

A surreal landscape where a person stands on an open book, looking up at a waterfall in a forest. The scene is a composite image. At the bottom, a large, open book with many pages is shown. A person, seen from behind, is standing on the pages of the book. They are wearing a light-colored sweater and dark pants. The person is looking up at a tall, powerful waterfall that cascades down a rocky cliff face. The waterfall is surrounded by a dense forest of tall evergreen trees. The sky is a deep blue, and the overall atmosphere is one of wonder and discovery. The text 'Натали Грэй' is written in a black, serif font at the top of the image. The title '101 совет по саморазвитию' is written in a large, bold, red font across the middle of the image.

Натали Грэй

# 101 совет по саморазвитию

Натали Грэй

**101 совет по саморазвитию**

«Автор»

2026

**Грэй Н.**

101 совет по саморазвитию / Н. Грэй — «Автор», 2026

Книга «101 совет по саморазвитию» — практическое руководство, которое поможет обрести мотивацию и научиться достигать поставленных целей. В ней собраны простые, но действенные приёмы, позволяющие выстроить личную систему саморазвития и последовательно двигаться вперёд. Среди советов — техники формирования полезных привычек (например, отказ от кнопки повтора будильника, создание утреннего ритуала, регулярная зарядка), методы самоподдержки (позитивный внутренний диалог, вознаграждение себя за успехи, отслеживание прогресса) и способы привлечения внешней поддержки (обращение к близким, поиск единомышленников). Рекомендации ориентированы на повседневную жизнь и легко встраиваются в привычный распорядок дня.

© Грэй Н., 2026

© Автор, 2026

# Натали Грэй

## 101 совет по саморазвитию

101 совет по  
саморазвитию

### *101 совет, как найти мотивацию и достичь своих целей*

Книга «101 совет по саморазвитию» — практическое руководство, которое поможет обрести мотивацию и научиться достигать поставленных целей. В ней собраны простые, но действенные приёмы, позволяющие выстроить личную систему саморазвития и последовательно двигаться вперёд.

Среди советов — техники формирования полезных привычек (например, отказ от кнопки повтора будильника, создание утреннего ритуала, регулярная зарядка), методы самоподдержки (позитивный внутренний диалог, вознаграждение себя за успехи, отслеживание прогресса) и способы привлечения внешней поддержки (обращение к близким, поиск единомышленников). Рекомендации ориентированы на повседневную жизнь и легко встраиваются в привычный распорядок дня.

### **Оглавление**

**101 совет, как найти мотивацию и достичь своих целей 6**

**Глава 1 — Советы, как найти мотивацию 8**

**Совет № 1 — Заключите сделку с собой 9**

**Совет № 2 — Оставляйте себе записки по утрам 9**

**Совет № 3 — Не нажимайте кнопку «Отложить» на будильнике 9**

**Совет № 4 — Практикуйте позитивный внутренний диалог**

10

**Совет № 5 — Придерживайтесь регулярного распорядка 10 Совет № 6 — Завтрак — это важно 10 Совет № 7 — Заведите утренний ритуал 11**

**Совет № 8 — Занимайтесь утренней зарядкой Совет № 9 — Делайте шаг за шагом**

**Совет № 10 — Продолжайте двигаться вперёд**

11

11

12

**Совет № 11 — Поощряйте себя**

12

**Совет № 12 — Оставляйте себе заметки 12**

**Совет № 13 — Отслеживайте свой прогресс 13**

**Совет № 14 — Ставьте небольшие цели**

13

**Совет № 15 — Работайте над одним проектом за раз** 13

**Совет № 16 — Обращайтесь за поддержкой к другим** 14

**Совет № 17 — Очистите разум**

14

**Совет № 18 — Подумайте о том, что вас заряжает энергией**

14

**Совет № 19 — Слушайте бодрую музыку** 15

**Совет № 20 — Найдите свою мантру**

15

**Глава 2 — Советы по развитию самодисциплины** 16

**Совет № 21 — Спланируйте распорядок дня**

17

**Совет № 22 — Придерживайтесь своего распорядка**

17

**Совет № 23 — Придерживайтесь одного и того же распорядка каждый день** 18

**Совет № 24 — Ставьте конкретные цели** 18

**Совет № 25 — Выстраивайте свою жизнь в соответствии с поставленными целями** 18

**Совет № 26 — Организуйте свой день** 19

**Совет № 27 — Используйте доску для заметок (или пробковую доску)**

19

**Совет № 28 — Проговаривайте свои действия**

19

**Совет № 29 — Радуйтесь маленьким победам** 20

**Совет № 30 — Соревнуйтесь с самим собой** 20

**Совет № 31 — Бросайте себе вызов**

20

**Совет № 32 — Позвольте другим бросить вам вызов 21**

**Совет № 33 — Очищайте свой разум от негативных мыслей 21**

**Совет № 34 — Говорите с собой доброжелательно Совет № 35 — Развивайте установку «я могу»**

21

22

**Совет № 36 — Развивайте позитивные аффирмации 22**

**Совет № 37 — Избавляйтесь от вредных привычек 22**

**Совет № 38 — Составьте план действий**

23

**Совет № 39 — Держите в голове общую картину**

23

**Совет № 40 — Сосредоточьтесь на настоящем моменте 23**

**Совет № 41 — Учитесь на своём опыте 24**

**Глава 3 — Советы по управлению временем 25**

**Совет № 42 — Сделайте шаг назад Совет № 43 — Составьте план**

26

26

**Совет № 44 — Придерживайтесь своего плана**

27

**Совет № 45 — Выделяйте время на отдых Совет № 46 — Расставляйте приоритеты Совет № 47 — Записывайте свои задачи**

**Совет № 48 — Распланируйте свой день**

27

28

28

28

**Совет № 49 — Учитывайте другие расписания**

28

**Совет № 50 — Планируйте непредвиденные ситуации 29**

**Совет № 51 — Носите расписание с собой**

29

**Совет № 52 — Решите, каких результатов вы хотите достичь 29**

**Совет № 53 — Ставьте цели по управлению временем 30**

**Совет № 54 — Используйте инструменты для управления временем 30**

**Совет № 55 — Научитесь говорить «нет» 30**

**Совет № 56 — Не занимайтесь многозадачностью**

31

**Совет № 57 — Будьте организованными**

31

**Совет № 58 — Группируйте схожие задачи вместе**

31

**Совет № 59 — Исключайте несущественное 31**

**Совет № 60 — Оставляйте буферное время между задачами 32**

**Глава 4 — Советы, как изменить своё мышление**

33

**Совет № 61 — Дело не в вас**

34

**Совет № 62 — Не принимайте всё на свой счёт**

34

**Совет № 63 — Старайтесь находить хорошее во всём 34**

**Совет № 64 — Собирайте примеры, которые подкрепляют ваши**

**позитивные убеждения**

34

**Совет № 65 — Практикуйте визуализацию 35**

**Совет № 66 — Избегайте негативных людей 35**

**Совет № 67 — Избегайте сиюминутного удовольствия 35**

**Совет № 68 — Живите в соответствии со своими ценностями 36**

**Совет № 69 — Перестаньте сравнивать себя с другими 36**

**Совет № 70 — Ищите хорошее в других людях**

36

**Совет № 71 — Практикуйте медитацию**

36

**Совет № 72 — Полностью сосредотачивайтесь на текущих делах**

37

**Совет № 73 — Осознавайте свои мысли**

37

**Совет № 74 — Сведите к минимуму действия, которые мешают вам  
пребывать в настоящем моменте**

37

**Совет № 75 — Встречайте свои страхи лицом к лицу 38**

**Совет № 76 — Верьте в себя**

38

**Совет № 77 — Верьте в собственную ценность**

38

**Совет № 78 — Будьте оптимистичны 38**

**Совет № 79 — Всегда показывайте своё истинное «я» 39**

**Совет № 80 — Всегда высказывайте своё мнение 39**

**Глава 5 — Советы по достижению целей**

40

**Совет № 81 — Держите в голове конечный результат 41**

**Совет № 82 — Разбивайте большие цели на более мелкие части 41**

**Совет № 83 — Устанавливайте разумные временные рамки 41**

**Совет № 84 — Выстраивайте цели в цепочку  
(или «накладывайте» их друг на друга) 42**

**Совет № 85 — Переходите к новым целям, когда достигли**

**предыдущих**

42

**Совет № 86 — Устанавливайте промежуточные**

**ориентиры (контрольные точки)**

**Совет № 87 — Начинайте с основ**

42

43

**Совет № 88 — Начинайте с небольших целей**

43

**Совет № 89 — Расставляйте приоритеты среди своих целей 43**

**Совет № 90 — Не беритесь за слишком много дел одновременно Совет № 91 —  
Найдите того, кто будет отслеживать ваш прогресс**

43

44

**Совет № 92 — Не позволяйте препятствиям лишать вас бодрости духа 44**

**Совет № 93 — Ищите людей со схожими целями 44**

**Совет № 94 — Используйте семью и друзей как «площадку**

**для проговаривания» идей**

45

**Совет № 95 — Научитесь отпускать негативные влияния**

45

**Совет № 96 — Регулярно общайтесь со своей группой поддержки**

45

**Совет № 97 — Прислушивайтесь к советам Совет № 98 — Будьте открыты к  
переменам**

45

46

**Совет № 99 — Ставьте перед собой высокие цели 46**

**Совет № 100 — Думайте не только о настоящем 46**

**Совет № 101 — Не соглашайтесь на меньшее, когда можно**

## **сделать больше**

46, 47

### **101 совет, как найти мотивацию и достичь своих целей**

Постановка целей и их достижение — это то, что каждый может сделать, чтобы улучшить свою жизнь. У всех нас есть цели, которых мы хотим добиться, но достичь их бывает непросто. Почти каждый сталкивается с трудностями, пытаясь воплотить свои цели в реальность.

Мы откладываем дела на потом, теряем мотивацию и в итоге сбиваемся с намеченного пути — из-за этого чувствуем разочарование и ощущаем себя побеждёнными. Из-за неспособности достичь поставленных целей мы со временем начинаем сомневаться в своих силах, чувствуем бессилие, не можем избавиться от старых привычек и изменить жизнь к лучшему.

Постановка целей — мощный инструмент, который помогает сохранять концентрацию и собранность. Цели служат визуальными и мысленными напоминаниями о том, что нужно действовать. Если мы не ставим перед собой цели, то можем потерпеть неудачу в любом деле, за которое возьмёмся.

Наличие чёткого списка целей, которые записаны на бумаге и отмечаются по мере выполнения, может здорово укрепить уверенность в себе — а это, в свою очередь, побуждает ставить и достигать новые цели. Так мы повышаем шансы сделать свою жизнь лучше.

и достичь цели, которая способна изменить жизнь и казалась нам недостижимой.

К счастью, умение достигать целей — это навык, которому можно научиться. От наведения порядка в делах до изменения образа мышления — есть множество способов занять более выгодную позицию, чтобы покорить свои цели. Следующее руководство даст вам 101 совет о том, как найти мотивацию, развить самодисциплину, грамотно распоряжаться временем и изменить мышление — чтобы наконец достичь своих целей.



## Глава 1 — Советы, как найти мотивацию



Если вы чувствуете, что не можете заставить себя предпринять необходимые действия для достижения целей, скорее всего, вам не хватает мотивации.

Мотивацию не получится просто найти — её нужно создавать. Если вы застряли в рутине, вот несколько практических способов подтолкнуть себя вперёд, чтобы достичь целей и изменить свою жизнь.

**Совет № 1 — Заключите сделку с собой** Если вы хотите побороть прокрастинацию и начать выполнять дела, заключите сделку с собой. Такая

сделка может быть как серьёзной, так и совсем небольшой. Например, можно сказать себе: «Когда я закончу эти отчёты, пойду прогуляюсь в парке и съем мороженое». Если пообещать себе что-то приятное после выполнения задачи, это поможет сохранять мотивацию и доводить дела до конца.

**Совет № 2 — Оставляйте себе записки по утрам**

Бывает утро, когда, глядя в зеркало, вы не довольны тем, что видите. Это может быстро убить любую мотивацию и испортить весь день. Чтобы избежать такой ситуации, выберите фразу, которая вдохновит вас проявлять себя с лучшей стороны — даже если сейчас вы не выглядите или не чувствуете себя на высоте. Напишите эту ободряющую фразу маркером на зеркале в ванной. Это поможет укрепить самооценку и начать день на позитивной ноте.

**Совет № 3 — Не нажимайте кнопку**

### **«Отложить» на будильнике**

Одна фраза, которая может моментально лишить вас мотивации, — «Ещё пять минут». Когда вы нажимаете кнопку «Отложить» на будильнике, вы начинаете день с прокрастинации — с откладывания неизбежного: того, что всё равно придётся встать. Дополнительные

пять минут в постели утром не принесут вам пользы — и убьют вашу мотивацию.

### **Совет № 4 — Практикуйте позитивный внутренний диалог**

Если вам сложно вставать по утрам, начните практиковать позитивный внутренний диалог. Когда утром зазвонит будильник, вместо того чтобы ворчать и нажимать кнопку «Отложить», скажите себе: «Я смогу!» Такие ободряющие слова помогут легче встать с кровати и начать день.

### **Совет № 5 — Придерживайтесь регулярного распорядка**

Знание того, чего ожидать, помогает сохранять мотивацию. Поэтому важно знать свой ежедневный распорядок и по возможности придерживаться его. Конечно, случаются ситуации, которые могут нарушить расписание, но сам факт того, что у вас есть продуманный план, значительно облегчает задачу — так проще не сбиться с пути и оставаться продуктивным в течение дня.

### **Совет № 6 — Завтрак — это важно**

Здоровый и сбалансированный завтрак — залог правильного начала дня. Еда — это энергия, поэтому, позавтракав и выбрав правильные продукты, вы сможете сохранять концентрацию на повседневных задачах и целях. Даже если вам кажется, что времени в обрез, найдите вариант блюда, которое обеспечит вас

всеми необходимыми питательными веществами для правильного начала дня.

## **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.