**Как развить в себе активную жизненную позицию**

*Зуева И. А.*

1. Научитесь ставить цели

С чего следует начинать любую деятельность в первую очередь? С формулировки цели. Размытость ожидаемых результатов, нежелание разбираться в себе провоцируют сложности в постановке адекватных целей. Обратите внимание на правила формулировки цели. Цель должна быть

* конкретной;
* измеримой;
* мотивирующей;
* реалистичной;
* ограниченной по сроку достижения.

2. Избавьтесь от вредных привычек

Под вредными привычками здесь подразумевается не только злоупотребление алкоголем и курение, речь идет о том, что способно отнять у вас много времени без какой-либо пользы. Например, бесцельное времяпровождение в социальных сетях, многочасовое «зависание» в on-line-играх. Это вовсе не значит, что вам следует полностью перестать появляться в социальных сетях или любимой игре, просто знайте меру, ведь сэкономленное время можно потратить еще на что-то.

3. Читайте

Расширяйте свой кругозор. Читайте книги, научно-популярные журналы, интернет-блоги успешных людей и т.д. Получайте полезную информацию в различных сферах: экономике, политике, социологии, психологии и др.

4. Проводите с толком каждые выходные

Основная цель выходных не в том, чтобы выспаться и «ничего не делать». Отдыхайте активно: посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите новые знакомства. Чем больше вы получите впечатлений, тем лучше начнете разбираться во многих вещах.

5. Овладейте тайм-менеджментом

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. В некотором роде это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире. Научитесь планировать свое время, это будет очень полезно на разных этапах профессионального роста.

6. Привнесите новизну в свою жизнь

Рискните изменить имидж, сделайте в своей комнате перестановку. Проявите интерес к тем видам искусства, о которых пока мало знаете. Поиск чего-то нового позволит вам развить в себе творческий потенциал.

7. Инвестируйте в себя

Сегодня получить только одно образование недостаточно. Повсюду требуются знания во многих областях. Конечно, если вы обучаетесь только в одном колледже или вузе, то получить все необходимые знания для дальнейшей работы будет для вас проблематично. Поэтому следует подумать о получении дополнительного образования. Вы можете посещать всевозможные тренинги, семинары. И помните о том, что обучаться по дополнительным образовательным программам можно еще будучи студентом.

8. Боритесь со страхами

Постарайтесь преодолеть страх того, что из ваших идей может ничего не получиться. Успешные люди всегда рискуют. Невозможно узнать, удачная ли была идея, не попробовав.

9. Окружайте себя успешными людьми

Учитесь на примерах успешных людей. Просите у них совета. Общайтесь с ними, насколько это возможно. Приобретайте знания, которые в дальнейшем могут очень пригодиться.

10. Оставьте негативные переживания в прошлом

Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем. Из прошлого возьмите только ценный опыт, а все негативные переживания следует отпустить. Иначе вместо того, чтобы идти вперед, вы будете постоянно оглядываться назад.