

# Секреты успешной женщины

**Наличие цели.** Добиться успеха без цели невозможно. Надо четко знать, чего хочешь. Важно научиться ставить цели и разрабатывать план их достижения.

**Привлекательный и ухоженный внешний вид.** Женщина, уверенная в себе, в своей привлекательности, притягивает и восхищенные взгляды мужчин, и, конечно, успех.

**Индивидуальный стиль.** Все женщины разные. Подумайте о той изюминке, которая есть у вас. Это прежде всего речь и манера поведения, а только потом одежда. Выработайте свой стиль.

**Умение быстро принимать решения.** Это одно из главных умений успешной женщины. Надо уметь быстро обдумать ситуацию, выбрать оптимальный вариант ее решения и принять его. И самое главное — потом не мучиться от того, правильно ли поступила. Нужно учиться отвечать за принятые решения.

**Настрой на позитив.** Успешные женщины обязательно уверены в своем успехе. Постарайтесь в любой ситуации увидеть преимущества и возможности для себя.

**Непрерывное развитие.** Успешные женщины постоянно развиваются как в профессиональном плане, так и в личностном. Учиться на своих ошибках и на ошибках других, делать правильные выводы — отличная привычка успешной женщины.

**Самодисциплина.** Приучите себя выполнять запланированное. Использовать можно разные методы — как поощрение, так и наказание. Помните, что любая привычка формируется в течение 21 дня.

**Поощрение себя.** Обязательно хвалите себя как за большие достижения, так и за маленькие.

**Занятие любимым делом.** Именно женщина может себе позволить заниматься тем, что ей действительно по душе. Жить надо по собственным желаниям и возможностям, тогда все препятствия будут легко преодолеваться.

**Любовь к себе.** Без этого успех невозможен. Успешная женщина знает себя, свои недостатки и достоинства и никогда не сомневается в собственных силах. Даже если чего-то сегодня не получилось, то ничего страшного. Завтра будет новый день, будут новые победы!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Секреты успешного планирования дня

**Правило «60 к 40».** Планируйте только 60 % своего времени, оставляя 40 % на внеплановые мероприятия.

**Реалистичность задач.** Планирование должно быть реалистичным. Нельзя задумывать задачи, с которыми вам не под силу справиться. Не планируйте более трех важных дел и более десяти дел в целом на один день.

**Запись планов.** Никогда не начинайте день, если он еще не распланирован на бумаге. С вечера готовьте список заданий, которые нужно выполнить на следующий день. Тогда вы всегда будете знать, с чего начать утро.

**Делегирование полномочий.** В плане определите, какую работу выполните лично, а какую можно поручить другим.

**Учет работоспособности.** Помните, что в течение дня работоспособность человека разная. С 8:00 до 10:00 — оптимальное время для работы именно с информацией, с 12:00 до 18:00 — отличное время для любого труда. После 18:00 мозг работает на износ. Поэтому оставляйте легкие дела на конец рабочего дня.

**Формирование групп.** Объединяйте небольшие однородные дела в рабочие блоки.

**Запланированные перемены.** Предусматривайте в планах время на краткосрочные перерывы для отдыха.

**Завершение дел.** Не приступайте к выполнению новой задачи до завершения предыдущей. Это поможет вам решать поставленные задачи и не переносить их в планах со дня на день.

**Правильные задачи.** В плане необходимо фиксировать цели, то есть ожидаемые результаты, а не действия, ведущие к этим целям.

**Зрительное восприятие плана.** Наиболее важные дела в плане можно выделить цветным маркером или восклицательным знаком, а выполненные дела просто зачеркните. Это принесет вам чувство удовлетворенности своей работой и придаст энергии.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Понедельник



9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Срочное дело!



работа



семья



личное



Уход за собой



Спорт

Мои достижения.....

Урок дня.....

Шардероб на завтра.....

«Мне наплевать, что вы обо мне думаете. Я о вас не думаю вообще».

Купите книгу на сайте [kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua) Коко Шанель

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Вторник



9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20



Срочное дело!



работа



семья



личное



Уход за собой



Спорт

Мои достижения...

Урок дня...

Шкафчик на завтра...

«Многие люди боятся сказать, чего они хотят. И именно потому этого не получают».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Мадонна

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Среда



9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Срочное дело!



работа



семья



личное



Уход за собой



Спорт

Мои достижения.....

Урок дня.....

Шкаф на завтра.....

«Никогда не возвращайся к тому, от чего решила уйти. Как бы сильно тебя ни просили и как бы тебе ни хотелось самой. Покорив одну гору, начинай штурмовать другую».

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >

Дэрилин Монро

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Четверг



9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20



Срочное дело!



работа



семья



личное



Уход за собой



Спорт

Мои достижения...

Урок дня...

Шкафчик на завтра...

«Трудно стать неотразимой, если ты ленива».

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

София Лорен



9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Срочное дело!



работа



семья



личное



Уход за собой



Спорт

Мои достижения.....

Черк дня.....

Планы на выходные.....

«Настоящая любовь не та, что выдерживает долгие годы разлуки,  
а та, что выдерживает долгие годы близости».

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>> Хелен Роуленд



## Притча недели

## Падай и вставай

Один ученик спросил своего наставника:

— Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

— Вставай!

— А на следующий раз?

— Снова вставай!

— И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?

— Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

## Главные успехи за неделю.....

Планы на следующую неделю.....

«Прошлое бывает слишком тяжелым для того, чтобы повсюду носить его с собой. Иногда о нем стоит забыть ради будущего».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua) Джоан Роулинг