

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А.
Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

Как стать успешным в современном мире

*Методические рекомендации
для проведения занятий
с молодежной аудиторией*

Часть 1

*Ярославль
2023*

ББК 78.073 + 88.41

К 16

Как стать успешным в современном мире. Часть 1: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. А.В. Коломкина; отв. за вып. А.Н. Кармалита; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2023. – 16 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2023

К читателю

В данном методическом пособии изложен материал для проведения групповых занятий с молодежью с целью ознакомления с научно-популярной литературой про саморазвитие, жизненный успех и достижение целей.

Пособие состоит из двух частей.

В первой части для ознакомления представлены теоретические материалы на данную тему:

- Понятие успеха.
- Качества успешного человека.
- Как добиться успеха.
- Основные ошибки при достижении успеха.
- Примеры успешных людей.

Во второй части собраны отрывки из научно-популярных книг на эту тему:

- Радислав Гандапас «Полная Ж. Жизнь как бизнес проект»
- Джек Кэнфилд «Цельная жизнь: главные навыки для достижения целей»
- Татьяна Мужичкая «Мне все лъзя»
- Эрика Лейн «Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни»
- Джим Лоэр «Перепиши свою историю - измени жизнь»

В приложении собраны высказывания известных людей на тему мотивации и успеха.

Про успех

Понятие успеха касается каждого человека и играет важную роль в нашей жизни. Но что такое успех на самом деле? Как его измерить? Почему некоторые люди кажутся успешными, тогда как другим так трудно достичь желаемых результатов?

Успех - это понятие относительное, так как каждый человек определяет его по-своему. Для одного успех может заключаться в профессиональных достижениях и материальном благополучии, для другого - в гармоничных отношениях и душевном спокойствии. Поэтому первый шаг в изучении успеха - это осознание того, что он индивидуален.

Одна из ключевых ошибок, которую люди совершают в стремлении к успеху, - это сосредоточенность только на результатах. Однако настоящий успех заключается не только в конечных целях, но и в процессе их достижения. Успешные люди обладают способностью наслаждаться процессом, учиться на своих ошибках и находить вдохновение в преодолении трудностей. Но что значит «истинный успех»? Как мы можем охарактеризовать по-настоящему успешного человека? Как стать успешным, а главное - счастливым и реализованным?

Главный критерий подлинного успеха заключается в том, чтобы добиться высот в любимом деле, причем делая его не ради денег, а ради того, чтобы реализовать внутренний потенциал (талант, склонности) и этим принести пользу миру.

О том, как стать успешным, написаны сотни книг и статей, сняты тысячи видео. Но в большинстве случаев правила успеха, описанные в

них, сфокусированы на том, как строить и как вести бизнес, чтобы стать богатым.

И это понятно, ведь мы живем в материальном мире, где главный атрибут успеха - это деньги и все, что с ними связано. Как стать успешным? Запомните простую истину: единственный путь к успеху - быть собой.

Сложно стать великим человеком, когда пытаешься угодить другим людям или отчаянно стремишься быть на кого-то похожим, а еще хуже - тратишь жизнь на то, чтобы утереть кому-то нос своим успехом.

Да, повторяя и копируя жизнь других (успешных и знаменитых), вы можете добиться материального благополучия. Но принесет ли этот путь вам истинное счастье и удовлетворение?

Только когда вы следуете по собственному пути, вы открываете настоящие возможности для реализации потенциала, заложенного в вас высшими силами.

Как правило, добиваются успеха те, кто:

- Никогда не сравнивают себя с другими, понимая свою уникальность и неповторимость.
- Никогда не борются с окружающими, пытаясь принизить их своими достижениями.
- Никогда ничего никому не доказывают.
- Никогда не пытаются угодить всем, поступаясь собственными интересами.
- Для них это - напрасная трата энергии.

Как добиться успеха

Предлагаем краткие рекомендации по мотивации достижения успеха от американского эксперта Джейсона Грасиа.

- написать, как должно выглядеть желаемое будущее;
- визуализировать свое будущее;

- периодически осуществлять визуализацию в обратном направлении, которая позволит не сворачивать с выбранного пути и увидеть его начало;
- иметь грандиозные планы, которые помогут легче перенести кратковременные неудачи;
- не переставать учиться, развиваться, познавать каждый день что-то новое;
- поддерживать во всем порядок и чистоту (хорошо организованное рабочее место - залог успеха);
- окружение себя на работе и дома мотиваторами - знаками, символами, напоминающими о целях и мечтах;
- участие в благотворительности;
- следует делиться с другими людьми своими навыками мотивации;
- выделять достаточное время для отдыха;
- найти единомышленников для поддержки;
- выбрать образец (человека) для подражания;
- периодически менять обстановку - прогулки, поездки;
- знакомиться с историями успеха других людей;
- слушать музыку (музыка способна мотивировать);
- смотреть мотивирующие фильмы;
- читать мотивирующие высказывания;
- правильно питаться;
- высыпаться;
- стремиться к жизненным целям;
- записывать идеи, приходящие в голову;
- записать свою цель, при этом ее максимально конкретизировать;
- назначить сроки исполнения целей;
- дату начала работы и строго придерживаться ее;

- цели не должны быть легкими, но при этом достижимыми;
- составить подробный план своих действий и работать строго по плану;
- не ставить сразу много целей, одной-трех достаточно;
- отслеживать продвижение к цели;
- составить список из 10 дел, которые надо успеть сделать за жизнь;
- используя прием напоминания, оставить клеящиеся листки о целях на видных местах своего жилья;
- баловать себя подарками при первых продвижениях в достижении цели;
- задать себе вопрос относительно каждой цели: для чего мне нужно добиться именно этой цели;
- избегать в жизни отрицания и негатив, применять следующие выражения: «я справлюсь с этим делом», «я найду решение»;
- стремиться к оптимизму;
- менять положение тех вещей, которые не нравятся;
- слушать конструктивную критику;
- избегать угнетающих ситуаций;
- повышать настроение от любимых дел;
- давать себе отдыхать, не переутомляться;
- перед действиями думать о последствиях;
- не реагировать, а влиять на ситуацию
- ценить то, что имеешь;
- не всегда быть оптимистом, грусть также уместна, особенно, когда ничего не хочется делать;
- не участвовать в негативных разговорах относительно своей персоны;
- начинать день с хорошего: с улыбки, энергичности.

Удивительно, но эти простые формулы, которые люди уже протестировали на практике, действительно работают.¹

Факторы, мешающие достижению успеха:

- неправильно поставленные цели;
- остановка на полпути;
- лень;
- нежелание расстаться со своей зоной комфорта;
- отсутствие желания напрягаться, трудиться, развиваться;
- заикливание на несбыточном идеале;
- привычка придумывать оправдания своим неудачам;
- недостаточная мотивация.

Основные ошибки:

Что же мешает человеку добиваться успеха?

- Мнение, что уже ничего нельзя изменить.
- Неуверенность в себе и страх перед неудачей.
- Страх изменений.
- Суетливость – когда человек мечется от одной идеи к другой.
- Перекладывание ответственности на других. В результате, человек продолжает делать то, что приводит к еще большему усугублению беды.
- Жалость к себе. Иногда нужно немного пострадать в текущем моменте, чтобы в дальнейшем получить что-то большее. А если чрезмерно жалеть себя, человек начинает избегать негативных переживаний

¹ По материалам: <http://www.detki-monetki.-jason-gracia>

и, как следствие, упускает результат. Через некоторое время привычка жалеть себя уходит в подсознание, и человек перестает осознавать ее, но она продолжает разрушать его жизнь.

- Недостаточная гибкость мышления. Есть очень хорошая метафора, описывающая отличия между успешной личностью и неуспешной. Последняя придет на вечеринку, чтобы найти любовь. Если познакомиться с человеком противоположного пола не получается, то неуспешные мужчины или женщины уходят в расстроенных чувствах. Успешный же человек, даже если не найдет любовь, познакомиться с хорошими друзьями.
- Мышление в негативном ключе. Энтони Роббинс говорил, что мы часто переоцениваем себя в текущем моменте и недооцениваем в будущем. Поэтому нужно быть оптимистом и понимать, что в конечном итоге все закончится хорошо. Тогда не будут опускаться руки, если что-то не получится сейчас. Причем чтобы стать богатым и успешным, психологи говорят, что нужно ставить цели в позитивной форме.
- Правильно задавать вопрос: «как стать финансово независимым», «как выбиться в люди» вместо «как перестать быть неудачником» или «как выбраться из нищеты». Доминирующая мотивация у успешных людей – достичь, а не избежать.
- То же касается и зависти. Успешные учатся у людей, добившихся большего. Неудачники же просто завидуют им и ничего не делают.
- Также следует помнить, что отсутствие поддержки и понимания окружающих выбивает из колеи.

Качества успешного человека

Успешным можно назвать человека, сумевшего найти свое призвание и добиться поставленных целей, заниматься интересной работой и получать удовольствие от всех сфер жизни. Такие люди самостоятельно определяют свои цели и ищут способы их достижения. Многим кажется, что будни успешных людей интересны и беззаботны. Но жизнь нередко подбрасывает им трудности и неприятности, просто они умеют быстро справляться с задачами любой сложности.

Каждый человек может добиться успеха в жизни, сумев выработать ряд качеств, свойственных успешным людям. К таковым относятся:

- Уверенность в собственных силах. Любое дело следует начинать, будучи уверенным в положительном результате. Это придает сил и помогает трудиться над достижением поставленных целей, даже когда предстоит долгий путь.
- Трудолюбие. Как правило, все успешные люди много работают, даже становясь миллиардерами. Важно не только добиться успеха, но и поддерживать достигнутый результат постоянным трудом и развитием.
- Упорство. Успешные люди не сдаются после нескольких неудачных попыток и всегда пробуют снова и снова. Отличным примером является Томас Эдисон, который 10 000 раз потерпел неудачу, прежде чем сделать главное научное открытие своей жизни.
- Оптимизм. Трудно браться за дело, если Вы не уверены в возможности реализации цели. Однако если отбросить все сомнения и обрести уверенность в

своих силах, то вероятность достичь успеха многократно возрастет.

- Стойкость. Успешные люди не склонны терять эмоциональное равновесие в трудных ситуациях. Любая неудача или трудность для них — лишь препятствие, которое необходимо достойно преодолеть.

Примеры успешных людей

Наиболее успешным людям свойственны все перечисленные качества, но добиться успеха в жизни можно, обладая хотя бы несколькими из них. Проверьте себя – сколько из перечисленных качеств вы могли бы приписать себе? Это даст понимание того, над чем ещё необходимо поработать. К успеху ведут множество дорог, но каждый человек может создать свой уникальный свод правил, мотивирующий и помогающий в пути. Главная ошибка, которая заставляет быстро сдаться на пути к цели — это страх поражения, крах идей и начинаний.

Но реализованные, великие люди доказали своим примером, что каждое падение — это старт нового этапа в жизни. Гений мультипликации *Уолт Дисней* (Walt Disney) использовал 3 правила успеха: никогда не сдаваться, верить в себя, делать то, чего другие боятся. Удивительно, но миллиардеру прежде, чем он смог выпустить первый мультфильм, отказали в финансировании 302 раза!

Всемирно известный *Сильвестр Сталлоне* (Sylvester Stallone) внедрил в свою жизнь 4 правила успеха: страстно верить в мечту, никогда не идти за толпой, не бояться быть непохожим на других, не предавать. Актер был настолько беден, что ему пришлось в один из дней

продать своего лучшего друга за \$25 — это любимая собака. Но как только он получил первый гонорар, выкупил верного спутника за \$15 тыс.

Знаменитая *Джоан Роулинг* (Joanne Rowling), написавшая книги о Гарри Потере, говорила, что ее правила успеха в работе — это умение концентрироваться на цели при любых условиях. Оставшись после развода без копейки денег, с дочкой на руках, она начала писать. Книга, ставшая бестселлером, была отвергнута более 12 издательствами! Она никогда не сдавалась, а сейчас является первым миллиардером, которая заработала состояние своим творчеством

От помощницы продавца женского белья до одной из самых влиятельных людей всего XX века — путь к славе и богатству известного модельера был труден и длин. Коко Шанель даже подрабатывала официанткой и певицей в кабаре, но от своей мечты так и не отказалась. Результат известен нам всем — революция в мире моды, маленькое черное платье и самый продаваемый аромат в истории.

Коммивояжер и изобретатель Кинг Кемп Жилетт придумал безопасную бритву, но с получением патента были сложности. Мужчина никак не мог найти подходящую сталь для лезвия, а он обошел всех знакомых ему точильщиков. В 1901 году он знакомится с Уильямом Никерсоном, который и разработал технологию закрепления и заточки стальной ленты. Так, они основали компанию, которая производит бритвы и по сей день.

Родители Мари считали свою дочь странной, ведь в пять лет она предпочитала уборку игре в куклы. Девочка любила читать журналы для домохозяек, а потом она наткнулась на книгу «Искусство избавления от ненужных вещей» Нагиса Тацуми. Так, в 19 лет она

основала бизнес-консалтинг, помогающий людям превращать свои дома в оазисы спокойствия и чистоты. Спустя какое-то время Мари Кондо и её книги стали популярны в США, появилось даже телешоу. В каждом выпуске девушка помогает американским семьям избавляться от хлама по собственным методикам.

Возможно, не все слышали эти имя и фамилию, но все состоятельные люди знают его компанию «Rolex», часы которой являются показателем богатства и успеха. «Максимальное качество за максимальные деньги» — миссия компании, и с этим выражением трудно спорить. После работы в компании по экспорту швейцарских часов Ганс Вилдорф и его сводный брат Альфред Дейвис основали собственную компанию по производству часов. В то время популярностью пользовались карманные экземпляры, наручные же считались крайне ненадежными. Ганс решил, что пора исправлять этот стереотип, и в 1908 году основал компанию «Rolex», часы которой в 1914 году получили класс точности «А», который до этого присваивался только морским хронометрам.²

Заключение

Многие люди ищут секрет, который позволит им добиться успеха в жизни. Но никаких особых секретов нет — нужно работать над собой, своим характером и отношением к миру. Целеустремленному человеку никакие обстоятельства не станут помехой. Главное — взять полную ответственность за собственную жизнь и следовать несложным принципам, описанным в данной статье.

² По материалам: <https://dzen.ru/a/X9nvL7EaTwK3lctw>

Успешных, известных, богатых людей от обычных отличает правильный подход к жизни: они систематизируют свою реальность, придерживаются правил, которые помогают добиваться головокружительных высот.

К успеху ведут множество дорог, но каждый человек может создать свой уникальный свод правил, мотивирующий и помогающий в пути.

Начните фокусироваться на позитивных мыслях и эмоциях, замечайте и отмечайте для себя хорошие качества и поступки других людей, фиксируйте приятные моменты и ситуации, которые с вами происходят. И будьте искренне благодарны за то хорошее, что есть в каждом моменте жизни.

Новые знакомства, возможности, предложения, подарки судьбы и удивительные стечения обстоятельств... Вселенная наверняка приведет вас туда, куда вам нужно!

Приложение

Мотивирующие цитаты для достижения цели

«Чтобы достичь успеха, перестаньте гнаться за деньгами, гонитесь за мечтой». Тони Шей

«Даже если вы проходите через ад, продолжайте идти». Уинстон Черчилль

«Есть два вида людей, которые будут вам говорить, что вы не сможете чего-то добиться: те, кто сами боятся попробовать, и те, кто боятся, что у вас получится». Рей Гофорт

«Успешные люди делают то, что неуспешные не хотят делать. Не стремитесь, чтобы было легче, стремитесь, чтобы было лучше». Джим Рон

«Многие люди терпят неудачу только потому, что сдаются в двух шагах от успеха». Саймон Хартли

«Бездействие порождает беспокойство и страх. Действие — уверенность и смелость. Если ты хочешь победить страх, не сиди дома и не думай об этом. Встань и действуй». Мэг Джей

«Осуществляйте свои мечты, или кто-то наймет вас для осуществления своих». Фарра Грей

«Всегда помните о том, что ваша решимость преуспеть важнее всего остального». Авраам Линкольн

«Я твердо верю в удачу, и я заметил: чем больше я работаю, тем я удачливее». Томас Джефферсон

«Пока у тебя есть попытка — ты не проиграл». Сергей Бубка

«Я этого хочу. Значит, это будет». Генри Форд

«Если ты рожден без крыльев, не мешай им расти». Коко Шанель

«Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают». Томас Эдисон

«Делай сегодня то, что другие не хотят, завтра будешь жить так, как другие не могут». Джаред Лето

«Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего НЕ СДЕЛАЛИ, чем о том, что вы СДЕЛАЛИ. Поэтому, отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте». Марк Твен

«Лучший способ взяться за что-то — перестать говорить и начать делать». Уолт Дисней

«В ту минуту, когда вы соглашаетесь на меньшее по сравнению с тем, что заслуживаете, вы получаете даже меньше, чем то, на что согласились». Морин Дауд

«За свою карьеру я пропустил более 9 тыс. мячей. Я проиграл почти 300 игр. Двадцать шесть раз мне доверяли сделать решающий бросок — и я промахивался. Всю свою жизнь я терпел поражение — снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха». Майкл Джордан

«Сила происходит не от побед. Силу порождает борьба. Когда вы проходите через трудности и решаете не сдаваться — это и есть сила». Арнольд Шварценеггер

«Многое кажется невозможным, пока ты этого не сделаешь». Нельсон Мандела

«Каждый раз нужно прыгать со скалы и отращивать крылья по пути вниз». Рэй Брэдбери

«Каждая мечта тебе даётся вместе с силами, необходимыми для её осуществления. Однако тебе, возможно, придётся ради этого потрудиться». Ричард Бах

«Чтобы дойти до цели, человеку нужно только одно. Идти». Оноре де Бальзак

«Ты никогда не переплывёшь океан, если будешь бояться потерять берег из виду». Христофор Колумб

«Желание добиться успеха без упорного труда схоже с желанием снять урожай там, где вы не сажали семена». Дэвид Блай

«Если ты не собираешься идти до конца, зачем ты вообще это делаешь?». Джо Намат

«Говорят, что мотивация длится не долго. Что ж, свежесть после ванны — тоже. Поэтому заботиться о них стоит ежедневно». Зиг Зиглар

«Поверьте, что сможете, и полпути уже пройдено». Теодор Рузвельт

«Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Но мы зачастую слишком долго смотрим на закрытую дверь, чтобы увидеть, что нам открылось». Хелен Келлер

«Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что все делается к лучшему. Терпение – вот ключ к победе». Ник Вуйчич

«Мечтайте так, как будто вам жить вечно. Живите так, как будто вам умирать сегодня». Джеймс Дин

«Не хмурь бровей из-за ударов рока. Упавший духом гибнет раньше срока». Омар Хайям

«Великие дела нужно совершать, а не обдумывать их бесконечно». Юлий Цезарь

«Оправдания — это ложь, которую вы говорите самим себе. Прекратите хныкать, жаловаться и вести себя как дети. Оправдания делают человека бедным». Роберт Кийосаки³

³ По материалам: <https://usachevaolga.ru/motiviruyushhie-citaty-dlya-dostizheniya-celi/>