать пути к успеху, она погружалась в пессимизм, который лишь усугублял её положение.

2. Ищите примеры успеха. Найдите людей, которые преодолели подобные препятствия. Их истории вдохновят вас и покажут, что возможно больше, чем вы думаете.

Моя знакомая всегда мечтала стать художницей, но с детства слышала от родителей и учителей, что это слишком рискованно и нестабильно. Эти установки глубоко укоренились в её сознании, и она решила поступить на экономический факультет, хотя не испытывала к этому никакого интереса. После окончания университета она устроилась на работу в офис, но каждый день чувствовала, что не на своём месте.

Однажды, просматривая старые рисунки, она вспомнила о своей мечте. Реешив, что больше не может игнорировать своё истинное призвание. Однако внутренние страхи и сомне-

ния продолжали её преследовать. «А что, если я потеряю стабильный доход? Что, если никто не оценит мои работы?» — думала она.

Тем не менее, моя знакомая приняла решение изменить свою жизнь. Она начала посещать курсы по живописи и активно практиковаться. Постепенно она стала уверенной в своих способностях. Чтобы преодолеть страх перед критикой, Анна начала делиться своими работами в социальных сетях. Сначала она получала смешанные отзывы, но со временем её стиль начал привлекать внимание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.