



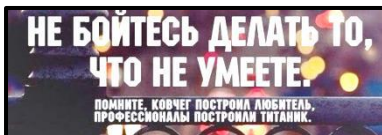
## 4 КЛЮЧА К ТВОИМ ПОБЕДАМ

**1 КЛЮЧ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - это креативность, работоспособность, лидерские качества. Сильный выбирает спорт.

Три основных составляющих здорового тела: правильное питание, своевременный отдых, физические нагрузки.

- Избегай того, что отравляет твоё тело: алкоголь, табак и другие наркотики.
- Давай себе физические нагрузки (например, займись бегом, упражнениями на турнике).
- Полноценно отдыхай: ложись спать до 10 часов вечера, чтобы организм полноценно восстановился. Помни о том, что мелатонин – спусковой крючок для иммунной системы, вырабатывается только во время сна, в темноте, с 11 часов вечера до 2-3 часов ночи.

**2 КЛЮЧ: КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** – творчество, интеллект, знания, навыки, умения. Образование – это вопрос полезности, твоего личного сердечного удовольствия, твоей социальной полезности.



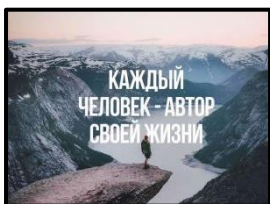
Начни путь к себе, опираясь на базовую формулу успеха: научись трудиться, фокусируясь на цели, и проектно мыслить - и тогда будет выстроена жизненная дорога, и тогда ты справишься с любой ситуацией неопределённости. Твоя задача – выстроить собственную дисциплину умения работать над собой.

- Ставь и записывай цели на неделю, месяц, год...
- Подводи итоги своих достижений.
- Любое обучение, особенно в раннем возрасте, призвано создавать правильный способ мышления.
- Три основных кода человеческой культуры в развитии интеллекта: чтение, письмо, счёт.
- Книга формирует систему приоритетов ценностей, расширяет кругозор, открывает другие миры. Чтение букв глазами – установление нейронных связей в коре головного мозга.
- Читай, слушай и смотри то, что тебя интеллектуально развивает! Человек читающий – человек успешный!
- Избегай бесцельного времяпрепровождения у телевизора, за компьютерными играми, интернетом.

### **3 КЛЮЧ: ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ**

- Отношения с окружающими – это хорошие отношения с родными, знакомыми, коллегами, с обществом в целом.
- Отношения между людьми – единственный фактор, который определяет качество вашей жизни.
- Окружение имеет ключевое значение в вопросах достижений во всех сферах жизни.
- Ищи тех, кто движется к мечте.
- Ищи и строй отношения с порядочными и целеустремлёнными людьми.
- Всё, что мы отдаём, возвращается вновь.
- Проявляй внимание к членам семьи.
- Помогай людям, делай добрые дела.

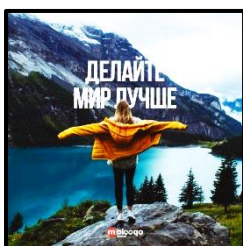
**4 КЛЮЧ: ВНУТРЕННИЙ МИР** – духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы.



- Внутренний мир – источник вдохновения («Глубоко внутри у меня есть место, где я нахожусь наедине с собой, где обновляются источники, которые никогда не иссякнут» - Перл С. Бак).

- Ценности определяют наши поступки.

- Чем ты питаешь свой внутренний мир? – Каждый решает сам, что принимать, а что нет. Надо слушать свою совесть.
- Что станет частью тебя?
- Кто я? – Анализируй свою жизнь. Посмотри на себя со стороны. Учись осознавать свои мысли и чувства. Будь избирателен к тому, что ты смотришь, читаешь и слушаешь. Наполняй свой внутренний мир.
- Сильный человек всегда многогранный.



Развитие себя в представленных четырёх сферах – это ключ к победам и реализация заложенного в каждом из нас потенциала, является ежедневной личной победой. Начни с маленьких шагов и в твоей жизни произойдут перемены, о которых ты мог только мечтать.

**УДАЧИ ТЕБЕ!**