

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА, ЖЕЛАЮЩЕГО БЫТЬ УСПЕШНЫМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Для того чтобы стать успешным не только на соревнованиях но и в жизни, тебе необходимо начать готовиться уже сейчас.

В подготовку входит:

1. ***Приучи себя ставить цель и составлять план тренировок.*** Человек, не способный ставить цель и планировать ее достижение – похож на корабль без управления, который случайный ветер болтает туда-сюда и рано или поздно разобьет о скалы.

2. ***Приучи себя учиться всегда и везде.*** Помни, что среди умных людей ты будешь чувствовать себя глупым, а среди глупых – умным. Это и будет верным указателем того, кого выбрать себе в учителя и с кем находиться рядом.

3. ***Приучи себя общаться с другими*** (начать с обычных «Здравствуйте», «Доброе утро», «Приятного аппетита», «До свидания» и т.п.), потому что от других зависит то, что ты будешь иметь в жизни. Не жалея приятных слов для других людей (особенно для окружающих тебя специалистов), и другие люди не подставят тебе подножку в самый неподходящий для тебя момент.

4. ***Приучи себя быть ответственным за свою жизнь***, а не валить все на тренера, условия, настроение, погоду, и т.д. Ответственный человек – это тот, кто ставит цели, планирует их достижение, и, выполняя план – достигает желаемого. Ответственный человек всегда говорит: «Это сделал я, и поэтому я могу это изменить!»

5. ***Улыбайся каждое утро*** перед зеркалом, когда умываешься и чистишь зубы. Люди любят видеть счастливые лица, а не зомби с озлобленными глазами.

6. ***Тренируй походку***, имитируя известных западных артистов и политических лидеров, которых можно увидеть по телевизору (а не ходи мешком). То, что ты делаешь с наружи, – то будет и внутри.

7. ***Изучай язык*** (в первую очередь русский, особенно правописание и риторику). После овладения русским можно будет заняться английским, немецким, французским, китайским, японским, и т.д. Чем больше ты знаешь языков, тем больше у тебя шансов найти более «теплое» место в жизни.

9. ***Тренируй положительное мышление.*** Для этого утром после сна и вечером перед сном вспомни в своей жизни хотя бы одного человека, о котором ты сможешь подумать с положительными эмоциями и мыслями.

10. ***Тренируй себя правильному обмену:*** считай, что и сколько ты получил от других, и давай этим людям в таком же количестве (а лучше больше, чтобы компенсировать то, что ты уже набрал от других и не отдал им ничего взамен).

11. ***Тренируй себя быть не только в роли спортсмена,*** но и играть другие роли: умного спортсмена, удачливого спортсмена, успешного спортсмена, общительного спортсмена, порядочного спортсмена, доброжелательного спортсмена и т.д. Играя эти роли, ты приучишь себя быть живым человеком, а не застывшей статуей.

12. ***Тренируй у себя способность принимать людей такими, какие они есть*** и не навязывай им своих галлюцинаций, постоянно обсуждая и осуждая их манеры и способы жизни.

13. ***Учись радоваться жизни*** в каждый ее момент, ибо жизнь скоротечна и может закончиться в любое мгновение. И чтобы каждое мгновение жизни было использовано продуктивно, задавай себе вопрос: «Как то, что я сейчас делаю, помогает мне достичь моей цели».

14. ***Учись любить себя и окружающих людей.*** Надо осознать, что любовь – это и есть то самое ценное, чему мы можем научиться в этой жизни, и именно она является самым желанным и ценным для всех и всегда.

Делая так, ты подготовишь себя к тому, чтобы после спортивной карьеры стать успешным и счастливым человеком, которого будут любить окружающие тебя люди, т.к. ты их уважаешь и понимаешь.

Успехов тебе в твоём стремлении быть более успешным!