

Вам кажется, что неделя — это слишком? Что выдержать семь дней трудно? Или, напротив, вы считаете, что это слишком короткий период для больших успехов и перемен?

Одно из моих убеждений: можно успеть многое в кратчайший срок, если знать, что делать, и сосредоточиться на выполнении задачи. И я уверен, что вы согласитесь с этим утверждением, если пройдете адскую неделю.

Правила адской недели

Неделя начинается в пять утра в понедельник и заканчивается в десять вечера в воскресенье.

Вставайте в пять каждое утро.

Ложитесь спать в десять каждый вечер.

Работайте упорно, будьте сосредоточенным, вовлеченным и добросовестным в течение всей недели.

Придерживайтесь намеченного плана.

Постоянно анализируйте свое настроение и концентрацию.

Отдавайте себе отчет, какую социальную роль вы играете в каждый момент в течение дня, и на сто процентов, здесь и сейчас, посвящайте себя этой роли.

Сохраняйте приподнятое расположение духа, положительный настрой и решимость.

Будьте энергичным и активным.

Не забывайте о качественном отдыхе.

Повысьте требования к своей одежде и внешности в целом.

Все вопросы личного характера разрешайте до наступления ночи.

В рабочее время — никаких социальных сетей.

SMS, звонки, электронные письма друзьям в рабочее время запрещены.

Разговоры «о погоде» с коллегами сведены к минимуму.

Физические нагрузки — минимум раз в день, предпочтительно по утрам.

В течение всей недели — только здоровая пища.

Телевизор запрещен.

Золотые правила успеха во время адской недели и в жизни в целом

Привыкайте устанавливать высокие стандарты.

Отдавайте себя.

Действуйте с полным погружением.

Хольте свои ценности и поддерживайте их.

Обязательно верьте в свои силы.

Делайте то, что любите.

Часть первая. Подготовка

Будьте внимательны к близким.

Ешьте здоровую пищу и чаще занимайтесь спортом.

Рано вставайте и планируйте грядущий день.

Трудитесь упорно.

Развлекайтесь!

Активно действуйте.

Не сдавайтесь.

Амбициозные цели — ваше кредо.

Первые буквы каждой строки складываются в ключевую фразу
«ПОДХОД БЕРТРАНА».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

