**Так что же представляет из себя дневник успеха и как его вести?**

В принципе для этого подойдет обычная школьная тетрадь или блокнот. Будет лучше, если тетрадь будет с красивой обложкой, вы можете сами ее украсить, например, что-то наклеить на нее.

Так она еще больше будет ассоциироваться с вашими успехами, которые благодаря этому еще глубже осядут в вашем подсознании. Для этой же цели можно записывать не обычной ручкой, а цветным фломастером или маркером.

На ведение дневника успеха не нужно много времени. Для этого можно выделить всего лишь несколько минут вечером, чтобы записать все успехи прожитого дня. При этом нужно записывать не только что-то глобальное. Наоборот, надо записывать любые даже самые маленькие достижения.

Вспомните, какие события сегодняшнего дня вызывали в вас радость, удовлетворение, положительные эмоции, от чего ваша душа радовалась. Даже если вам кажется не столь значительным, все равно записывайте. Помните, путь к успеху складывается из маленьких шагов.

Но просто записывать все свои достижения и успехи – мало. Периодически надо перечитывать свой дневник. В принципе, читать дневник вы можете так часто, как вам того хочется. Но я подозреваю, что у большинства все-таки не так много времени. Поэтому для перечитывания дневника предлагаю выбрать какой-то определенный день на неделе.

Перечитывая то, чего вы достигли на протяжении недель и месяцев, вы будете снова и снова погружаться в свой успех, будете заново переживать те эмоции. Таким образом ваше подсознание будет настраиваться на дальнейший успех, и эти эмоции будут вытеснять весь негатив и сомнения, связанные с достижением новых целей.

Это очень простой метод, не требующий каких-то особых усилий. Главное перебороть свою лень ;-) и ввести это занятие в привычку.

Но несмотря на свою простоту, он очень действенный. Поэтому очень рекомендую прямо сегодня завести себе **дневник успеха** и начать вести его.

Успехов вам, друзья, и новых достижений!

*Чтобы получить то, что никогда не имел нужно делать то, что никогда не делал.*

*Неизвестный автор*

**На сколько важно ставить перед собой цели**

Чтобы ответить на вопрос, поднятый в статье, и понять, на сколько важно **ставить перед собой цели**, приведу вам очень простой, но наглядный пример: когда вы собираетесь в дорогу или путешествие, вы всегда знаете место назначения – то место, куда вам нужно прибыть. Можно конечно и не знать и ехать наобум, куда глаза глядят, но ведь тогда и ездить можно сколько угодно, пока судьба сама не закинет вас куда-нибудь.

Точно так же происходит и с нашими целями и желаниями - без точной постановки цели вы рискуете быть не столь удачливым и успешным, каким вам хотелось бы быть.

Хочу привести вам результаты исследований, целью которых было изучить то, на сколько важно ставить перед собой цель.

Одно из таких исследований проводилось в Гарвардском университете. Целью являлось – выяснить, на сколько целесообразно и важно иметь цели, формулировать их и фиксировать в письменной форме. Проводилось оно с 1979 по 1989 год. Студентам были заданы вопросы об их личных целях. Имеют ли они четкие цели? Записывают ли они их? И есть ли у них планы по достижению целей?

3% студентов ставили перед собой цели и записывали их. 13% имели цели, но не записывали их. Остальные 84%, т.е. большинство, вообще не ставили перед собой никаких целей.

Через десять лет были опрошены те же студенты. На этот раз были заданы вопросы об их карьере, успехе и доходах. Результаты опроса были просто поразительны.

13% учащихся, у которых были цели, но они их не записывали, зарабатывали в два раза больше, чем те, у которых целей не было вообще. А те 3%, которые не только ставили перед собой цели, но и записывали их, зарабатывали в среднем в десять раз больше, чем остальные 97%.

Американская организация ASTD в апреле 2010 года опубликовала результаты похожего исследования на тему достижения целей. Было установлено, что достигают цели и имеют успех

* 10% людей, которые просто слышат какие-либо идеи и предложения,
* 25% людей, которые осознанно ставят цели,
* 40% людей, которые решают для себя, КОГДА они хотят реализовать свою цель,
* 50% людей, которые планируют, КАК они хотят это реализовать,
* 65% людей, которые рассказывают об этом другому человеку.