

Нужно серьезно проанализировать как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально добиваться поставленной цели. С одной стороны, можно все силы вложить в быстрый успех, однако в этом случае может не остаться сил, чтобы им воспользоваться. С другой стороны, если понемногу подбрасывать дрова в топку успеха, то тогда успех может придти слишком поздно, и в этом случае человек не успеет им воспользоваться.

Так же следует помнить, что неправильно выбранная цель нередко приводит к какому-либо виду депрессии. Получается, что цель достигнута, а человек видит, что он получил не тот результат, на который рассчитывал в прошлом, и отсюда - уныние, часто переходящее в депрессию. Правильный выбор цели сбережет ваше здоровье и будет залогом Успехов!



### Как достижение поставленной цели, достижение успеха влияет на наше здоровье?

Когда успех, тобою организованный сбывается, причем в срок, то это счастье, со всеми его физиологическими последствиями. А эти последние означают укрепление вашего здоровья, так как счастье, безусловно, лечит. В моменты счастья в организме человека образуются так называемые гормоны счастья - эндорфины, которые благотворно действуют как на нервную систему, так и на организм в целом. Посмотрите, какими счастливыми бывают спортсмены, достигшие запланированных результатов. Не зря говорят, что человек светится от счастья.

Желаем всем здоровья и успеха!

#### Наши сайты:

<http://www.bibl-kruf.ru>  
(Библиотечная система Красноуфимск)  
<http://bibl-krasnoufimsk.ru>  
(Краеведческие страницы Красноуфимска)  
<http://bibli0mix.blogspot.com>  
(Блог Библиопозитив)

Наша страничка в Социальных сетях: Группа «Библиотеки Красноуфимска» (Одноклассники) Группа «Библиотечная система г. Красноуфимск» (В Контакте)

**МБУ «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»  
ГО КРАСНОУФИМСК  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА**

# ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ!



**Подготовила по материалам Интернета  
Калашникова Е. А.**

**2017 год**

Как наше здоровье влияет на достижение успеха, и как уже достигнутый успех воздействует на здоровье?

**Вопросы, заслуживающие внимания каждого человека стремящегося к успеху и материальному благополучию.**

- **Здоровье и успех идут рядом.**

Для каждого человека хорошее самочувствие, здоровье – залог нормальной работоспособности и жизненного успеха.

- **Здоровье и работа взаимосвязаны!**

Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен и это благотворно сказывается на результатах его труда.

- Отменное здоровье влияет на достижение успеха ещё и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства.

- **Влияет на отношения с другими людьми.**

Каким образом?  
Очень просто.

Легкая походка или переваливание с ноги на ногу, правильная осанка или сутулость, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом, что вызывает внутреннюю уверенность? К тому же быть в отличной физической форме сегодня престижно!

- **Здоровье – залог Успеха!**

Так что если вы нацелены на успех и перед вами стоят задачи, выполнение которых требует много сил и энергии, уделяйте внимание своему здоровью.

- **А что бы всегда находиться в хорошей физической форме вам необходимо:**

- 1.** Заняться спортом, делать зарядку. Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.
- 2.** Правильно питаться и планировать режим питания. Еда должна быть свежей, разнообразной, сбалансированной. Питайтесь строго в определенное время. Не следует переедать, это снижает работоспособность и вызывает усталость.

**3.** Отказаться от вредных привычек. О вреде курения и употребления алкоголя написано столько, что на каждого курящего и пьющего придется, наверное, по несколько книг.

Вред очевиден.

**4.** Соблюдать естественный распорядок дня. Это поможет вам увеличить работоспособность, сохраняя бодрость и хорошее самочувствие в течение всего дня, способствует нормальному обмену веществ.

**Здоровье и успех тесно связаны.**

Лишь человек, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени с полной самоотдачей, без отвлечения на вздохи и бегания по врачам.

Всегда следует помнить, что путь к успеху не должен быть путем потери здоровья.

Вам непременно надо оценить затраты времени, труда, пота и крови, а также мыслительной энергии, которые потребуются для достижения выбранной цели. Нередко бывает так: человек достиг желаемого результата, а здоровье его рассыпается. Обязательно нужно учесть, какой ценой может быть достигнута победа.

