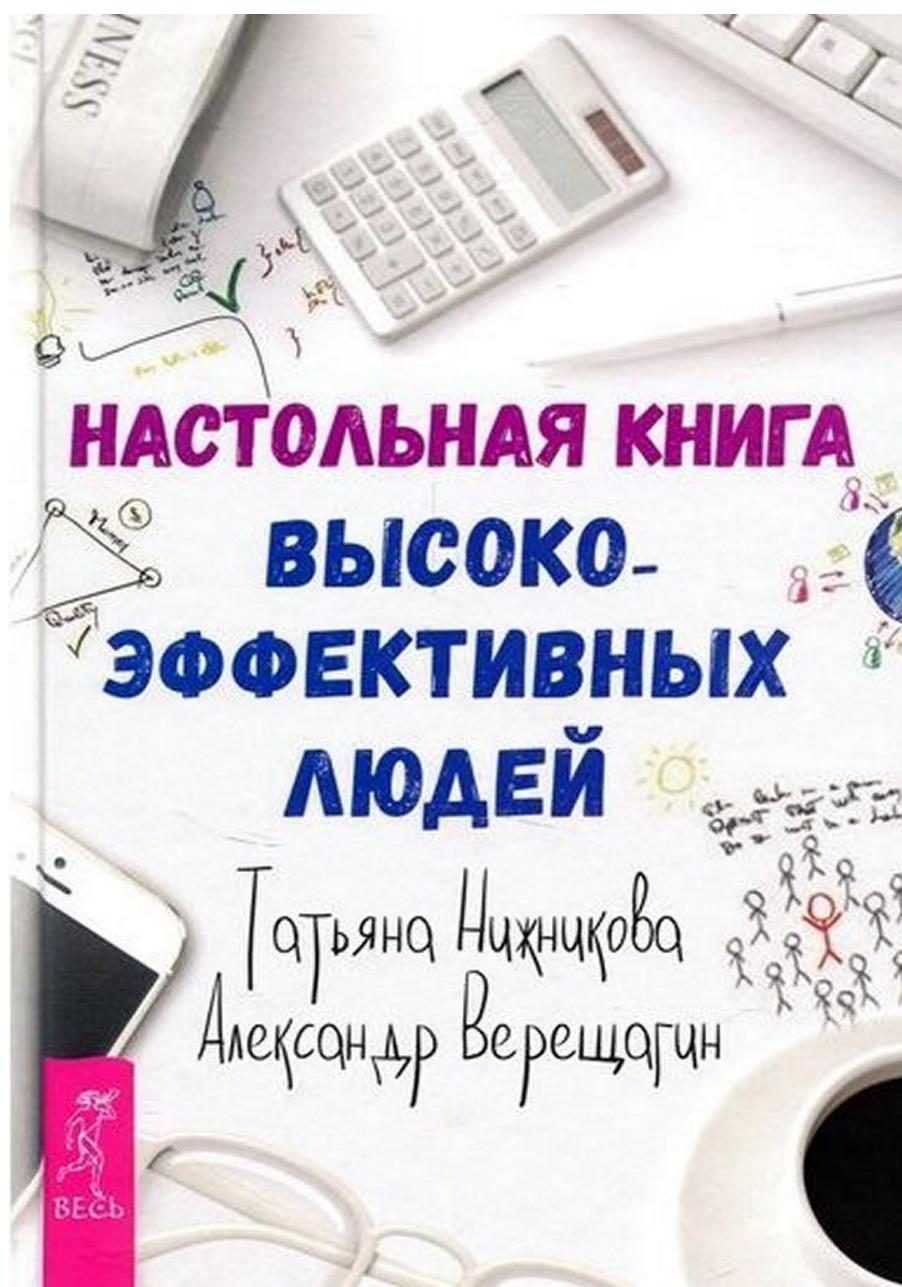


Татьяна Нижникова, Александр  
Верещагин

# Настольная книга высокоэффективных людей





Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Оформление обложки *Ирины Орловой*

© ОАО Издательская группа «Весь», 2016

## Об авторах

**Александр Верещагин**



**Александр Верещагин** – эксперт в области повышения личной продуктивности. Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ. Автор методики трехступенчатой релаксации. Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию.

Свое кредо он формулирует так: «Моя миссия – помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и обучать этому».

Адрес для связи: [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com)

## Татьяна Нижникова



**Татьяна Нижникова** – писатель, психолог, эксперт с 25-летним стажем по вопросам счастливой семьи и брака, успешный предприниматель в области торговли и продаж, владелец бизнеса, идейный разработчик интернет-магазинов, основатель авторского тренинга по личностному росту, счастливая и успешная женщина, любимая и любящая жена, мама уже взрослых сына и дочери – добропорядочных и всесторонне развитых.

За рекордно короткие сроки ее статьи набирают множество просмотров, и огромное число читателей делятся этой информацией!

Ее статьи увлекают, читаются легко и с интересом. Ее уму отлично даются абстрактные размышления, а ее воображение настолько мощное и яркое, что оно позволяет ей видеть мир с уникальной творческой точки зрения. Она умеет замечать мельчайшие детали и символы в повседневной жизни. Тонко чувствует мир и находит связи между, казалось бы, никак не связанными вещами. От природы обладает художественными талантами и предпочитает всегда «жить на краю»,

иногда за пределами общепринятых норм. Она достигает всех целей, которые ставит перед собой. Вместе с ней достигнете своих целей и вы.

Адрес для связи: [tatjana.niznikova@gmail.com](mailto:tatjana.niznikova@gmail.com)

## От авторов

Здравствуйте, дорогие друзья! В ваших руках книга – симбиоз знаний двух лучших авторов, пишущих на тему личной эффективности. Слияние молодости и зрелости, строгого мужского подхода к алгоритмам и эмоционального женского раскраса этих алгоритмов.

Как известно, наша жизнь состоит из таких важных сфер, как:

- ✓ отдых, развлечения и хобби;
- ✓ здоровье и красота;
- ✓ друзья и окружение;
- ✓ семья и отношения;
- ✓ работа и карьера;
- ✓ деньги и достаток;
- ✓ саморазвитие и духовность.

Человек, который одинаково хорошо реализуется во всех сферах, считается гармоничной и целостной личностью. Такой человек живет увлеченно и радостно. Но сколько придется пройти тренингов, потратить денег и прочитать книг, чтобы восполнить недостаток в этих сферах и сбалансировать их между собой? На самом деле, очень много, но такой подход все равно не будет эффективным. Поэтому мы и написали эту книгу, в которой есть абсолютно все, что поможет выстроить гармоничную жизнь. Здесь вы найдете и общую информацию, и советы, и упражнения, и техники. Ваша задача заключается в самом малом – читать эту книгу по 30 минут в день и следовать всем советам. И вы удивитесь – через несколько дней ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону!

Мы верим, что у вас все получится! Мы знаем, что вы можете!



### Как пользоваться этой книгой

Книга-тренинг – это новый этап в развитии прикладной литературы. Она выполняет сразу три функции:

- ✓ сообщает информацию;
- ✓ обучает теории по теме;
- ✓ дает работающие схемы, алгоритмы и упражнения, которые нужно выполнять, и объясняет, КАК их выполнять, чтобы приобрести необходимые навыки.

Система очень проста: читай правила и выполняя упражнения. С таким подходом изучать подобную литературу очень интересно, а самое главное – эффективно.

Еще одна отличительная особенность этой книги состоит в том, что все ее главы самостоятельны и независимы друг от друга. Книгу можно читать последовательно, часть за частью, главу за главой, но основное ее предназначение – быть всегда под рукой и давать ответ на любой волнующий вопрос. В этой одной книге есть все, что вам нужно и что вы так долго искали во множестве других книг!



## Почему так и не иначе?

Самое сложное в любом деле – это начало. Начать всегда трудно из-за того, что не понимаешь, что нужно сделать в первую очередь, чтобы потом было проще и эффективнее. Кто-то любит начинать сразу со сложных задач, чтобы потом было легче, а кто-то, наоборот, с простых, чтобы потом полностью сконцентрироваться на сложных. Но как только начинаешь что-то делать, сразу виднеется дальнейший путь – тропа к успеху.

И все же, как достичь гармонии (главной нашей цели), когда она складывается из гармонии в множестве сфер (подцелей)? С какой сферы начать, чтобы получился гармоничный переход от одной сферы к другой?

Мы разработали *эффективный алгоритм развития*, при котором ни одна из сфер не будет конкурировать с другой!

В самом начале книги мы разберемся, что такое *деньги*, как ими пользоваться и как повысить свой достаток, а также ответим на вопрос, который терзает большинство людей: сколько на самом деле стоит моя работа? Определившись с ценой вашего труда, мы плавно перейдем к

*теме работы и карьеры:* выясним, как с самого нуля стать лучшим профессионалом в своем деле. И так как тема карьеры неразрывно связана с темой *саморазвития*, мы сразу обсудим наиболее актуальные вопросы из этой области: как быстрее реализовать цель, повысить личную эффективность и действовать дальше, если не знаешь как.

Первые три части книги посвящены оттачиванию профессиональных навыков. Но если заострять внимание только на них, то остальные жизненные сферы становятся неактуальными. Бывает, что карьеристы полностью отдают себя работе, забывая про отдых, отношения, друзей и здоровье, и в конце концов эмоционально выгорают и впадают в глубокую депрессию. Девушки, сосредоточившись только на своей карьере, часто забывают про свою красоту. Им становится некогда накраситься или вымыть волосы. Мы нисколько не преувеличиваем, а скорее преуменьшаем. И как вы думаете – девушка, полная амбиций, но, к примеру, с постоянно жирными волосами, может рассчитывать на карьерный рост? Нет! А если у человека плохое здоровье, то сможет он показать хорошую результативность? Нет! Поэтому следующая сфера, которую мы будем гармонизировать, – *здоровье и красота*. А затем рассмотрим тему *отношений с друзьями и семьей* и за ней – *отдых и хобби*. А как отдохнули – опять по новой!

Ну что? Приступаем к работе?

## ДЕНЬГИ И ДОСТАТОК



## Что такое деньги

*Слишком многие люди тратят деньги, которые они с трудом заработали, на вещи, которые им не нужны, чтобы впечатлить людей, которые им не нравятся.*

**Уилл Роджерс**

Деньги – это:

- ✓ механизм обмена для получения товара или услуги;
- ✓ мера стоимости;
- ✓ посредник в преобразовании товара;
- ✓ способ платежа;
- ✓ бумажные и металлические знаки.

Существуют две сферы, где не требуются деньги, – это познание и самопознание. А экономические денежные соотношения складываются из кредитования и предпринимательства. Психология денег изучает:

- ✓ позицию «человек и деньги»;
- ✓ взаимоотношения человека с другими людьми при совершении денежных манипуляций;
- ✓ принятие человеком решений при воздействии денежных мотиваторов;
- ✓ то, как человек проявляет себя при влиянии денег.

Две причины важности денег:

- ✓ деньги – одна из центральных ценностей для человека, она влияет на все сферы его жизнедеятельности;
- ✓ человек внешне или внутренне реагирует как на проблемы, так и на достижения в области финансов. Этот фактор имеет значительное влияние на его жизнь. Только одна мысль о деньгах способна перевести мозг в состояние, когда человек становится индивидуалистом и его перестают волновать проблемы окружающих.

Один из авторов этой книги подробно изучил исследования специалистов, которые показали, что с возрастом ценность денег для человека увеличивается. Это верный вывод. Ценность денег нередко оказывается связана с наработанным опытом обращения с ними. Отсюда следует, что, когда человек становится взрослее, происходит переоценка роли денег в его жизни с «отрицательной» на «положительную». Деньги в смысловой области становятся для него более подвижны и энергичны.

Следовательно, экономическое сознание и наличие развитого самопознания ведут человека к умению правильного обращения с деньгами. Деньги для более взрослого человека выполняют больше функций, так как он ведет активную деятельность и совершает с ними много манипуляций.

Женщины вообще в своем большинстве относятся к деньгам позитивно. Для них денежные траты имеют привлекательный аспект. Следовательно, женщины более ориентированы на то, чтобы прилагать усилия для восполнения денег. Женщины, совершая финансовые сделки, получают сильные эмоции, тогда как мужчины более сдержанно относятся к деньгам, нейтрально оценивают их как инструмент власти и управления. При этом и для женщин, и для мужчин деньги – это средство удовлетворения потребностей.

### Советы с позиции эзотерических учений

- ✓ Деньги – это планетарная энергия. Если деньги нарабатываются силой, то есть трудом, это янская энергия (мужская). Деньги, приходящие путем инвестирования, то есть без приложения большой силы, – иньская энергия (женская).
- ✓ Всякая клановая богатая семья с пеленок вкладывает в своих детей высокое почтение к матери. В семьях ниже рангом царит культ небрежного отношения к ней.
- ✓ На вероятность разбогатеть влияют хорошие взаимоотношения с родителями. К женщинам своего рода (бабушкам, сестрам) необходимо относиться с любовью, также важно поддерживать взаимопонимание с женой.
- ✓ Из полученных средств рекомендуется тратить полсуммы, а другую половину не трогать. Деньги притягиваются к деньгам.
- ✓ Банкнота в 1 доллар имеет сакральные знаки и священные символы. Для привлечения денег стоит иметь эту купюру в своем арсенале.
- ✓ Деньги притягиваются к особым людям: сильным, умным, практичным, высокопрофессиональным. Чтобы попасть в их число, необходимо чаще находиться в окружении таких людей, посещать места, где бывают богатые люди.
- ✓ Финансовые потоки управляются внутренней силой человека.
- ✓ Истинно сильный человек – это тот, кто в гонке за деньгами умеет сохранить жизненную энергию и не запачкать свою духовную силу. То есть, теряя деньги, не терпеть полный энергетический крах.
- ✓ Правильное отношение к деньгам – это внимание и спокойное уважение. Деньги нельзя обожествлять или презирать. Деньги всего лишь средство.
- ✓ Деньги можно обменивать на товар или услугу, на время или знания.
- ✓ Вы приумножаете деньги для себя и для близких, помогая людям и обеспечивая их лучшим существованием.

- ✓ Избавляйтесь от долгов: верните людям все одолженные когда-то деньги.
- ✓ Чтобы ваши деньги работали на вас, научитесь их правильно инвестировать.
- ✓ Обучайтесь руководству финансовыми потоками.
- ✓ Познакомьтесь с молитвами, аффирмациями и позитивным мышлением, которые программируют на успех.
- ✓ Богат тот, кто умеет любить и работать, кто стремится к совершенству.



## Причины бедности и богатства

*Богатство приносит не большое состояние, а скромные потребности.*

**Эпиктет**

Вселенная очень тонко ощущает «уровень нормы». Если ваш уровень нормы – однушка в отдаленном районе, общественный транспорт, картошка и хлеб, то жизнь вас обеспечит именно этим. Если же ваш уровень нормы – особняк с бассейном, Bentley и осетр на обед, то жизнь имеет свойство подстроиться именно под такой минимум. Ресурсы будут вам выделены на обеспечение этого уровня. Вам даже не придется думать: «Как? Откуда?». Это на самом деле неважно. Главное, что это работает. Но стоит только поселить в себе недоверие по поводу своей способности пережить кризис или поймать у себя в голове признаки сомнения в материальной стабильности, как Вселенная тут же откликается снижением уровня вашего достатка. Стоит только вам стать более экономным и начать резкими движениями понижать уровень нормы, как Вселенная тут же срезонирует и понизит ваш доход.

### Десять причин бедности

**Глупость.** Людям свойственно доверять бестолковым рассказчикам, которые считают себя необычайно умными, но при этом остаются бедными. Не верьте.

**Лень.** Есть масса вещателей, болтающих о том, как плохо жить в этой стране с этим правительством, о том, что родители не дали стартового капитала и что совершенно нет времени, чтобы позаботиться о своем

финансовом состоянии. И здесь далеко не все правда. Истина же заключается в том, что в любой стране есть миллионеры и им не мешает плохое правительство, что многие богатые люди вышли из бедных семей, что всегда были войны и времена похуже, что оказаться в нужном месте можно только в том случае, когда хоть куда-то передвигаешься. И только ленивые находят причину не в себе, а в посторонних вещах.

**Заблуждение.** «Я бедный, потому что художник, а художники всегда бедные». Можно привести много примеров богатых художников. И если изучить их биографию, то опровержение этому заблуждению находится сразу же. Такие отговорки присущи бездельникам.

**Ложные утверждения.** «Я писатель и поэтому беден». В наше время есть авторы, которые заработали на своих произведениях миллиард долларов. При достойном обучении интеллектуальный бред в прозе или в стихах превращается в настоящие шедевры.

**Стереотипы.** «Я ученый, и поэтому я беден». И такое тоже можно услышать. Всегда есть возможность развивать свое мастерство. Методом проб и ошибок добиваться новых открытий и ломать стереотипные представления.

**Образ мышления** Нужно всегда быть настроенным на позитив и не сдаваться при малейших трудностях.

**Психические установки.** Когда рождается малыш, его психика представляет собой чистый белый лист. И в течение жизни на этом листе запечатываются различные реакции на стимулы. С годами в психике создается готовность реагировать тем или иным образом в определенной ситуации. В действительности во Вселенной хватает всего на всех, но психическая установка гласит: «Бедность не порок» или «Не в деньгах счастье». Итог: бедность – это результат работы психологических установок в вашей голове.

**Результат вашего ежеминутного выбора.** Решение провести свободное время с банкой пива на диване не приведет к новым познаниям и открытиям. А вот ежедневное чтение образовательных очерков, научной профессиональной литературы даст понимание и толчок к вершине благополучия. Меняйте свои старые привычки на то, что в приоритете у богатых людей, и успех не заставит себя долго ждать.

**Низкая финансовая грамотность.** К сожалению, в программу среднего образования не входит такой предмет, как финансовая грамотность. Это может косвенно сказываться на материальном благополучии. Однако в зрелом возрасте уже никто не запрещает заниматься самообразованием и становиться финансово подкованным.

**Работа на работе ради зарплаты.** Работа не делает человека богатым. А занимаясь своим любимым делом, можно стать по-настоящему счастливым и обеспеченным человеком.

## Десять причин богатства

**Цель.** Наличие цели заставляет двигаться вперед. Фокусируйтесь на конкретной цели и составляйте список дел на год, месяц, неделю, день. Деньги – это атрибут цели, и они на каждом этапе продвижения каким-то чудесным образом всегда находятся. Если цель важна, то деньги найдутся. Если есть сомнения в этой цели, то и денег не будет.

**Обучение.** Все действительно богатые люди уверены в том, что учиться и самосовершенствоваться необходимо всю жизнь. Образование – это отличное инвестирование времени в улучшение качества вашей жизни.

**Умение копить деньги.** Этим навыком обладают все богатые люди мира. Они вкладывают свои свободные средства в акции и накопительные фонды, в ценные бумаги и в предприятия. Накопления в домашних условиях считают безграмотным, так как процесс инфляции не только лишает прибыли, но и съедает львиную долю начальной ценности этих средств.

**Пассивный доход.** У всех богатых людей не одно дело или предприятие. Они знают, что все в этом мире имеет свойство меняться, поэтому обеспечивают себя еще и пассивным доходом. Один из источников такого дохода – недвижимость.

**Инвестирование.** Вложение денег в бизнес-проекты с целью получить прибыль типично для богатых.

**Внутреннее чувство «Я богат».** Умение радоваться каждому новому дню, солнцу, шуму прибоя, шелесту листвы, белому снегу создает внутренний восторг и чувство благодарности за богатство разнообразных красок жизни. Тем самым богатство притягивается в жизнь богатых людей.

**Психологические установки.** Богатство – это результат работы психологических установок в вашей голове. Есть возможность найти, проработать и удалить старую информацию, а заменить ее на новую хорошо помогает техника нейролингвистического программирования (НЛП).

**Мысли.** Корректировать свои мысли и переводить внимание с негативной информации на позитивную помогает ежедневное чтение статей про современные стартапы и погружение в научную литературу. Ваше богатство – это результат работы вашего ума.

**Удовольствие от траты денег.** Богатый человек расходует деньги весело и с наслаждением. Он не беспокоится о каждой потраченной копейке. Он рад новым покупкам для себя и щедро одаривает окружающих. Деньги автоматически будут возвращаться к вам, если вы расстаетесь с ними с легкостью и без сожалений.

**Результат вашего выбора.** Вы слышите много новой информации про удачные старты интересного бизнеса, интересуетесь этим, находите и читаете материалы на эту тему, а потом применяете такие же схемы.

### Как повышать планку доходов

Для начала автор этой книги сформировала в себе намерение улучшить свою бытовую жизнь – изменения должны были затронуть жилищные условия, средство передвижения и питание. Она поняла: если будет принято решение заменить картошку на авокадо с рукколой, то Вселенная выстроит ей путь, обеспечит ее увеличением ресурсов и повышением дохода. В жизни так и случилось.

Основная задача – это быть наблюдательным, реагировать на случайные предложения, ставить цели и планировать, двигаться в соответствии с намеченным путем.

Бедность и богатство – это результат работы вашего ума. Мощные материальные блага берут свое начало от мыслей в вашей голове. Отправная точка – это смена внутреннего понимания мира и тех категорий, которые использует ваше сознание. Произвести замещение картины мира в бессознательном вам помогут аффирмации, визуализация, физическое посещение дорогих салонов и общение с богатыми людьми. Обо всем об этом мы поговорим в следующих главах.



## Главный шаг на пути к богатству: избавление от долгов

*Реальное решение определяется теми фактическими шагами, которые вы предприняли. Если вы ничего не делали, то вы и не принимали никакого решения.*

**Энтони Роббинс**

Путь к богатству – это эволюция личности. Первый шаг на этом пути – избавление от долгов. Если у вас есть долги, существует трехшаговая методика того, как вы сможете навсегда от них избавиться.

### Шаг 1: таблица

Берем лист бумаги и чертим таблицу с тремя колонками:

- ✓ кому;
- ✓ сумма;

- ✓ когда платить;

Тщательно фиксируем все задолженности. Отмечаем не только кредит в банке, но и долги дальним родственникам, соседям, коллегам, друзьям, детям, родителям.

### Шаг 2: лист благодарности

После того как выписали все долги, перепроверили, вспомнили и подкорректировали, вверху листа большими буквами пишем заголовок: «Лист благодарности». С чувством большой

благодарности перечитываем список тех, кто выручил вас в трудной ситуации и этим преподал урок.

Банк – это не злостный стяжатель, а ваш строгий учитель. Учит внимательно читать договор и просчитывать наперед свои возможности.

Долг – это урок дисциплины и порядочности, предательства и жадности, урок транжираства или более точного ведения финансовых дел.

Никого не вините и не мучайтесь угрызениями совести. На данном этапе есть только одна важная вещь, на которую необходимо потратить энергию, – это вытянуть позитив из каждой отдельной истории займа.

### Шаг 3: отблагодарить деньгами

Мобилизуйте в себе все силы и обзвоните всех по списку, объявляя, что вскоре произведете расчет. Начните отдавать какие-то суммы уже сегодня. Вы гарантированно получите облегчение и удовольствие. Люди будут благодарить вас за то, чего уже не ожидали получить.

Предвкушайте, что совсем скоро вы преодолеете этот барьер на пути к богатству. С радостью и азартом вычеркивайте в таблице имена, вдыхайте полной грудью вкус финансовой свободы.



## Сколько для вас достаточно?

*Годовой доход 20 фунтов при расходе 19 фунтов 96 пенсов – это счастье. Годовой доход 20 фунтов при расходе 20 фунтов 6 пенсов – это нищета.*

**Чарльз Диккенс**

Ставьте цель и совершайте бросок в ее сторону. На двадцатый раз вы точно попадете туда, куда нужно. Это проверено и подтверждено

многими тысячами людей, которых мы считаем благополучными. Достаток – это мера материальной обеспеченности, зажиточность, отсутствие нужды в чем-либо. Оказывается, «достаточно» у каждого человека – своя мера, которая определена у него же в голове.

### Как повысить уровень своего «достаточно»

**Установка меры.** Мера заложена с детства и обусловлена тем, как относились к деньгам ваши родители. Задумайтесь, как вы объясняете свои финансовые проблемы и какие слова употребляете сейчас в присутствии своих детей. Это и есть ваша личная финансовая установка меры. Меняйте установки, и перемены в области доходов не заставят себя долго ждать.

**Ежедневные финансовые процедуры.** Жизнь бежит вперед, и развитие не останавливается ни на минуту. Уделяйте своему благосостоянию каждый день по три часа. Ищите новые источники дохода. Проводите сравнительный анализ опыта успешных людей. Стремитесь познать искусство финансовых потоков: читайте, интересуйтесь, упражняйтесь.

**Аффирмации.** Запишите десятиминутный комплекс фраз на диктофон в своем телефоне и три раза в день прослушивайте эту запись. Аффирмации – это конкретные положительные утверждения: «С каждой минутой я становлюсь еще богаче, с каждым часом я становлюсь еще богаче, с каждым днем я становлюсь еще богаче, с каждым годом я становлюсь еще богаче! Я легко привлекаю деньги и успех! Я имею тысячу евро каждый день! Я счастливо получаю от силы притяжения любви множество способов достигнуть желаемое!» Автор этой книги прослушивает такие фразы каждый день по несколько раз. Это поддерживает ее уверенность в том, что у нее действительно столько денег, сколько ей надо. Что самое интересное, деньги действительно начинают притягиваться, и она не испытывает недостатка в средствах, как было раньше.

**По технике фэншуй усиливайте работу зоны Богатства.** На юго-востоке своего дома установите фонтанчик или аквариум. Всегда следите за чистотой в этой зоне. Храните в этом месте свои драгоценности и денежные талисманы.

Соблюдайте законы честности при совершении денежных сделок. Легко расставайтесь с деньгами во имя других людей. Не требуйте отдать долги. Не берите в долг. Зарабатывайте с азартом и удовольствием. Не впадайте в уныние и грусть при материальных потерях.

**Поставьте себе цель и отпустите желание.** Доводить до фанатизма практику привлечения денег не стоит. Жизнь богата своими проявлениями. Будьте гармоничны в своих желаниях и поступках.



## Почему энергия денег утекает сквозь пальцы?

*Большинство людей упускают появившуюся возможность, потому что она бывает одета в комбинезон и с виду напоминает работу.*

**Томас Эдисон**

Вопрос о том, как стать богатым, будоражит умы миллиардов людей. Деньги – это вечно текущая энергия, и ее потоки могут быть заблокированы из-за внутренних проблем, которые решить можете только вы сами. Для этого чаще задавайте себе вопросы «Как...»:

- ✓ Как найти деньги?
- ✓ Как стать богатым?
- ✓ Как получать больше денег?
- ✓ Как обеспечить себя деньгами на постоянной основе?

Мозг подключится, заработает в скоростном режиме, будет находить в подсознании и подкидывать вам ответы на поставленные вопросы. Деньги потекут рекой, если вы будете постоянно действовать в направлении зарабатывания денег. В этом могут помочь денежные талисманы, но лишь только тем, что будут постоянно попадаться вам на глаза и напоминать о том, что нужно поработать.

Финансовые потоки напрямую связаны с энергией вашего жилища. Энергия денег легко и быстро привлекается в дом, где царит порядок и чистота, где светло и мягко, где свежий воздух и тепло.

Работа с энергией в зоне богатства широко применяется в технике фэншуй. В ней нет каких-то мудреных затей. Все ПРОСТО и ведет к ПРОСТУ!

Жизнь семьи одного из авторов этой книги действительно во многом улучшилась после того, как был совершен обход квартиры с компасом и выявлены зоны и действия по усилению энергии дома. Из опыта приобретения участка под строительство автор может с уверенностью сказать, что техника фэн-шуй работает и в этой сфере.

## Фэншуй в вашем доме

**Юго-восток.** Это направление считается зоной Богатства. Она питается энергией Дерева. Активизируйте эту зону драгоценностями, водной стихией, зелеными растениями, хорошим освещением.

**Север.** Зона Карьеры, питается энергией Воды. Ее хорошо активизирует большое зеркало, хрусталь и металл.

**Юг.** Зона Славы, питается энергией Огня. Для активизации подойдет ваш собственный портрет и заслуженные дипломы, а также красные и зеленые свечи.

**Северо-восток.** Зона Мудрости и Знаний, ее энергия – это энергия Земли. Активизируйте ее учебниками, словарями, книгами, жемчугом.

**Центр дома.** Зона Здоровья, Удачи. Ее хорошо активизирует хрустальная люстра.

**Северо-запад.** Зона Учителей и Путешествий, питается энергией Металла. Активизируйте ее картиной того места, куда хотите попасть.

**Восток** Зона Семьи, питается энергией Дерева. Ее активизирует семейный портрет.

**Запад.** Зона Детей и Творчества, питается энергией металла. Активизируйте ее свежими живыми цветами, фотографиями детей и атрибутами вашего творчества.

**Юго-запад.** Зона Брака, энергия Земли. Для активизации подойдут парные предметы.



## Карта желаний

*Если не знаешь, чего хочешь, умрешь в куче того, чего не хотел.*

*Из кинофильма «Бойцовский клуб»*

При направлении мыслей в правильное русло мы сами не замечаем, как начинаем действовать другим образом. Например, представляя себя за рулем красивого автомобиля, мы станем чаще замечать подобные авто на улице, больше интересоваться акциями, получим мотивацию для карьерного роста. В психологии это называется установкой.

Сделайте карту желаний или доску визуализации. Карта желаний – это ваши самые заветные грезы, воплощенные на листе бумаги.

Автор этой книги впервые сделала карту желаний десять лет назад по книге Натальи Правдиной – професионала в технике фэншуй. Надо признаться, что занималась я вырезанием и наклеиванием картинок, не особо веря в успех. Сделала, пару раз про нее вспомнила, посмотрела и забыла на два года. Нашла при уборке квартиры. И каково же было мое удивление! Все, что было указано в моей карте желаний, не просто сбылось, а начало сбываться по второму кругу. Например, в Египет на Красное море мы съездили два раза, собак породы йоркширский терьер у меня уже появились две, мобильных телефона, о которых тогда только мечтали, тоже два в семье, сын стал хорошо учиться, отношения в семье изменились в лучшую сторону, карьера пошла в рост. Все это было прописано словами и иллюстрировано красочными картинками в моей карте желаний.

Итак, возьмите ватман, лучше красного цвета для усиления энергии, разделите его на девять квадратов. Далее напишите название секторов: богатство, слава, любовь, семья, здоровье, творчество и дети, знания, карьера, путешествия (рис. 1).

Представляйте, чего вы непременно хотите достичь в своей жизни и начинайте работать над своей картой желаний. В этом помогут яркие фотографии и картинки, изображающие самое смелое воплощение ваших заветных желаний. Вырежьте их из глянцевых модных журналов. Вставляйте и свои фотографии, отражающие радость и счастье. Найдите фото, где вы довольны собой, здоровы, в хорошем расположении духа, с хорошим настроением, после радостных событий, на праздничном салюте или карнавале (рис. 2).

<b>СЕКТОР БОГАТСТВА</b> (деньги, квартиры, машины, драгоценности)	<b>СЕКТОР СЛАВЫ</b> (дипломы, букеты, кубки, салюты)	<b>СЕКТОР ЛЮБВИ</b> (влюбленные пары)
<b>СЕКТОР СЕМЬИ</b> (счастливые семьи, домашние животные, интерьеры дома)	<b>СЕКТОР ЗДОРОВЬЯ</b> (своя фотография)	<b>СЕКТОР ДЕТЕЙ И ТВОРЧЕСТВА</b> (дети, музыканты, художники)
<b>СЕКТОР ЗНАНИЙ</b> (дипломы, книги, премии)	<b>СЕКТОР КАРЬЕРЫ</b> (что-то, что связано с вашей желательной деятельностью)	<b>СЕКТОР ПОМОЩНИКОВ, ПУТЕШЕСТВИЙ</b> (кумиры, друзья, другие страны)

*Рис. 1. Схема карты желаний*



*Рис. 2. Пример карты желаний*

Теперь, после того как карта желаний изготовлена, вы должны поместить ее в то место, где вы будете постоянно ее видеть. Не афишируйте ее гостям, проявляющим праздное любопытство. Каждый раз, глядя на карту желаний, представляйте себе, что вы уже владеете всей этой роскошью, что все эти машины, дома и яхты уже ваши. Вы уже находитесь там, посреди всего этого богатства.

Когда желание исполнилось, картинка заменяется на новую.

Сейчас вы хозяин всех своих мыслей и желаний. И самые яркие мечты вливаются потоком в вашу жизнь! Все ваши устремления уже имеют форму, яркое выражение и четко обозначены. Вы заслуживаете всего самого лучшего в этой жизни! И при постоянном контроле над своими мыслями вы достигнете богатства и изобилия.



## Какова цена вашего труда?

*По-настоящему нас тянет заниматься тем, что нам предназначено. И когда мы начинаем это делать, сразу находятся деньги, открываются нужные двери, мы чувствуем себя полезными, а работа кажется игрой.*

**Джулия Кэмерон**

Вы знаете, что у всего есть своя цена. Но, может быть, вы удивитесь, если узнаете о том, что ваш труд стоит ровно столько, во сколько вы себя оцениваете. И платят вам за работу установленную в вашей голове сумму.

На многих предприятиях стараются держать в секрете заработную плату сотрудников. Конфиденциальность – это не просто прихоть работодателя, а обязательное условие, прописанное в договоре. Директора фирм знают о заниженной самооценке многих хороших, высококвалифицированных специалистов. И их задача – найти таких как можно больше.

Именно поэтому если раз в полгода обращаться к начальству с вопросом о повышении оплаты труда, то тут же безоговорочно следует добавка. И часто вызывает удивление то, каким коротким оказался диалог. Это говорит о том, что вы хороший специалист и выполняете необходимый объем работ. Поэтому вопрос о повышении зарплаты стоит поднимать с четкой регулярностью до тех пор, пока работодатель не откажет. Конечная сумма и будет той, в какую вас оценивают на сегодняшний день.

После отказа вам необходимо остаться поработать на этом месте еще, но параллельно искать себе новое место работы с большей оплатой. Так вы будете расти в своей отрасли. Не

стойте на месте и не фиксируйтесь на одном коллективе. Только движение ведет к росту. Ищите себе более сложную работу и более требовательное начальство. Только под таким напором вы сможете продвинуться и стать потом хозяином индивидуального предприятия.

Автор книги осознала эту секретную формулу успеха после общения с некоторыми богатыми людьми. Я поняла, что все они так начинали. Когда-то я думала, что они уже родились с бизнесом в руках. Но, как оказалось, чтобы создать свою крупную корпорацию, необходимо поработать какое-то время маленьким винтиком в большом механизме и познать всю подноготную данной деятельности.

Встречаются юристы, которые годами изо дня в день за копейки сидят в конторе и стандартно оформляют один пакет документов – таких как доверенность. Есть и другая категория специалистов – они получили такое же образование, но достигли гораздо больших высот в профессии. То же самое можно заметить в любой другой области: воспитатели, музыкальные работники и повара в детском саду становятся преподавателями в частных школах, режиссерами и сценаристами, шеф-поварами в собственных ресторанах. Первые устраиваются на одно место работы и не пытаются найти где-то что-то более сложное. Вторые ставят себе высокие цели и, следовательно, достигают их. Жизнь идет, и всем хочется прожить ее весело, с задором и в достатке. А реализовывают эту мечту единицы. Выбор всегда остается за вами. В статичном положении ничего не происходит. Только движение вперед приносит результаты.



## Шестьдесят способов повысить ваш достаток

*Богатство – это не скопление материальных ценностей. Это умение тратить меньше, чем зарабатываешь, умение откладывать и вкладывать. Вы не разбогатеете, пока не усвоите это.*

**Дэйв Рэмси**

Никогда не поддавайтесь панике в кризисные моменты и помните, что из любой ситуации есть выход. Вспомните свои навыки и запишите на листке все, что вы умеете делать хорошо.

Когда автор этой книги начинает новую деятельность, она не только выставляет рекламное объявление, но и звонит всем знакомым, сообщая о своем решении предлагать услугу. Многие сразу принимают предложение о встрече и детальном рассмотрении проекта.

Учитесь продавать, это важно. Мы продаем каждый день друг другу продукты и услуги. Начните с продажи ненужных вам вещей, которые у вас есть. И развивайте в себе этот талант.

### Возможности повысить ваш доход

- ✓ Начать заниматься своим любимым делом.
- ✓ Научиться продавать через рекламу или доску объявлений.

- ✓ Помочь продать своим друзьям то, что они хотят продать.
- ✓ Найти спрос в другом городе или стране на товар, к которому вы имеете доступ.
- ✓ Стать посредником при продаже квартир или машин. Сдавать квартиры приезжим.
- ✓ Организовывать романтические свидания.
- ✓ Заказать товар в Китае, в Турции или выбрать на оптовых базах у местных поставщиков и продать там, где цены выше.
- ✓ Создать группу «ВКонтакте», на Facebook, в Instagram и продвигать свои услуги или товар.
- ✓ Пригласить интересного человека и устроить его мероприятие в своем городе.
- ✓ Создать одностраничный сайт по продаже товара или услуг.
- ✓ Предложить доставку строительных материалов на объекты.
- ✓ Вывозить мусор со строительной площадки.
- ✓ Строить дома – ну или хотя бы цемент замешивать. Делать косметические ремонты.
- ✓ Взять в аренду автобус и устраивать экскурсии. Перевозить вещи людей, меняющих место жительства, из пункта А в пункт Б.
- ✓ Выгуливать чужих собак.
- ✓ Устроить гостиницу для животных.
- ✓ Косить газоны.
- ✓ Убирать территории частных домов.
- ✓ Помогать молодым родителям забирать детей из школы или водить в кружки.
- ✓ Заняться инфобизнесом: создать бесплатный видеоурок, в котором предложить платную программу, и продать свою услугу.
- ✓ Продавать свои консультации по Skype.
- ✓ Делать сайты.
- ✓ Начать тренировать людей: обучать плавать, погружаться под воду, кататься на сноуборде, проводить занятия по аэробике, давать уроки танцев.
- ✓ Выступать публично.
- ✓ Написать свою книгу и отправить в издательства.

- ✓ Облагораживать территории.
- ✓ Сажать цветы в городских парках.
- ✓ Стать заводчиком собак или кошек.
- ✓ Устроить детский сад на дому.
- ✓ Доставлять цветы и подарки в офисы.
- ✓ Заняться дизайнерской работой.
- ✓ Писать картины.
- ✓ Мыть витрины.
- ✓ Ловить рыбу.
- ✓ Коптить мясо.
- ✓ Ремонтировать аппаратуру.
- ✓ Менять запчасти у машин.
- ✓ Печь хлеб.
- ✓ Делать торты.
- ✓ Лепить пельмени.
- ✓ Рисовать на ткани.
- ✓ Делать гравюры.
- ✓ Вязать.
- ✓ Ремонтировать сумки.
- ✓ Чинить обувь.
- ✓ Вырезать по дереву.
- ✓ Делать садовые скамейки.
- ✓ Подшивать брюки.
- ✓ Обучать вождению автомобиля.
- ✓ Организовывать свадьбы и вечеринки.
- ✓ Фотографировать торжества.
- ✓ Проводить видеосъемку праздников.
- ✓ Предоставлять услуги по копированию документов.
- ✓ Точить ножи, коньки, ножницы.
- ✓ Развозить документы в качестве курьера.
- ✓ Работать мастером, выезжающим на дом.

- ✓ Наводить порядок в частных домах и офисах.

Если подойти глобально и масштабно, то из каждого пункта можно вырастить большой бизнес. Начинать необходимо самому лично, затем подключать людей для выполнения определенных работ и становиться руководителем, далее заниматься только поиском клиентов, имея свой штат работников. Главное – начать, а если дверь ваша, как писал Вадим Зеланд, она откроется в любом случае.

Для записей

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## РАБОТА И КАРЬЕРА



## Что делать, если вы потеряли работу

Может быть, работа не слишком приятное занятие, но куда-то ведь надо утром идти.

**Янина Ипохорская**

Потеря работы – это не самое приятное, что может случиться, но расстраиваться и опускать руки совершенно не нужно. Это ведь не конец света и не безвыходная ситуация! А накручивать себя – мол, сейчас кризис и найти работу очень тяжело – самая грубая ошибка, так как программирует мозг на то, что все предложения и варианты работы ускользают от внимания. Поэтому первым делом нужно взять себя в руки и настроиться на то, что работа найдется очень быстро и будет даже лучше прежней. Но как искать то, не зная что? Правильно, никак. Поэтому следующий шаг – поставить конкретную цель найти работу на конкретной должности и с конкретной заработной платой. А далее выстраиваем стратегию:

- ✓ составьте эффектное резюме и выложите его на сайтах поиска работы;
- ✓ встаньте на учет в центр занятости населения (на биржу труда);
- ✓ скорректируйте расходы (поговорите с кредиторами, с семьей, откажитесь от лишних трат);
- ✓ начните искать работу в вашей сфере и близких к вашей профессии областях;
- ✓ скажите всем друзьям и знакомым, что ищите работу.

#### Лучшие сайты для поиска работы

- ✓ HeadHunter (hh.ru)
- ✓ SuperJob.ru
- ✓ Rabota.ru
- ✓ Job.ru
- ✓ Rabota.mail.ru
- ✓ Zarplata.ru
- ✓ Vakant.ru
- ✓ Free-lance.ru
- ✓ Prohq.ru
- ✓ Avito.ru



#### Как вести себя на собеседовании

*Не успеешь найти человека, который работает лучше других; – а он уже работает, как другие.*

**Анри де Монтерлан**

На собеседование лучше прийти немного раньше запланированного времени. Это поможет освоиться в окружающей обстановке, и вы создадите впечатление пунктуального человека. Хорошо оденьтесь. Многие работодатели лучше относятся к соискателям, одетым в деловом, но демократичном стиле.

Рассказывать о себе много и долго не нужно, лучше кратко и четко отвечать на поставленные вопросы. Не делайте лишних движений, тем самым вы покажете свою уверенность. Желательно заранее подготовить ответы на часто задаваемые вопросы (Почему ушли с предыдущего места работы? Кем себя видите через пять лет? Почему выбрали именно нашу компанию? и т. п.). Если вас будут спрашивать о желаемой заработной плате, отвечать нужно конкретно, в противном случае могут подумать, что вы себя не цените.

Проявляйте свою личность. Говорите, что отличаетесь высокой обучаемостью. Это даст собеседникам понять, что вы быстро освоитесь и включитесь в рабочий процесс.

### Часто задаваемые вопросы

- ✓ Есть ли у вас недостатки? Какие?
- ✓ Расскажите о себе.
- ✓ Что вас не устроило на прежнем месте работы?
- ✓ Почему выбрали именно нашу компанию?
- ✓ Сколько вы хотите зарабатывать?
- ✓ На какую должность рассчитываете?
- ✓ На сколько вы пришли к нам работать?
- ✓ Какими достижениями вы гордитесь?
- ✓ Как вы относитесь к переработкам и ночных сменам?

### Каверзные вопросы

Помимо стандартных вопросов на собеседовании могут задавать и каверзные. Интернет-маркетолог Виктория Брыксина в своей статье составила список таких вопросов и их истинное значение. Приведем наиболее интересные.

**«Я не вполне уверен, что вы нам подходите...»** (Митчелл Харпер, один из генеральных директоров Bigcommerce).

Вам нужен хороший продавец? Этот вопрос вам поможет понять, как кандидат относится к отказам. Если будет уверенно отстаивать свою кандидатуру, рассказывать о выгодах для компании, тогда его нужно брать.

**«Опишите свою самую большую неудачу. Кто был в ней виноват?»** (Шаши Упадхай, генеральный директор Lattice Engines)

Ответ «очень много» расскажет о личности соискателя. Винит во всем всех, кроме себя? Делаем соответствующие выводы.

**«Не могли бы вы упорядочить эту колоду карт?»** (Кристофер Пенн, вице-президент отдела маркетинговых технологий SHIFT Communications)

«При личной встрече с кандидатом я всегда даю ему в руки перемешанную колоду карт и прошу его разложить их в правильном порядке. Я слушаю вопросы, которые он задает, и слежу за тем, как он решает эту двусмысленную задачу. Обычно соискатели спрашивают, какой именно порядок считается правильным, на что я отвечаю, что правильным может быть любой. Я отказываю кандидатам, которые не задают никаких вопросов или откровенно нервничают, поскольку оба варианта меня не устраивают», – утверждает Пенн.

**«Почему вы хотите у нас работать?»** (Джейкоб Джейбер, генеральный директор Philz Coffee)

«Мы задаем этот вопрос перед тем, как пригласить кандидата на личную встречу в офис. Вопрос довольно простой, но именно он помогает нам оценить, стоит ли нам тратить свое время на проведение собеседования, поскольку ключевой ценностью нашей компании является человеческое отношение к сотрудникам и клиентам».

**«Если бы вы создавали веб-сайт, как бы вы спроектировали процедуру восстановления пароля?»** (Дейв Мессингер, технический директор CloudSpokes)

«Мы ищем кандидатов, которые могут использовать существующие процедуры и технологии вместо того, чтобы каждый раз изобретать колесо. Мы пытаемся узнать, как они мыслят, и не ожидаем услышать что-либо новое», – утверждает Мессингер.



## Как заслужить доверие в любом коллективе

*Преднамеренно или нет, но хороший начальник сам формирует свою компанию. Его сотрудники делают то же, что и он. Начальник должен работать сам, если он хочет, чтобы компания работала.*

**Максим Батырев**

Хорошие взаимоотношения с коллективом – одна из основных составляющих успеха в карьере. Без доверия со стороны коллектива невозможно выстроить эффективную команду, способную на продуктивную работу.

## Что нужно сделать в первую очередь?

Нужно настроить себя на то, что вы хотите стать человеком, которому доверяют. Понимание, что доверие нужно заслужить единожды и оно потом будет работать на вас, ошибочное. Доверие нужно заслужить и постоянно поддерживать.

Вот несколько советов, которые помогут заслужить доверие в любом коллективе:

- ✓ Проинформируйте коллектив о своем подходе к работе.
- ✓ Помогайте новым сотрудникам, пришедшим после вас, освоиться в коллективе.
- ✓ В конфликтах никогда не переходите на оскорбления личности. Критикуйте только работу.
- ✓ Делегируйте, но не садитесь на шею.
- ✓ Терпимо относитесь к критике в свой адрес. Как говорил Элберт Хаббард, «Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем».
- ✓ Выясните мотивацию сотрудников для стимулирования их деятельности.
- ✓ Демонстрируйте интерес к сотрудникам, а лучше научитесь проявлять подлинный интерес.
- ✓ Будьте лидером.
- ✓ По возможности будьте честным и открытым.

## Вопросы

Ответьте для себя на несколько вопросов.

---

---

Что вам требуется для того, чтобы заслужить доверие в коллективе

---

---

Какие навыки нужны для этого?

---

---

Где вы можете получить эти навыки?

---

---

Когда планируете начать действовать?

---

---



## Как перебороть сонливость на работе

Он делал непонятно что, но делал это отлично.

**Уильям Гилберт**

Сонливость на работе, как правило, возникает утром, после обеда и ночью. Она очень сильно мешает работать: шумит голова, концентрация падает, повышается рассеянность, слипаются глаза. Причины такого состояния известны, но как бороться с такими последствиями? Перечислим несколько способов борьбы с сонливостью.

- ✓ Сменить деятельность с пассивной на активную или на время отвлечься на что-то другое.
- ✓ Умыться холодной водой.
- ✓ Активизировать внимание с помощью яркого освещения (вспомните: в пасмурную погоду хочется спать чаще, чем в солнечную).
- ✓ Выпить крепкого кофе или чая.
- ✓ Отвлечься на легкий обед и прогулку. Но если в обед съесть очень много, то вся энергия уйдет на ее переваривание.

Почему после обеда хочется спать?

Сейчас существует очень много техник для повышения личной эффективности. Но они теряют всю свою действенность, если человек перестает уделять внимание здоровью. Здоровье – это основа основ для личного развития, фундамент, на котором выстраивается целая система. При плохом фундаменте весь домик попросту раскрошится, не выдержав разрушительной деформации, и неважно, из какого материала он состоит. Конечно, в реальности все-таки можно построить дом без фундамента, но в таком случае все равно нужно крепкое основание. И это основание должно создаваться с самого начала, а не после того, как домик уже будет стоять.

То же самое и с личной эффективностью, и с эффективностью сотрудников на работе: должно быть основание. И этим основанием

является здоровье. Естественно, ни один работодатель или руководитель не будет бегать за работником с градусником или другим измерительным прибором, чтобы проверить, не заболел ли он, а также не будет проверять результаты анализов. Это уже личное дело самого работника.

Единственное, что требуется от работодателя, – способствовать тому, чтобы работники хорошо питались. Вспоминается афоризм: до обеда хочется есть, после обеда – спать, и все время такое ощущение, что пора домой. И он появился не на пустом месте. После обеда хочется спать часто по одной причине – неправильное питание. Если в съеденных блюдах содержится большое количество углеводов, то мозг начинает активно вырабатывать серотонин. Как известно, этот гормон вызывает успокоение нервной системы. Много углеводов содержится в кондитерских изделиях, сладкой выпечке, сахаре, меде, финиках, изюме, варенье, кашах (рисовой, гречневой, манной), макаронах, фасоли, горохе и хлебе. И, конечно, здесь же следует назвать фаст-фуд.

Возникающая после еды тяжесть — это не показатель сытости, а, скорее всего, симптом довольно серьезных патологий желудка, кишечника, селезенки и поджелудочной железы.

Итак, если изначально не выстроить прочный фундамент, то в скором времени основные усилия будут направлены не на достижение цели, а на восстановление здоровья.

### Что необходимо для прочного фундамента

- ✓ Обязательно следить за своим питанием и весом. Доходить до крайности не надо, но ограничить себя в приеме вредных продуктов нужно обязательно.
- ✓ Просыпаться и ложиться намного раньше, чем это принято у большинства людей. И всегда просыпаться с улыбкой на лице. Улыбка поможет создать настроение на целый день.
- ✓ Выполнять физические упражнения — если не в качестве спортивной тренировки, то хотя бы для поддержки тонуса мышц.
- ✓ Принимать контрастный душ, это отличный и доступный способ восстановить энергетический баланс в организме и укрепить иммунную систему.
- ✓ Выпивать суточную норму воды. Чай, кофе, газировка и другие сладкие напитки не считаются, они не восстанавливают водный баланс, а, наоборот, приводят к обезвоживанию.
- ✓ Чаще бывать на свежем воздухе и проветривать рабочее помещение.

- ✓ Выполнять дыхательные упражнения. Они помогают восстановить энергетический потенциал человека и улучшают работоспособность органов дыхания.
- ✓ Расслабляться. Релаксация является одним из самых эффективных способов борьбы со стрессами и психосоматическими заболеваниями и дает общий оздоровительный эффект. Как говорится, учись напрягаться, учись и расслабляться.

### Вопросы

Оцените по десятибалльной системе состояние своего здоровья.

---

---

Почему именно такая оценка?

---

---

Как вы можете повысить свою оценку до десяти баллов? Что для этого нужно сделать?

---

---

Какие физические упражнения доставляют вам удовольствия?

---

---

Какая пища необходима вашему телу для поддержания оптимальной энергии и жизнеспособности?

---

---

Когда вы планируете приступить к укреплению своего фундамента?

---

---



### Как стать руководителем

*Если в команде нет человека, принимающего решения, то решения никогда не будут приняты.*

**Питер Друкер**

Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. И плох тот сотрудник, который не мечтает стать руководителем. А как им можно стать? На самом деле очень просто, но первым делом нужно отбросить все отговорки и начать действовать. А действия заключаются в том, чтобы развить в себе определенные качества, которыми обладают руководители. Никого просто так не повышают до руководящей должности, пока не увидят у человека определенных качеств. Что это за качества?

### Умение организовывать время

Хороший руководитель должен уметь организовывать рабочее время – не только свое, но и своих подчиненных. Это очень важный навык хорошего (эффективного) руководителя. Он должен понимать, где чьи обязанности, и эффективно их распределять. А при возможности делегировать задачи своим подчиненным, чтобы во много раз повысить эффективность своей работы.

Помимо организационных навыков у хорошего руководителя всегда есть стратегия развития компании на год и на пять лет вперед. Он ставит цели и занимается планированием. Он всегда устанавливает сроки выполнения не только работы подчиненных, но и своей. Он умеет определять зону ответственности и очень хорошо знает свой сегмент или отдел.

### Влияние и лидерство

Умение оказывать влияние – важнейшее качество руководителя. В глазах своих подчиненных он лидер, на которого хочется равняться. Он никогда не критикует сотрудников, переходя на личности. Он критикует только работу. А самое главное, он доверяет своей команде, сотрудничает внутри коллектива и за его пределами.

### Умение обучать

Третье качество хорошего руководителя – стремление сделать лидера из каждого своего работника, поэтому он занимается обучением сотрудников (например, организует обучающие тренинги) и мотивирует свой коллектив. Дэвид Марке в своей книге «Разверните ваш корабль. Жесткий менеджмент от капитана лучшей подводной лодки США» называет такой подход моделью «Лидер и лидеры». Она не только позволяет резко повысить эффективность труда, но и делает организацию более устойчивой.

## Тест для оценки перспективы стать руководителем

Вам нужно оценить самого себя по ряду качеств/навыков, поставив за каждое качество от 1 до 5 баллов: 1 – качество (навык) выражено слабо или отсутствует вообще; 2 – качество (навык) присутствует как базовое; 3 – качество (навык) выражено на среднем уровне; 4 – качество (навык) развито хорошо; 5 – отличный уровень.

Затем нужно будет суммировать оценки и посмотреть результат.

### **Энтузиазм**

Мне очень нравится, чем я занимаюсь. Я горжусь своей профессией и всем сообщаю, кто я по профессии. В моих планах дальше развиваться в своей профессии.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Уверенность**

Я уверенный в себе человек. Я всегда уверен в том, что действую правильно.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Сильный характер**

Я всегда все довожу до конца и не забрасываю намеченные планы, когда у меня нет настроения.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Искренность**

Я тактично говорю то, что думаю, и обдумываю то, что говорю. Я честен как с самим собой, так и со своими сотрудниками. Если вдруг я ошибусь в чем-то, я признаю, что ошибся, и буду искать другие пути решения задачи.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Мотивация**

Я знаю, что я делаю, зачем, почему и для чего. И с уверенностью могу мотивировать даже нерадивого сотрудника.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Инициатива**

Я всегда принимаю решения сам, а не жду, пока их примут за меня.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Улыбка**

Я всегда улыбаюсь, когда с кем-либо здоровлюсь. Люди улыбаются мне в ответ. Моя улыбка заразительна.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Хороший внешний вид**

У меня прекрасный внешний вид. Я всегда выгляжу отлично. Я всегда опрятен и чист.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Самоанализ**

Я всегда веду профессиональные записи и анализирую все рабочие ситуации.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Организованность**

В работе я всегда организован и требую этого от других.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Способность к преодолению препятствий**

Я умею преодолевать любые препятствия. Ищу не легкие, а эффективные пути выполнения задач.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Умение ставить цели**

Я всегда ставлю цели и подцели. И ежедневно работаю над их достижением.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Умение планировать**

Я умею планировать как свой рабочий день, так и рабочее время своих сотрудников.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Умение слушать**

Когда мне что-то говорят, я слушаю, а не обдумываю, что скажу в ответ. Я всегда четко понимаю, что хочет сказать мне собеседник.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Способность к обучению**

Каждый день я занимаюсь самообучением. Я постоянно читаю интересные книги, касающиеся моей профессиональной сферы. Я развиваю свои профессиональные навыки и требую этого от подчиненных.

\_\_\_\_\_ баллов

### **Умение распределять обязанности**

Я всегда распределяю обязанности между своими подчиненными, чтобы никто не остался без дела. И всегда делаю это эффективно.

\_\_\_\_\_ баллов

#### **Умение делегировать полномочия**

Я умею перепоручать задачи своим подчиненным, чтобы повысить свою эффективность. Но никогда не ставлю такие задачи, с которыми сотрудник не сможет справиться.

\_\_\_\_\_ баллов

#### **Знание своего дела**

Я очень хорошо знаю свой отдел (сегмент, сектор) и в состоянии ответить на любой вопрос, касающийся моей профессии.

\_\_\_\_\_ баллов

#### **Умение сотрудничать с коллективом**

Я сотрудничаю с коллегами как внутри коллектива, так и за его пределами. Я доверяю своей команде.

\_\_\_\_\_ баллов

**Суммарный результат:** \_\_\_\_\_

#### **Результаты теста**

0-37. У нас для вас хорошая новость: у вас все еще впереди. Но вам потребуется хорошенко поработать, чтобы достичь желаемого результата. Подумайте, где вы можете получить необходимые навыки.

38-56. На данный момент у вас уже есть фундамент, на котором вы построите карьеру первоклассного руководителя, и при наличии нужной информации вы достигнете очень больших высот.

57-75. Вы почти достигли успеха, к которому стремятся многие руководители! Еще несколько завершающих штрихов – и вы сможете называть себя самым продуктивным руководителем!

76-95. Поздравляем! Вы показали высокие результаты и можете спокойно называть себя продуктивным руководителем. Только не забывайте, что нужно постоянно учиться и пополнять свой арсенал новыми техниками.



## **Как стать лучшим в своей сфере**

*Весь секрет бизнеса в том, чтобы знать что-то такое, чего не знает больше никто.*

## **Аристотель Онassis**

Данный алгоритм не является универсальным, но дает примерный план последовательных действий (делай «раз», делай «два»), которые могут привести к желаемому результату.

### **Этап 1. Основа**

1. Поставьте цель.
2. Опишите, каким вы видите себя через пять-семь лет.
3. Найдите пять человек, которые уже реализовались в вашей сфере. Изучите всю информацию о них и составьте свой план развития.
4. Прочтите десять лучших книг по вашей теме. (В идеале нужно прочитать всех «классиков» по этой теме.)
5. Составьте полный список дел (задач, целей, проектов), которые помогут вам приблизиться к вашему видению себя. Распределите их по приоритетности.
6. Начните действовать.

### **Этап 2. Становление**

1. Создайте свой блог/сайт.
2. Зарегистрируйтесь в социальных сетях.
3. Начните публиковать статьи на своем сайте и сайтах, касающихся вашей темы.
4. Начните публиковаться в газетах/журналах.
5. Начните участвовать в радио-, ТВ-программах.
6. Напишите свою историю успеха.
7. Начните выкладывать в интернет-ресурсах видео, фото, истории.
8. Вызовите к себе доверие. Определитесь, как вы сможете это сделать.

### **Этап 3. Продвижение**

1. Начните проводить тренинги, курсы и семинары (обучать людей).
2. Получите все нужные дипломы.
3. Вступите в нужные профессиональные ассоциации.
4. Напишите книгу.
5. Начните проводить консультации и коуч-сессии.



## Работать больше или лучше?

*Каждый может выполнить сколь угодно большую работу при условии, что это не входит в его обязанности.*

**Роберт Бенчли**

Увеличение продолжительности рабочего времени не дает положительных результатов. И это мнение основано не на статистических данных и не на словах других авторитетных людей, а на личном опыте автора этой книги.

### Личный опыт

После службы в армии мне пришлось поменять много сфер деятельности. И на собственной шкуре я испытал, что такое работать по десять часов в день без выходных на протяжении нескольких месяцев. Я начинал свой рабочий день и в три часа ночи, и в пять утра, и в два часа дня, и в восемь вечера.

Когда устраивашься на новую работу, самые дружелюбные сотрудники начинают знакомство с того, что раскрывают свои секреты отлынивания от работы (ведь им платят не за продуктивность, а за время, и неважно, как они его расходуют). Меня изначально это немного пугало: зачем отлынивать, когда можно сразу выполнить положенное и спокойно заниматься своими делами?

Когда я работал в кондитерском цеху, мой рабочий день начинался либо в пять утра, либо в семь. Если начинаешь с пяти утра, то рабочий день заканчивается в два часа дня, если с семи, то в четыре. Но с какого бы времени я ни начинал работать, я всегда заканчивал свою работу в 12 часов. И до конца смены у меня оставалось много времени, которое я тратил на чтение книг, медитацию или просто закрывался на складе, ложился на мешки с мукою и спал. Потом я начал перевыполнять план. Это оказалось большим плюсом. Когда работодатели поняли, что наша команда может выполнять больше, чем положено, они не только повысили зарплату, но и увеличили план. Но меня это не остановило. Я работал без обеда и отдыха (потому что он мне был не нужен, я не уставал) и все равно заканчивал работу ровно в двенадцать. Я стал уходить с работы раньше положенного времени. Когда руководитель заметил это, он вызвал меня в кабинет. Я ему объяснил, что если буду оставшееся время сидеть на ведрах с джемом или спать на муке, ничего не изменится. Делать еще больше не нужно, так как продукт не успеют реализовать за день. А мое отсутствие погоды не изменит.

Но, видимо, с логикой у руководителя были проблемы, и он меня уволил. После моего ухода снизился уровень продаж и упала общая производительность цеха, так как я делал абсолютно все, что только можно. Чтобы повысить продуктивность сотрудников, руководитель решил продлить рабочее время, но это не помогло.

Есть некий лимит, в течение которого человек более продуктивен. Увеличение рабочего времени не повысит продуктивность!

### Пример Тима Ферриса

Приведу другой пример, но уже из жизни Тима Ферриса, автора бестселлера «Четырехчасовая рабочая неделя». В 1991 году он устроился на свою первую работу. Его наняли за мизерную зарплату уборщиком в кафе-мороженое, где он понял, как действует потогонная система.

Вместо восьми часов онправлялся с работой за час, а все остальное время читал журналы по кунг-фу и практиковал приемы на заднем дворе. Через три дня его уволили с прощальным напутствием: «Может, когда-нибудь ты научишься ценить тяжелый труд».

Феррис говорит, что в современном обществе ценится выслуга и самопожертвование, а не производительность. Я с ним согласен.

Но все же пример он привел не очень удачный, так как работа уборщика растягивается на все рабочее время: чистоту нужно поддерживать постоянно. Если суммарное время его уборки составляло один час, тогда да, вопросов нет. Но если он работал только первый рабочий час: пришел на работу, посетителей нет, вымыл чистый пол и пошел драться, то в таком случае я бы сам его уволил.



### Что отнимает наше время

*Время, потерянное с удовольствием, не считается потерянным.*

**Джон Леннон**

Когда человек говорит, что у него совершенно нет времени, автор этой книги предлагает разобраться, почему ему не хватает времени. И, как оказывается в ста процентах случаев, не хватает времени потому, что оно тратится на абсолютно ненужные дела.

## Дела, которые пожирают время

Долгие походы по магазинам. Они затягиваются по двум причинам. Первая связана с тем, что человек не умеет планировать свои покупки. Вторая – с тем, что во время похода по заранее намеченным магазинам он решает зайти еще в несколько других. Зачем? Да просто так, посмотреть, денег ведь нет. А если есть, то он может купить то, что ему совершенно не нужно. В итоге потеряет не только время, но и деньги.

Телевизор, телефонные разговоры, компьютерные игры, социальные сети. Такие дела мы не планируем, поэтому, зайдя на страницу социальной сети, теряем много времени. Единственный выход – самоконтроль. Было бы идеально, если в интернет-связи был ограничитель по времени, некий дневной лимит. В таком случае каждый использовал бы свое время в Интернете с максимальной пользой.

Почтовые рассылки. Личное мнение автора этой книги – почтовые рассылки никому не нужны, кроме их создателей, так как большая часть информации – это рекламные сведения или прямое предложение что-то купить. Польза от рассылок минимальная. Лучше читать книги по интересующей теме.

### **Споры, пустые разговоры, неумение говорить «нет».**

Результативность споров и болтовни практически всегда равна нулю. Автор этой книги практически не пользуется телефоном. Нужную информацию ему присыпают на почту, по телефону та же самая информация разбавится пустой болтовней.

**Потребление развлекательного контента.** У каждого человека есть потребность в развлечениях. Попытка задавить ее в себе приводит к апатии и депрессии. Но можно посмотреть интересный фильм, зарядиться мотивацией и хорошим настроением, а можно целый день просидеть в Интернете, играя в игрушки и просматривая ленту новостей. Каждый делает выбор сам.

**Излишний контроль и детальное планирование.** Как ни странно, но чрезмерный контроль и планирование отнимают время не меньше, чем их отсутствие. Нужно искать баланс.

**Отсутствие цели.** Когда у человека нет цели, то и потребность в организации своего времени напрочь отсутствует. Зачем планировать день, если это ничего не даст и ни к чему не приблизит?

**Неумение делегировать.** Делегирование полномочий является не только способом освободить свое время для более важных задач, но и средством мотивации сотрудников. Чтобы заставить человека выполнить вашу задачу, нужно убедить его в том, что ему это нужно не меньше, чем вам. Или сделать так, чтобы отказаться было трудно.

**Откладывание дел на потом (прокрастинация).** Извечная проблема, связанная в первую очередь с отсутствием энергетического баланса в

организме. Совет тут только один: появилась мотивация что-либо делать или возникла интересная мысль – не откладывайте на потом! Действуйте сразу же!

## Мифы о тайм-менеджменте

В настоящее время тайм-менеджмент используется повсеместно. Его внедряют в крупные компании, используют для повышения личной эффективности как взрослых, так и детей. Но неужели он является волшебной таблеткой, которая помогает все успевать и добиваться запланированного? О тайм-менеджменте существует несколько мифов. Давайте разберемся в этом поподробнее.

### **Миф 1: «Теперь я начну все успевать и сделаю кучу дел за день».**

Конечно же, не все, но самое важно вы начнете успевать в любом случае. Смысл тайм-менеджмента как раз в том, чтобы успевать делать самое важное, а не все подряд. Чтобы начать успевать много за день, нужно научиться не только организовывать действительное (реальное) время, но и управлять воспринимаемым (психологическим) временем.

### **Миф 2: «Чем детальнее я распишу свой день, тем более эффективным он будет».**

Попробуйте, распишите! Жизнь по списку невозможна, как бы эффективно (в уме) она ни выглядела. Детальный план дня не увеличивает эффективность, а только ее снижает, делая человека несчастным и даже нервным. Такого же мнения придерживаются исследователи Школы бизнеса имени Джона М. Олина при Университете Вашингтона (США): в результате исследований они выяснили, что, назначая точный день, время и способ досуга, человек загоняет себя в некие рамки, которые не позволяют полностью расслабиться и получить удовольствие от отдыха. Более того, четкое планирование часто влияет и на предвкушение, которое уже ощущается не так ярко.

### **Миф 3: «Чем больше важных задач, тем быстрее я продвинусь к цели».**

Неправда! По статистике, только 20 % всех дел могут быстрее привести к цели. То есть, согласно принципу Парето, 20 % дел дают 80 % результата и наоборот – 80 % дел дают лишь 20 % результата. И нужно найти эти самые 20 % дел. Но если выполнять только их, то счастья это не принесет. Человек не может двигаться только вперед, ему нужно двигаться и в других направлениях (вправо-влево). Это необходимо для развития. А стремление двигаться только к одной цели, исключая другие, выискивая, что нужно, а что нет, может вызвать психические расстройства. Решать важные задачи нужно, но и не следует забывать и про другие.

## **Миф 4: «Чем больше техник тайм-менеджмента я внедрю, тем будет лучше».**

Чем больше техник тайм-менеджмента вы внедрите, тем меньше у вас останется времени на то, чтобы жить! Не нужно использовать «стопятьсот» техник, это не поможет, достаточно трех-четырех. Остальные только отнимут время. Но, чтобы найти эти три-четыре, придется перепробовать «стопятьсот» и понять, какие именно техники эффективны именно для вас.

## **Миф 5: «Метод помидора – самый эффективный»<sup>[1]</sup>.**

Если честно, в эффективность этой техники организации времени не верится. Есть такие задачи, которые можно выполнить и за меньшее время, а есть такие, в которые ты включаешься и совершенно забываешь про время. И тогда сигнал таймера будет отвлекающим фактором, после которого включиться заново будет довольно проблематично и дело пойдет не так эффективно. Рассмотрим другой пример: вы выполняете задачу, которая вам не очень по душе (например, задание начальника), и вместо того чтобы концентрироваться на ней определенное время, вы думаете, сколько минут осталось до перерыва. Если использовать в данном случае метод помидора, ваша эффективность будет в разы больше.

## **Миф 6: «Тайм-менеджмент для детей – это самый лучший способ сделать их успешными и счастливыми».**

Тайм-менеджмент для детей – это самый лучший способ отнять у них детство! Не нужно их сравнивать со взрослыми! Да, дети неорганизованы и не умеют распределять свое личное время – но в том виде, в котором это делают взрослые! Все мы в детстве были неорганизованными, но кто скажет, что его детство было плохим? Это самое счастливое время в жизни любого человека! Единственное, что нужно сделать родителям, – это ограничить время нахождения ребенка перед компьютером и телевизором. Так у него появится свободное время, и он в любом случае потратит его на то, что ему важно в этом возрасте.

### **Вопросы**

Планируете ли вы свой поход по магазинам? (Если нет – начните планировать!)

---

---

Часто ли вы болтаете по телефону? О чем? (Если часто, поставьте его на вечный беззвучный режим.)

---

---

Сколько времени вы тратите на Интернет, социальные сети и компьютерные игры? Как вы можете сократить это время?

---

---

Вы подписаны на почтовые рассылки? Если да, то на какие? Что они вам дают? (Если ничего, отпишитесь от них.)

---

---

## САМОРАЗВИТИЕ И ДУХОВНОСТЬ





## Пять советов для хорошего начала дня

*Каждое утро – это время начать жизнь снова.*

*Пауло Коэльо*

Для многих людей утро ассоциируется сущим кошмаром, а просыпаться по утрам – самое ужасное, что приходится им делать. Автор этой книги тоже не любил рано вставать. На это было две причины. Первая – я поздно ложился, вторая – просыпаться нужно было, чтобы идти на нелюбимую работу. Хорошо, что сейчас у меня нет таких проблем.

Ученые считают, что секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. Если оно правильное, то день пройдет намного удачнее и веселее. А самое главное – возрастет удовлетворение от жизни. Мой секрет – просыпаться утром с улыбкой, и тогда утро оказывается самым чудесным временем.

Но каким бы ни было утро, это лучшее время для важных дел. Не нужно откладывать их на позднее время, объясняя это тем, что только под вечер появляется продуктивность и просыпается вдохновение. «Совы» и «жаворонки» – это всего лишь шаблон запрограммированного поведения.

### Полезные советы

**Начинайте утро с благодарности и улыбки.** Они зададут настроение на целый день.

**Просыпайтесь рано.** Все успешные и продуктивные люди – ранние птички. По данным ученых, взрослый человек должен спать от семи до девяти часов в сутки. Мозг отдыхает с 21:00 до 23:00. Если ложиться спать после 23:00, то постепенно придет умственное истощение. Если ложиться спать после часа ночи, то начинают уходить жизненные силы. А вот если засыпать только после трех ночи, то происходит серьезное нарушение нервной системы, появляется раздражительность и агрессивность. У женщин, как правило, увядает красота и стареет кожа.

**Начинайте утро с контрастного душа.** Это отличный способ восстановить энергетический баланс в организме и иммунитет. Утром контрастный душ поможет быстрее проснуться и активизировать энергозапасы.

**Делайте зарядку.** Самое лучшее упражнение для контроля лени – это утренняя зарядка или пробежка.

**Завтракайте.** Очень важно начать утро с правильного завтрака, а не с чашки кофе. Но кто-то умудряется даже не выпить чашку кофе, а вскочить с постели, одеться и бежать на работу. Самый правильный завтрак – это фрукты и овощи. Завтрак должен давать энергию, а не отнимать.

### Вопросы

Ради чего вы просыпаетесь? (Если вам не нравится то, ради чего вы просыпаетесь, может, стоит изменить свое отношение к этому?)

---

Что вы делаете сразу после того, как проснетесь?

---

На что вы тратите свое утро?

---

Выполняете ли вы каждое утро физические упражнения?

---

Успеваете ли вы утром принять контрастный душ или умыться?

---

Выполняете ли вы дыхательные упражнения?

---

Что вы можете сделать, чтобы утро стало максимально полезным для вас?

---

---



### Пробуди доверие к себе!

*Знание не перерождает человека: оно только изменяет его, но изменяет не в одну всеобщую, казенную форму, а сообразно натуре этого человека.*

**Федор Достоевский**

На днях автор этой книги общался с одной из своих близких знакомых. Она в свои двадцать пять лет директор крупной компании, причем высшего образования у нее нет. Я всегда поражалася ее сверхдостижениям, и практически каждый наш разговор был в основном о рабочих моментах – «кто чего достиг и какие дальнейшие действия». Но в тот раз я решил у нее спросить: «У тебя кроме работы что-то еще в жизни есть или ты живешь только работой? Ведь чтобы добиваться таких результатов, нужно исключить из своей жизни все!»

Я подумал, что она может обидеться на столь резкое замечание, но ничего подобного. Она рассказала мне практически все о своей жизни и достижениях вне работы, и я понял, что сильно ошибался. Мне стало интересно, какие техники и методики тайм-менеджмента она использует, чтобы успевать и работать, и готовить (есть только домашнюю пищу, никогда не ходит в рестораны), и воспитывать детей (живет без мужа), и налаживать личную жизнь.

– Тайм – что? – она удивленно посмотрела на меня, приподняв немного правую бровь, как бы показывая, что не понимает, о чем идет речь.

– Ну, в смысле, целеполагание, например, планирование... – У меня ее реакция вызвала легкое недоумение. – Неужели ты не понимаешь, про что я?

– Как бы нет, – ответила она с улыбкой. – Я ставлю цели, задачи, есть планы, которые перевожу в алгоритмы, и действую.

– Я тебя про это и спросил! – со смехом сказал я.

Она за всю жизнь не прочитала ни одной книги о личной эффективности и управлении временем, но ее знания можно сравнить со знаниями лучших бизнес-тренеров и экспертов в этой сфере. Единственное, чем она отличается от них, – ей незнакома профессиональная терминология. Но так ли это важно на самом деле?

В тот момент я осознал, что все нужные нам знания у нас уже есть и всегда всплывают в интуитивной форме, когда внимание сосредоточено на решении вопроса. Если мы обращаемся за знаниями к самим себе, это называется доверие к себе! Если одни люди не доверяют себе и ищут подтверждение своих знаний в книгах, постоянно говоря, что прочитанное оказалось им знакомо, то другие доверяют себе и своим возможностям решить вопрос.

И моя приятельница поделилась со мной своей техникой, которую я раньше не знал.

Когда у нее появляется проблема, которая требует решения, она не заходит в Интернет с вопросом «Как сделать...», а задает этот вопрос самой себе. Отбрасывает все посторонние мысли и сосредотачивается только на этом вопросе. В итоге приходит ответ. Алгоритм похож на то, как мы вводим в поисковую строку вопрос, и клиентская программа

отправляет запрос на сервер, сервер обрабатывает его и отправляет в клиентскую программу серверный ответ: задал вопрос – получил ответ.

Но, как мне кажется, объяснять этот феномен стоит несколько шире, чем просто как доверие к себе и своим знаниям. Тем не менее эффективность этой техники достаточно высока. Я рекомендую проверить ее на себе, а не верить мне на слово.



## Как действовать дальше, когда не знаешь как?

*Идея может быть благовидной в теории и разрушительной на практике, и, напротив, – в теории рискованной, на практике превосходной.*

**Эдмунд Берк**

Бывают ситуации, когда впадаешь в ступор и не понимаешь, что нужно делать для дальнейшего продвижения к своей цели. Есть желание, мотивация, видение, но совершенно не знаешь, что именно нужно делать, чтобы двигаться дальше. И этот философский вопрос – что делать? – все время стучит в голове.

Прежде всего нужно отпустить важность этого вопроса и позволить себе расслабиться. Ведь завышенная важность – самое главное препятствие на пути к цели. В данном случае действует закон: чем важнее что-то для нас, тем больше проблем можно получить. Мы не откроем Америку, если скажем, что все в этом мире стремится к равновесию. Поэтому расслабьтесь, это нормально.

Следующим шагом нужно определить, какие действия были уже предприняты, и выявить самые результативные. Желательно все эти действия письменно перечислить на листке бумаги и провести «плюс-минус-анализ». Самые результативные действия обозначаем плюсом, менее результативные – минусом.

Далее задаем самим себе вопрос: «Что я еще могу сделать, чтобы быстрее достичь своей цели?» И письменно отвечаем – так сказать, описываем будущие действия. В большинстве случаев в итоге должен появиться примерный план дальнейшего продвижения. В остальных случаях помогут:

- ✓ прослушивание музыкальных композиций;

- ✓ просмотр мотивирующих фильмов и познавательных передач;
- ✓ чтение художественных книг;
- ✓ физические упражнения;
- ✓ прогулка на свежем воздухе в одиночку или в компании близких людей;
- ✓ мозговой штурм с близкими по духу людьми;
- ✓ общение с теми, кто уже пережил такой опыт. Подумайте, где вы можете взять новые идеи?

Семь шагов, которые помогут понять, что делать, когда не знаешь, что делать

Шаг первый: снимаем важность и успокаиваемся – как физически, так и эмоционально.

Шаг второй: выбираемся на природу, чтобы хорошо отдохнуть.

Шаг третий: выписываем на листке все свои идеи, планы, цели, проекты и желания. Определяем, что можем выполнить в ближайшее время, и выясняем, а надо ли нам это.

Шаг четвертый: разрываем ненужные связи (с людьми или с обстоятельствами).

Шаг пятый: устраиваем мозговой штурм.

Шаг шестой: конкретизируем дальнейший план действий.

Шаг седьмой: действуем!



## Эффективная техника реализации желаний

*Жизнь без желаний ни на что не нужна.*

**Айбек**

Можно ли реализовать любое свое желание? Да, на самом деле все очень просто. Но реализовывать абсолютно все желания нет необходимости. Нужно только наиболее приоритетные. Но просто так желание реализоваться никак не сможет, следует его переквалифицировать в цель. А цель, как известно, отличается от желания тем, что конкретна и ограничена по времени.

Для реализации желаний нужно подготовить таблицу, состоящую из четырех столбцов:

- 1) желание;
- 2) для чего (для себя, для дома, для семьи, для карьеры, для радости, для окружающих и т. д.);
- 3) когда должно реализоваться (дедлайн, ограничение по времени);
- 4) что я сделаю для этого.

Количество строк может быть неограниченным, лучше записать как можно больше желаний. В течение двух дней попытайтесь вписать все свои желания в первый столбик. Одновременно заполняем второй столбик. Не нужно думать: «получится – не получится», «могу – не могу». Главная задача – записать все, что есть в голове. Далее при помощи АВС-анализа устанавливаем приоритетность желаний:

- ✓ A – высокая приоритетность (выполню первый делом);
- ✓ B – средняя приоритетность;
- ✓ C – низкая приоритетность (когда-нибудь).

После анализа самым приоритетным желаниям ставим срок исполнения – тем самым мы желание преобразовываем в цель (см. таблицу. 1).

**Табл. 1. Таблица для преобразования желаний в цели**

Желание	Для кого/чего	Когда	Действия
B Написать книгу	Для себя	27 июля 2018 г.	Написать план
A Съездить отдохнуть	Для семьи	Август 2017 г.	Посмотреть, куда можно поехать
C Посетить тренинг на тему «...»	Для себя		

Как видно из таблицы, для заполнявшего ее важнее всего – съездить отдохнуть, поэтому дата наиболее близка к сегодняшней. На втором по приоритетности месте стоит желание написать книгу. Желание посетить

тренинг (наверное, первый в жизни или достаточно дорогой) оказалось менее приоритетным, поэтому дата реализации пока не установлена.

Далее с самыми приоритетными желаниями мы работаем по системе постановки целей (SMART, КОНЭЦ, ПИНOK и др.). Затем выстраиваем алгоритм: как я могу добиться этой цели, что мне нужно для этого сделать. Указываем от 10 до 50 действий, которые помогут вам приблизиться к цели.

А потом начинаем действовать! Ведь только в действии можно достичь цели, или, как говорится, наесться можно, только если вы едите, – думая и мечтая о еде, сытым не станешь.



## Как быстрее достичь цели при помощи визуализации

*Двигаясь к цели, вы должны ясно представлять ее себе. Что будет, когда вы достигнете ее? Как изменится ваша жизнь? Постоянно визуализируйте в голове то, к чему вы стремитесь. Осознание вознаграждения, ожидающего вас впереди, мотивирует вас в самые сложные минуты.*

**Мухаммед Али**

Джек Кенфилд, писатель и психолог, говорил, что визуализация (создание в воображении ярких образов желаемого), пожалуй, один из самых редко используемых инструментов, которые даны нам Богом и помогают значительно быстрее достичь успеха в любой области.

### Личный опыт

Автор этой книги никогда не занимался визуализацией преднамеренно, всегда это получалось спонтанно и практически всегда перед сном. Преднамеренно я «крутил свое кино» в голове только в один из периодов жизни. В армии.

Когда меня призывали на службу, я очень хотел прийти из армии сержантом, как мой отец, и пообещал всем, что так и будет. Но призвался я в то время, когда два года службы заменили на один. Тогда стали активно бороться с дедовщиной (на тот момент не особо удачно, ведь некоторые офицеры были старой закалки), отменили всевозможные увольнения, а уволиться в запас можно было только ефрейтором и только в том

случае, если изначально служба проходила в учебке. Я же прошел месячный курс молодого бойца и из распределителя попал сразу в часть. Несмотря на такое стечание обстоятельств, я каждый день после крика дневального «Дивизион, отбой!» лежал и представлял, что у меня на погонах сержантские лычки.

В самом начале важность была у меня завышена. Уж очень я хотел эти лычки. Но через несколько месяцев мотивация и желание их заполучить сошли на нет. Скорее всего, из-за изначальной завышенной важности. И я перестал заниматься визуализацией. Но к середине службы опять начал визуализировать и искать пути решения.

Не буду больше разглагольствовать, скажу прямо: в запас я уволился гвардии младшим сержантом. Для меня это был большой успех!

### Причины заниматься визуализацией

- ✓ Визуализация – очень мощная техника, помогающая приблизить достижение твоей цели.
- ✓ Визуализируя свою цель как достигнутую, ты получаешь дополнительную мотивацию.
- ✓ При визуализации создается позитивный эмоциональный настрой.

Естественно, можно найти и больше причин, и у каждого они будут индивидуальными. Суть, конечно же, не в этом, а в том, как правильно визуализировать, какие тут секреты.

### Инструкция

- ✓ Представьте себя достигшим цели.
- ✓ Что вы видите, слышите и чувствуете? Что вас окружает? Какие у вас мысли? Как вы будете действовать дальше?

Что вас отличает от сегодняшней версии себя? Кто вы? Чего вы достигли?

- ✓ Визуализация должна сопровождаться звуками, эмоциями и телесными ощущениями.
- ✓ Используйте готовые картинки и фотографии (например, дерево желаний). Представьте себя внутри этих картинок.

## Первый секрет

Он заключается в том, чтобы визуализировать себя не «от третьего лица» (то есть вид со стороны), как мы обычно делаем, а «от первого» (из собственных глаз). Да, долго удерживать внимание довольно трудно, но с опытом этот навык придет. Мы не хотим сказать, что если визуализировать себя «от третьего лица», то ничего не выйдет. Нет. Но если визуализировать «от первого лица», то эффект увеличивается стократно!

## Второй секрет

Многие люди не заостряют внимание на каждом пункте инструкции визуализации и часто словно не замечают третий пункт – визуализация должна сопровождаться звуками, эмоциями и телесными ощущениями. Здесь кроется второй секрет. Поэтому перед началом самой визуализации мы рекомендуем использовать специальную настройку.

### Настройка

Примите удобную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себя в лиственном лесу. Представьте деревья, которые находятся вокруг вас (дуб, клен, липа, ясень, вяз и проч.). Не забывайте про взгляд «от первого лица».

Вы чувствуете запах этого леса? Неправда ли, он превосходен? Какие запахи вы еще чувствуете (запах травы, цветов)? Чувствуете липу? Ее запах ни с чем нельзя перепутать.

Какие звуки вы слышите? Может быть, слышите, как где-то рядом течет ручеек? А может, шелест листьев и пение птиц? Какие птицы поют? Какую мелодию они выводят?

Попробуйте походить. Слышите шелест листьев под ногами? Какие эмоции вы ощущаете в целом? Какое у вас настроение?

Перед вами стоит очень старый дуб. Он больших размеров. Подойдите к нему. Проведите по его коре рукой. Вы чувствуете ее шероховатость? Возникли ощущения? А теперь попробуйте его обнять и прикоснуться к нему щекой. Что вы испытываете?

Очень хорошо! Мы провели с вами настройку по всем параметрам (звук, запах, ощущения, эмоции). Теперь можете приступить к визуализации своей цели, используя секреты, которые вы узнали.



# Как выучить иностранный язык за месяц

*Кто не знает иностранных языков, ничего не знает и о своем собственном.*

**Вольфганг Гёте**

В этой главе мы рассмотрим, как изучить иностранный язык всего за четыре недели. Далее представлен алгоритм последовательных действий (делай «раз», делай «два»), который приведет к конкретному результату. Только четкие действия и никакой воды. Этот алгоритм идеально подходит для любого языка, но некоторые нюансы отдельных языков при его составлении были опущены.

## Неделя 1

### Основы

1. Определить, какой язык будете изучать.
2. Когда язык будет выбран, узнать про культуру стран(ы), где разговаривают на нем, или найти ассоциацию с этим языком (например, английский язык – красный автобус, испанский – Антонио Бандерас). Это поможет включиться правому доминантному полушарию.
3. Найти алфавит, где будет указано соотношение букв и звуков и их произношение. Выучить его.
4. Выучить особенности чтения и произношения (например, ударения, дифтонги).
5. Выучить: артикли, предлоги, род, образование форм единственного и множественного числа.
6. Купить карманный словарик, разговорник.
7. Купить специальный блокнот для записи новых слов.
8. Найти в Интернете сериал (желательно с большим количеством серий) на этом языке с субтитрами. Каждый день просматривать как минимум одну серию. Будут дни, когда несколько серий будут проглатываться за раз.
9. Слушать песни на изучаемом языке, стараясь разобрать текст.

## Неделя 2

## **Базовый экспресс-уровень**

1. Выучить основные фразы, которые используются при знакомстве (например, «Привет», «Как дела?», «Чем занимаешься?»).
2. Составить список из двадцати самых употребляемых слов в своей речи. Найти их перевод и произношение. Выучить.
3. Наклеить на предметы интерьера стикеры со словами и их переводом.
4. Зарегистрироваться на любом сайте языкового обмена и начать общение с любым носителем языка. Новые слова записывайте в блокнот. При помощи словаря (а не google translate) находите их перевод и учите.
5. Выучить числительные от 0 до 30.
6. Выучить название месяцев и цветов.
7. Договориться с носителем языка, чтобы он начал учить вас по Skype. Попросить его научить самым базовым вещам. Начните практиковать общение.

## **Неделя 3**

### **Средний экспресс-уровень**

1. Купить книгу на изучаемом языке (желательно не толстую и с короткими главами) и каждый день заниматься переводом с помощью словарика.
2. Выучить названия наиболее распространенных профессий.
3. Выучить числительные от 30 до 99.
4. Продолжать смотреть сериал и общаться с носителем языка.
5. Начать учить самые распространенные фразы с помощью разговорника.
6. Выучить названия блюд и продуктов.
7. Ознакомиться с грамматикой (поверхностно).

## **Неделя 4**

### **Продвинутый экспресс-уровень**

1. Выучить числительные от 100 до 1 000 000.
2. Изучить прошедшее, настоящее и будущее время. Понять, как образовываются формы.
3. Выучить лексику на тему «Погода».
4. Выучить лексику на тему «Симптомы».
5. Выучить лексику на тему «Одежда».

6. Продолжить изучение разговорника. Вы должны уметь знакомиться, рассказывать о себе, о своих вкусах и предпочтениях.
7. Не забывайте заниматься переводом, смотреть сериал, разговаривать с носителем языка.



## Система эффективности ОКО

*Верьте в себя! Имейте веру в ваши способности! Без скромной, но разумной уверенности в собственных силах вы не сможете добиться ни успеха, ни счастья.*

**Норман Винсент Пил**

Прежде чем выяснять, от чего зависит эффективность человека, нужно разобраться в том, что же это такое. Многие люди часто путают термины «эффективность», «продуктивность» и «результативность».

### Терминология

**Эффективность** – это набор навыков (инструментов, методик), которые дают возможность организовывать работу более эффективно (максимально концентрироваться на задаче). Результат при этом является вторичным.

Термин **продуктивность** происходит от слова «продукт». Как известно, продукт (вещь, предмет, проект, услуга) создается человеком в процессе деятельности. И продуктивным человеком может называться тот, который содает ценный и полезный продукте высокой производительностью. Одним словом, продуктивность – это то, что измеряет эффективность труда. Результат здесь является первичным.

**Результативность** – это мера достижения результата.

### Что такое ОКО

Эффективность человека напрямую зависит от умения организовывать свое время (использовать базовые техники тайм-менеджмента), умения концентрироваться на поставленных задачах (развитое внимание) и умения отсеивать ненужную информацию (использовать только релевантную информацию). Иными словами, в основе эффективности лежат три системы:

- ✓ организация времени;
- ✓ концентрация;

- ✓ отсеивание ненужной информации.

Каждая из этих систем может существовать отдельно. Но когда все три работают совместно, образуя методику ОКО, эффективность выходит на новый, более высокий уровень.

**Эффективность = Организация времени + Концентрация + Отсеивание ненужной информации.**

Теперь давайте рассмотрим каждую систему в отдельности.

### Организация времени

Организация времени (тайм-менеджмент) – технология упорядочения времени, направленная на повышение эффективности его использования. Она затрагивает широкий спектр деятельности, в том числе:

- ✓ постановку целей;
- ✓ планирование и распределение времени;
- ✓ составление списков;
- ✓ делегирование задач и управление ресурсами;
- ✓ анализ затрат времени;
- ✓ выставление приоритетов;
- ✓ другое.

Изначально тайм-менеджмент касался только трудовой деятельности и бизнеса. Но со временем стал использоваться более широко, для повышения личной эффективности.

Организация времени включает в себя несколько процессов и осуществляется по определенной структуре:

- ✓ анализ;
- ✓ разработка стратегии;
- ✓ целеполагание;
- ✓ планирование и выставление приоритетов;
- ✓ реализация (действие, выполнение);
- ✓ контроль достижения целей.

В настоящее время тема тайм-менеджмента очень популярна. И эта популярность породила множество авторов, которые пишут, по сути, об одном и том же, только меняя слова. Сегодня самые известные книги по

этой теме – это «Семь навыков высокоэффективных людей» Стивена Р. Кови и «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса» Дэвида Аллена. Также стоит упомянуть таких авторов, как Лотар Зайверт, Брайан Трейси, Глеб Архангельский, Тимоти Феррис, Лео Бабаута.

Но одного тайм-менеджмента мало...

### Управление временем

Управление временем – это не то же самое, что тайм-менеджмент. Система управления временем включает в себя сразу две системы одновременно: концентрацию и отсеивание ненужной информации.

**Управление временем = Концентрация + Отсеивание ненужной информации.**

Но начнем немного издалека. Время бывает двух видов – воспринимаемое, оно же психологическое, и реальное, оно же действительное. Как говорил Альберт Эйнштейн, «если подержать над горячей плитой руку несколько минут, то они покажутся часом, а вот час, проведенный с любимой девушкой, покажется минутами». Так вот, этот эффект демонстрирует, что такое воспринимаемое время. Другой пример: когда на работе нечем заняться, время начинает идти очень медленно, а когда появляется очень много дел и вы стараетесь их разгрести, чтобы уложиться в срок, время пролетает очень быстро. Хотя в обоих случаях затраченное время может быть одинаковым.

И чтобы уметь управлять своим психологическим временем, нужно научиться управлять своим вниманием и контролировать поток информации, поступающей через органы чувств. А если говорить проще, то нужно развивать умение длительно концентрироваться на определенной задаче и не отвлекаться на посторонние раздражители.

На тему управления временем (не тайм-менеджмента) написана всего одна книга – «Как все успевать? Четыре навыка эффективного управления временем» (автор А. Верещагин, книга вышла в ИГ «Весь»).

### Подведем итог

Эффективность человека с вытекающей из нее продуктивностью зависит от умения организовывать реальное время и управлять воспринимаемым. Одним словом – это умение использовать самую мощную, не имеющую аналогов методику повышения личной эффективности ОКО.



## Семиуровневый мегапрорыв

*Если ты чувствуешь, что сдаешься, вспомни, ради чего ты держался до этого.*

**Джаред Лето**

Данная техника является достаточно эффективной, если выполнять ее сразу после постановки цели, когда желание действовать захватывает ум. Некоторые люди, поставив цель, откладывают любые действия по ее достижению на потом: на завтра, на понедельник или на начало нового месяца. Но чем больше проходит времени с момента постановки цели, тем меньше остается мотивации, чтобы ее добиваться. Поэтому – появилась цель, идея, мысль – реализуем сразу! Берем и делаем! Действуем и получаем результат!

Первые семь дней с момента постановки цели – самые золотые, и если выстраивать шаги именно в эти дни, их эффективность увеличивается в разы. Поэтому будем использовать семиуровневый мегапрорыв, одну из самых эффективных техник быстрого старта.

Нам понадобится семь чистых листов А4, подойдут и тетрадные листы. На каждом листе в самом верху пишем свою главную цель, поставленную по системе «волшебного пенделя» – ПИНОК, где П – означает «приоритетная» (определяем, насколько цель приоритетна именно для меня, а не для других), И – «измеримая» (в чем будет измеряться результат), Н – «независимая» (насколько она независима от других людей; если зависима – рассмотреть риски), О – «ограниченная по времени» (здесь сделаем маленькое отклонение от нормы – дату ставим, отсчитав семь дней вперед, это позволит действовать с максимальной отдачей), К – «конкретная» (конкретизируем цели и записываем, что хотим видеть в итоге). Далее на каждом листе ставим даты.

Цель поставлена. Но это общая цель. Теперь нужно поставить цель каждого дня. Должно получиться семь подцелей, по одной подцели на каждый день. Затем указываем конкретные действия, которые нужно выполнить в конкретный день: первый день – одно действие, второй – два, третий – три... седьмой день – семь действий.

Начать записи надо с листа, относящегося к седьмому дню, а закончить листом первого дня. Дело в том, что сначала нам в голову приходят простенькие идеи, а самые сложные появляются в самом конце. И в итоге должно получиться, что от сложного мы пойдем к легкому. Почему так? В самом начале нас захватывает мотивация, у нас есть желание

действовать, мы хотим добиться успеха. Так этим и нужно пользоваться на все 100%! И чем сложнее будут изначальные задачи, тем эффективнее будет их выполнение, а во многих случаях именно это помогает сохранить дальнейшую мотивацию. Ведь у некоторых людей она пропадает именно из-за того, что «ну как-то легко все получается». Поэтому на первый день ставим только одну задачу, ведь она намного сложнее. Не нужно ставить больше задач – можно выдохнуться в самом начале, так что не хватит сил добежать до финиша.

### Пример

**Дата:** 7 мая 2017 года.

**Главная цель:** стать интересным человеком.

**Цель дня:** анализ личности и изучение полезных привычек.

#### Действия

1. Практиковать различные виды улыбок перед зеркалом 10 минут.
2. Привить себе позитивный настрой и хорошие привычки. Найти в Интернете статьи об этом.
3. Найти в Интернете информацию о технике активного слушания.
4. Развить в себе уверенность при выходе из зоны комфорта. Первым делом нужно выйти.
5. Чтобы стать интересным человеком, нужно начать интересоваться другими людьми. Сегодня я должен(-на) задать десять вопросов разным людям.
6. Провести SWOT-анализ своей личности. Начать приумножать свои сильные стороны.
7. Определить тип своей личности при помощи теста Майерс-Бриггс. Изучить особенности личности. Провести анализ, какие мои особенности помогут мне стать интересным(-ой).

**На сколько процентов я выполнил(-а) цель сегодняшнего дня:** на 80 %.

**Что отняло мое время:** много времени потратил(-а) на социальные сети.

**Что мне нужно сделать завтра, чтобы быстрее выполнить главную цель:** определить места, в которых я еще не был(а), и посетить их.

В конце каждого дня на обратной стороне листа пишем с размахом и чувством удовлетворенности:

Я МОГУ!

Я МОЛОДЕЦ!  
Я ЛУЧШИЙ(-АЯ)!  
МНЕ ВСЕ ПОД СИЛУ!

Для записей

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА**



## В чем заключается здоровье?

Хочешь быть успешным – учись, общайся с успешными людьми.  
Хочешь быть здоровым – учись, общайся со здоровыми людьми.  
Хочешь быть счастливым – учись, общайся с жизнерадостными людьми.

**Рэнди Пол Гейдж**

Переход на здоровый образ жизни – актуальный вопрос, требующий решительных действий. Организму каждого человека необходимо приспособиться к условиям внешней среды. Внешние факторы формирования здоровья – это природа и социум. Внутренне – это наследственность.

Основные факторы, влияющие на здоровье:

6% – стрессы;

8% – наследственность;

11 % – экология;

75 % – еда.

Когда автор этой книги узнала о том, что наследственность на 8 % влияет на здоровье, то очень огорчилась из-за пункта, который исправить невозможно. Экология со своими 11 % тоже как-то подпортила картинку. Плюс стрессы – 6%. Всего получается 25 % всяких от меня не зависящих всячин влияют на мое здоровье! Ого! Так как я не знаю, чем обработаны, при каких условиях выращены употребляемые мною фрукты и овощи, то процент, зависящий от меня, еще меньше. Радует то, что примерно 60 % состояния моего здоровья все-таки в моих руках.

Как же распознать, что благотворно влияет на мое здоровье, и помочь организму работать так, как заложено природой? Ответ на этот вопрос прост: для начала необходимо соблюдать гигиену не только внешнюю, но и внутреннюю. Вы умываетесь, чистите зубы, купаетесь, бреетесь по утрам – и точно так же необходим уход за внутренними органами. Все витамины, микроэлементы и полезные вещества от продуктов питания организм получает через тонкий кишечник. Со временем кишечник зашлаковывается, его стенки покрываются налетом и тонкой пленкой, которая препятствует всасыванию полезных веществ. Чтобы организм получал нужное топливо, необходимо соблюдать гигиену внутренних органов и раз в полгода чистить кишечник.

Признаками здоровья являются следующие критерии: «я могу», «я хочу», «я должен».

### Я могу

**Физическая двигательная активность** – это гимнастические упражнения, тренировки в спортзале, посещение бассейна, ходьба и бег на свежем воздухе, уроки в танцевальных классах. Физическая активность определяет готовность к разнообразной деятельности в целом.

**Теоретические и практические основы физического здоровья.** Знания о внутренних процессах организма нужно постоянно расширять.

**Хороший обмен веществ.** Это один из показателей здорового образа жизни. Активный метаболизм – это выведение продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности организма.

**Гармоничное умственное формирование человека**

предполагает непрерывное в течение жизни совершенствование умственных способностей.

**Физическое благополучие** обусловлено как выполнением нужных функций отдельными органами, так и слаженной работой систем всего организма.

**Соматическое благополучие** – это хорошая структура отдельных органов человека и систем всего организма.

Я хочу

**Благополучное психическое состояние** человека складывается из благоприятной обстановки, устойчивой работы психического поля человека, состояния общего душевного комфорта, что вызывает адекватное поведение. Такие критерии, как большая внутренняя и моральная сила, развитое мышление, высокое сознание, побуждают человека к созидательной деятельности.

**Духовное благополучие** – это отлаженная система убеждений и ценностей.

Я должен

**Нравственное благополучие** складывается из благоприятных мотивов поведения человека в обществе и отрегулированной системы установок.

**Социальное здоровье** каждого человека зависит от благополучия общества и окружающей среды.

Восемь факторов сохранения здоровья

- ✓ Закаливание организма.
- ✓ Занятия спортом.
- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Достаточное употребление воды.
- ✓ Соблюдение гигиены.
- ✓ Достаточный сон.
- ✓ Благоприятное окружение.
- ✓ Положительные эмоции.



## Какое питание считать здоровым

*Пища должна быть простой. Спать хорошо семь-восемь часов, если столько хочется, спать при открытых окнах. Вставать рано,*

*работать сурово, очень сурово. Это не повредит никому, потому что это создаст бодрость духа, а дух в свою очередь позаботится об участии тела. Не сидеть допоздна. В конце концов, что такого уж ценного в светской жизни, чтобы вы пренебрегли подушкой для того, чтобы бодрствовать до раннего утра!*

**Коко Шанель**

Трудно поспорить с тем, что нас буквально притягивают как магнит физически гармоничные люди. Главным признаком здоровья человека считается его здоровое тело и приятный внешний облик, хорошее настроение и улыбка. Красивое и здоровое тело мы создаем сами, когда ежедневно наполняем свою тарелку.

Органические и неорганические вещества, формирующие наше физическое тело, – это:

- ✓ вода;
- ✓ белки;
- ✓ жиры;
- ✓ углеводы;
- ✓ кислоты;
- ✓ витамины;
- ✓ клетчатка;
- ✓ антиоксиданты.

**Белок** – наиболее важный компонент всех живых организмов. Роль белков, или протеинов, – ключевая во всех процессах биохимических систем. Белки – это органические соединения, которые:

- ✓ являются основой клеток;
- ✓ являются высокомолекулярными природными азотсодержащими соединениями, состоящими из аминокислот;
- ✓ служат материалом для построения клеток, тканей, органов (кератин волос, фибрillы мышц, эластичность сухожилий);
- ✓ обеспечивают производство гормонов и в результате поддерживают стабильный уровень сахара в крови;
- ✓ служат для синтеза ферментов, которые направляют и регулируют обмен веществ;

- ✓ служат для синтеза гемоглобина, который является сложным железосодержащим белком и переносит кислород к органам и тканям;
- ✓ выполняют защитную функцию и способствуют выработке антител для удаления вирусов и бактерий;
- ✓ участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей;
- ✓ обеспечивают рост и развитие организма.

За двадцать лет автор этой книги при росте в 168 см набрала 10 кг лишнего веса и достигла отметки 75 кг. При этом если за семь лет вес увеличился только на 4 кг, то за последние три года стремительно взлетел и подпрыгнул еще на 6 кг, что вывело меня из гармоничного состояния. Пройдя курс обучения по нейропсихологии и психофизиологии, обратившись к лучшим тренерам йоги и спортсменам, я сделала для себя выводы о том, что только ежедневный правильный прием пищи и воды приведет мой организм к балансу, и тогда вес снизится.

Чтобы запустить метаболизм и уменьшить желудок, я перешла на пятиразовое питание небольшими порциями. Я человек подвижный и, делая массу дел за день, трачу много энергии, поэтому я выбрала следующую схему питания: 100 г белка в день + еще не более 1300 калорий + 2,5 л воды между приемами пищи. Результат меня порадовал: в первый месяц ушло 4 кг, во второй – 3 кг, за третий я потеряла еще 3 кг. Мышечную массу в спортивном зале я стала наращивать только на втором месяце. В итоге за три месяца я приобрела красивые формы, от целлюлита на ногах не осталось и следа. Не могу сказать, что было легко. Первый месяц я все время хотела есть. Иногда нарушала режим и съедала яблоко или апельсин. Несколько раз попадала на банкеты и пила вино, после чего вес переставал снижаться и останавливался на пять-семь дней, несмотря на то, что суточные калории я не превышала.

Сейчас мой ежедневный рацион состоит из каш на воде, мяса птицы, рыбы, морепродуктов, творога, йогуртов, яиц, фруктов, овощей, орехов, меда, ягод, зелени.

Белками богаты:

- ✓ молоко;
- ✓ йогурт;
- ✓ яйца;
- ✓ творог;
- ✓ рыба;
- ✓ мясо;

- ✓ бобовые;
- ✓ зерновые.

Потребность организма взрослого человека в белке оценивается на уровне 90-100 г в сутки. Белковый суточный рацион здорового человека может быть таким:

- ✓ Один стакан молока = 6 г белка.
- ✓ 100 г йогурта греческого натурального = 9 г белка.
- ✓ Два яйца = 14 г белка.
- ✓ 100 г обезжиренного творога = 17 г белка.
- ✓ 100 г отварного кальмара = 21 г белка.
- ✓ 100 г отварной куриной грудки = 29 г белка.

При таком питании организм буквально впитывает в себя все необходимые компоненты. Вы начнете чувствовать себя бодро и энергично. Тело не наберет вес и поблагодарит вас за прием пищи.

Но помимо белка в суточный рацион здорового питания обязательно должны входить все необходимые органические и неорганические составляющие, перечисленные выше.



## Пить или не пить?

*Непьющий не знает, как вкусна вода с похмелья.*

**Японская пословица**

В этой главе речь пойдет о жидкости, которую мы употребляем ежедневно. Секрет полноценного здоровья зачастую кроется не в современных научных разработках и не в новых дорогих методиках лечения, а в соблюдении самых простых правил, способствующих улучшению качества жизни. Эти легкодоступные методы непременно обогатят вашу жизнь, наполнив ее яркими красками и большим смыслом. Ведь когда нет здоровья, ничего не может раскрасить нашу жизнь, только само здоровье!

Итак, вспомним, какие напитки нам предлагает пищевая промышленность.

**Питьевая вода.** Два литра чистой воды в день способны напитать все клетки вашего организма. Вода помогает избавляться от лишнего веса, снижая аппетит и способствуя утилизации жира. Соблюдение питьевого режима необходимо и для хорошего пищеварения: пить воду рекомендуется теплой за час до еды или через час после еды.

**Минеральная негазированная вода.** Содержит минеральные вещества, полезные для здоровья.

**Чай** Учитывая, что в листьях чая присутствуют такие компоненты, как витамины, чайный фенол, липидные сахара, теин, белки и жиры, которые регулируют физиологические процессы и питают организм, специалисты считают, что чай может обладать общим оздоровительным эффектом. При дневной дозе две-три чашки в день некрепкий теплый чай считается полезным.

**Газированная вода** Обычная вода, насыщенная углекислым газом. Предназначена только для лечебных целей в малых дозах.

**Газированные сладкие напитки.** Раздражают слизистую оболочку желудка, растягивают стенки желудка, провоцируют обильное выделение газов, нарушают нормальную кислотность желудка, изменяют pH (кислотность) воды и закисляют кровь, разрушают эмаль зубов.

**Фруктовые соки.** Имеют повышенное содержание сахара, который быстро усваивается и способствует увеличению веса.

**Кофе,** Является психостимулирующим средством. Кофеин стимулирует нервную систему, воздействует на процессы возбуждения в коре головного мозга, усиливает двигательную активность, ускоряет сердечную деятельность, поднимает кровяное давление. Кофе уменьшает сонливость на три часа, после чего появляется усталость.

**Алкогольные напитки.** Комментарии здесь излишни – каждый человек знает о вреде употребления алкоголя.

На основе приведенных сведений, состоянии собственного здоровья и дальнейших целей каждый может решить, что ему пить и в каких количествах. Вы знаете свой организм лучше, чем кто-либо другой, и делаете свой ежедневный выбор: пить или не пить, что пить и сколько.



## Как за один день улучшить свое физическое, эмоциональное и духовное состояние

*Страх связан с вата, гнев – с питта, а гордость, зависть и жадность – с капха. Если человек подавляет страх, будут нарушения в*

*почках, гнев – нарушения в печени, подавление чувства жадности вызывает нарушения в сердце и селезенке.*

**Васант Лад. «Аюрведа для начинающих»**

Аюрведа (термин переводится с санскрита как «наука жизни») говорит о том, что очень важно соблюдать режим дня. В этой главе мы рассмотрим режим, рекомендованный в Ведах.

Веды – сборник древнейших священных учений. Предложенный в них принцип жизни кардинально меняет в лучшую сторону физическое, эмоциональное и духовное состояние человека. В Ведах сказано, что именно эти изменения способствуют максимально быстрому и глубокому достижению просветления.

По Ведам, самое мощное влияние на человека оказывает время. Эту силу нельзя игнорировать. Самой природой создан вдохновляющий и грамотно питающий человека временной баланс. А те, кто выстраивает свою жизнь, не соблюдая эти простые правила, приходят к разрушению физического тела, к тяжелому эмоциональному состоянию и к сбоям в работе духовного поля.

На жизненно важные процессы, происходящие в организме человека, сильно влияют два главных светила – Солнце и Луна. С учетом этого должен строиться режим сна и бодрствования. Его нарушение приводит к разладу работы всех систем организма, к плохому самочувствию и болезням.

**Режим дня по Аюрведе**

3:00-4:00. Это тайные часы мира. В Ведах это время отмечено как период для познания того, что скрыто во Вселенной. В этот час идет прямой чистый поток энергии от Бога и нет влияния других энергий. Монахи в это время просыпаются для медитации и других духовных практик.

4:00-5:00. Время медитации, молитвы. Солнце просыпается. От него идет поток света, тепла, ясности ума и жизнерадостности. Утро рекомендуется начинать не позже восхода солнца. Подъем в это время обеспечит вам успех во всех начинаниях, позитивное настроение, наполнение оптимизмом.

5:00-6:00. Этот утренний период позитива и благости является идеальным для чтения книг, занятия йогой, чтения мантр, повторения аффирмаций, выполнения техники благодарности и других духовных практических занятий. Утро – это то время, когда мозг отлично воспринимает всю информацию, с радостью впитывая ее, когда все откладывается в памяти. Если вам удастся перестроиться и регулярно

пробуждаться в это время, то уже один этот шаг позволит вам избежать больших проблем в жизни.

6:00-7:00. Это час для утренней пробежки или зарядки и принятия контрастного душа. После одного-двух стаканов чистой воды – первый легкий завтрак в виде фруктов, так как пищеварительная система только начинает работу.

7:00-8:00. Лучший период для заучивания новых слов, если вы учите иностранный язык. Память работает на всю мощность. Любая важная информация в этот час запоминается отлично. Тело уже проснулось – просыпается интеллект.

8:00-9:00. Этот час нужно использовать для решения задач, разработки нестандартных решений. Изобретать и выстраивать новые стратегии в это время будет легко. Просыпается логика и работает мышление. Интеллект проявляется по максимуму. Второй завтрак.

9:00–10:00. Подходящий час для статистических подсчетов и выводов. Работа с документами, составление графиков, смет и схем.

10:00–11:00. Оптимальный час для физической нагрузки и умственного труда. Можно просматривать статьи, письма, работать с новыми образами.

11:00–12:00. В этот час также необходимы физическая нагрузка или умственный труд, но процесс впитывания новой информации заканчивается.

12:00–14:00. Самое лучшее время для того, чтобы пообедать. Солнце сейчас оказывает максимальное воздействие на пищеварительную систему человека. После обеда – легкое расслабление или 30-минутный сон.

14:00–18:00. Активный период для физической работы или умственного труда. Занятия бизнесом, контакты с людьми.

18:00–19:00. В этот час следует абстрагироваться от всех дел, отвлечься от работы, успокоиться. Ужин. Пища не должна быть тяжелой. Солнце заходит, пищеварительная система замедляет свою деятельность. Вступает в свои права Луна, теперь она влияет на все процессы.

19:00–20:00. Ум начинает замедлять деятельность, активность работы мозга снижается. Очень полезно в это время вести беседы о прошлом и будущем, визуально воспринимать какую-то положительную информацию, смотреть фильмы, читать книги, слушать. Самое время для самоанализа и для того, чтобы подвести итоги прошедшего дня. Перевозбуждение в этот час может вызвать бессонницу.

20:00–21:00. Вечерняя прогулка, подготовка к спокойному и сладкому сну.

21:00–22:00. Отход ко сну.

22:00–23:00. Этот час сна способствует восстановлению психической силы мозга. Если человек бодрствует в эти моменты, то напряжение не спадает.

23:00-1:00. Сон в эти два часа способствует восстановлению физической энергии и жизненной силы человека.

1:00-3:00. Сон в эти два часа способствует восстановлению психоэмоциональных сил человеческого организма.

21:00-3:00. Эти шесть часов считаются очень важными для сна. Спать в это время необходимо для поддержания здоровья в балансе. В этот период Солнце наименее активно и незначительно воздействует на все системы организма. Мозг отдыхает, ум и все тело расслаблены. Самые благоприятные часы для отдыха, замедления всех процессов, которые происходят в организме человека.

На вопрос «Как за один день улучшить свое физическое, эмоциональное и духовное состояние?» есть единственный правильный ответ – принять для себя решение прямо сейчас начать следовать новому принципу жизни и придерживаться этих нехитрых рекомендаций.

Если прямо сегодня приняться за разумную и постепенную замену своих жизненных принципов на те, которые больше соответствуют природе, то уже завтра мы увидим реальную пользу. Наш организм будет благодарен нам за соблюдение режима дня, как и за правильное питание.



## Простые ежедневные навыки: семь источников энергии

*Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.*

*Генри Дэвид Торо*

Каждому из нас для долгой и счастливой жизни нужна энергия. Она необходима для:

- ✓ реализации вашего предназначения;
- ✓ исполнения желаний;
- ✓ достижения целей;

- ✓ осуществления планов;
- ✓ решимости справляться с поставленными задачами;
- ✓ достижения положительных результатов;
- ✓ пребывания в состоянии счастья;
- ✓ здорового тела;
- ✓ желания творить;
- ✓ намерения создавать;
- ✓ готовности действовать;
- ✓ стремления заниматься хобби;
- ✓ радостного общения с любимыми людьми.

## Источники энергии

### 1. Пища: еда и вода. Здоровый образ жизни

- ✓ **Сбалансированное питание.** Оно, как известно, идет на пользу. Осознанное принятие пищи – это выбор таких продуктов, которые подходят вам, и исключение из рациона тех, которые вызывают неприятные последствия.
- ✓ **Чистота продукта.** Натуральные продукты должны быть в приоритете. Читайте состав на упаковке и проверяйте сроки годности.
- ✓ **Достаточный объем клетчатки и белков в рационе.** Свежие фрукты и овощи в умеренном объеме полезны для организма и обеспечивают хорошую работу желудка. Белок служит строительным материалом для клеток вашего тела. Индивидуальный расчет суточного потребления белков и углеводов обязателен для каждого. Калорийность пищи тоже следует высчитывать и не превышать суточную норму.
- ✓ **Вода в достаточном объеме.** За сутки взрослому человеку вполне достаточно полутора-двух литров воды для вымывания шлаков из организма и обновления клеток.
- ✓ **Отказ от алкоголя и сигарет.** Они забирают энергию, приводят к стрессам и негативному, удрученному состоянию.
- ✓ **Спорт.** Физическая нагрузка дает энергию. Вы трудитесь в спортивном зале и физически себя нагружаете, тем самым посылаете во Вселенную знак о том, что умеете правильно использовать энергию и она вам нужна в еще большем количестве. Вы показываете Вселенной, что можете справляться с нагрузками, что в состоянии тратить много энергии. Тогда и восполнение происходит вдвое. Если вы регулярно занимаетесь спортом, то постоянно повышаете уровень получения энергии.

Заниматься необходимо в удобном для вас темпе. Не нужно никаких супернагрузок. Тридцатипятиминутная прогулка или пятнадцатиминутная пробежка должны быть в радость. Посещение бассейна также хорошая возможность получить энергию и насладиться водным ресурсом.

## 2. Дружба. Любовь. Творчество

- ✓ **Дружба и общение с позитивными людьми.** Общение с родственниками, сотрудниками, товарищами, единомышленниками, партнерами. Взаимодействие с людьми, которые несут радость и дают положительные эмоции. Проводите время с теми, кто поддерживает вас, кто всегда имеет ресурс и делится с вами своей энергией.
- ✓ **Любовь – это очень мощный источник энергии.** Подпитывается он вашим пониманием того, что кто-то в вас нуждается, что вы необходимы другим людям. Большую энергию дает любовь семьи, где вы незаменимы. Также имеет ценность любовь сторонних людей, которые прониклись к вам уважением.
- ✓ **Процесс созидания, искусство** – это источники творческой энергии. Это то дело, в которое вы любите углубляться в каждую свободную минуту и цените эти мгновенья больше всего на свете. Это та деятельность, в которой не наблюдается часов. Вас обуревает такой творческий порыв, что без еды и воды вы сидите за любимым занятием целый день. При этом вы довольны, счастливы – вы получили энергию от занятия любимым делом.

## 3. Воздух. Отдых и сон. Природа

- ✓ **Прогулки на свежем воздухе** – это получение энергии от воздуха, от ветра. Чаще проводите время в парке, на даче, подальше от копоти и многополосных трасс. Наслаждайтесь свежим воздухом.
- ✓ **Отдых и сон** дают силы восстановиться, напитаться и зарядиться для следующих свершений и побед. Отдыхайте чаще, желательно поспать днем минут сорок-шестьдесят. Любите себя и помните, что сон – это очень важный источник восполнения запасов потраченной энергии.
- ✓ **Солнце – мощнейший источник энергии.** Страйтесь здороваться с первыми лучами солнца и принимать утренние солнечные ванны, наслаждаясь светом и теплом. Также очень силен в энергетическом смысле закат солнца. Не отказывайте себе в том, чтобы любоваться вечерами этой красотой. Насыщайте себя позитивом.
- ✓ **Земля – не менее важный элемент природной энергии.** Именно в земле прорастает семя и превращается в росток, а затем в чудо природы – дерево или цветок. Земледельцы и огородники умеют радоваться всходам каждого урожая и с чувством благодарности получают энергию от этого процесса.

- ✓ **Природные водоемы: реки, озера, море** – подпитывают нас энергией. Вы можете рыбачить или купаться в море и получать энергию от волн, от шума прибоя.
- ✓ **Лес.** Выезжайте туда и наслаждайтесь соснами, дубами и березками. Пообщайтесь с деревьями, прислушайтесь к голосам птиц в утренние часы. Прогулка по лесу поднимет настроение и введет в приятное блаженство ваше тело.

#### **4. Очищение. Режим дня.**

- ✓ **Очищение на физическом уровне** – это соблюдение диеты и процедуры по очистке желудка.
- ✓ **Очищение духовного плана** – это пост, молитва, медитации.
- ✓ **Соблюдение режима дня.** В этом вам поможет ежедневник, в который вечером важно записывать все дела на завтрашний день. Тогда ваш режим дня будет выстроен энергетически правильно.

#### **5. Энергетические практики**

- ✓ **Утренние ритуалы.** Привычки формируют жизнь. Утром делайте то, что наполняет вас энергией и создает хорошее настроение.
- ✓ **Медитация.** Вечером медитируйте. Это сделает вас сильнее.
- ✓ **Занятия йогой** дадут вам легкость и много энергии.
- ✓ **Дыхательные практики** насыщают кислородом каждую клеточку вашего организма.

#### **6. Здоровье. Деньги. Благодарность**

- ✓ **Забота о своем здоровье.** Не пропускайте плановые наблюдения и диагностики. Принимайте витамины. Помогайте своему телу и создавайте баланс внутри.
- ✓ **Познакомьтесь с энергией денег.** Будьте благодарны за все материальные подарки, которые вам уже преподнесла жизнь. Любите деньги, и они ответят вам взаимностью. Особое внимание уделите тому, как лежат денежки в вашем кошельке. Расправляйте купюры и аккуратно относитесь к мелочи. Делитесь с людьми, легко отпускайте монеты, подавайте нуждающимся, займитесь благотворительностью.
- ✓ **Благодарность – очень важный энергетический ресурс.** Будьте благодарны за все материальные и духовные подарки, встречи с разными людьми, рабочие контакты. Благодарите за все, что вам ранее преподнесла жизнь, и за все сюрпризы, которые вы получаете от нее

сейчас.

## **7. Любимое дело (спорт, питомец, шахматы, цветы, рыбалка, вышивание и пр.)**

- ✓ Реализовываться каждый день.
- ✓ Наслаждаться, занимаясь любимым делом, получая удовольствие от самого процесса.

Вы узнали о самых важных источниках, от которых человек может питаться энергией. Пользуйтесь ими! Реализуйтесь! Даже если прямо сейчас по каждому из этих пунктов вы повысите свою эффективность хотя бы на 5 %, уже завтра вы сможете достигнуть намного больших результатов.



## **Аффирмации на успех для мужчин и женщин**

Что такое аффирмация?

- ✓ Конкретное, убедительное положительное утверждение. Это краткая фраза – формула самовнушения.
- ✓ При постоянном повторении аффирмация закрепляет в подсознании образ или нужную установку.
- ✓ Она стимулирует положительные перемены и помогает настроить сознание на нужную волну.
- ✓ Помогает изменить вашу жизнь к лучшему.
- ✓ Меняет образ мыслей и, как следствие, вашу жизнь.
- ✓ Двигает с места и формирует ваше будущее.

При составлении и использовании этих волшебных формул главное – соблюдать определенные правила. Формулировать аффирмации нужно исходя из личных целей. Звучать они будут так же, как и цели, но в форме убедительного утверждения.

### **Инструкция по составлению аффирмаций**

- ✓ Любая аффирмация начинается с «Я + глагол». Сознание воспринимает такую информацию как руководство к действию. Также стоит учесть, что любая аффирмация относится к вам лично, а не к кому-

то еще. Например, формулировка «Моя дочка хорошо учится» не работает. Правильно: «Я помогаю дочери освоить материал».

- ✓ Глагол употребляется в настоящем времени. Но стоит учесть, что формулировка «Я хочу» тоже не работает: мозг воспринимает такой глагол так, будто у вас этого нет, а подсознание не может эмоционально усилить то, чего нет. «Я люблю», «Я наслаждаюсь», «Я радуюсь», «Я имею», «Я катаюсь» – правильно. Работает то, что вы делаете прямо сейчас: «Я счастлива, что катаюсь на своем новом белом BMW», «Я радуюсь, что зарабатываю сто тысяч долларов в месяц».
- ✓ В аффирмациях не должно быть отрицаний. Например: «Я больше не ем после шести» не работает. Наш мозг не воспринимает частицу «не». В аффирмации эта частица растворяется и не учитывается подсознанием. Прочитайте данное утверждение без этой частицы, и получится фраза, где теряется смысл, который вы вкладывали. Правильно будет: «Я наслаждаюсь своим умением только пить воду после шести», «Я веду здоровый образ жизни».
- ✓ Нельзя быть многословным, аффирмация должна звучать как рекламный слоган.
- ✓ При составлении аффирмации нужно быть конкретными. Неопределенные аффирмации приводят к неопределенным результатам. Затачивайте свой мозг! Например, «Я сижу за рулем своей белой машины» не работает. Так вы можете оказаться за рулем старого автомобиля неизвестной марки, обладание которым вас не прельщает. «Я сижу за рулем своей новой белой машины BMW модели X5» – правильно. Конкретность в аффирмациях так же необходима, как и в постановке цели.
- ✓ В аффирмациях должна быть яркая живая эмоция. Например: «Я рад(-а)», «Я счастлив(-а)», «Я восхищен(-а)», «Я счастлив(-а), что я талантливая и одаренная личность». Аффирмация должна быть высказана с восторгом.

Самостоятельно составьте аффирмации, которые соответствуют вашим великим целям. Повторяйте эти аффирмации трижды в день по 20 минут. Таким образом ваш мозг будет убеждаться в том, что это у вас уже есть. Запишите аффирмации на диктофон своим голосом и слушайте каждый день.

Впервые автор этой книги практиковала прослушивание аффирмаций пять лет назад. За этот период в моей жизни произошли большие перемены. Доход увеличился, наладились отношения с мамой, я переехала в новый район и стала жить в большой квартире с террасой, я получила в подарок новую машину, я полюбила Испанию и побывала на Майорке несколько раз, мой гардероб состоит из качественной одежды и обуви, я получила образование в вузе, я пишу книги, я здорова, у меня

красивая фигура, внешность, я чувствую себя счастливой. Вам я желаю еще больших достижений и предлагаю зайти на мой сайт [tatyananizhnikova.com](http://tatyananizhnikova.com), где в разделе «Вам в помощь» вы найдете уникальные аффирмации в видео- и аудиоформате. Если вы будете прослушивать такие записи каждый день, ваши успехи во всех сферах жизни возрастут и закрепятся!

### Аффирмации на успех для мужчин и женщин

- ✓ Я радуюсь самосовершенствованию!
- ✓ Я верю в себя и в свой успех!
- ✓ Я обогащаюсь легко!
- ✓ Я благодарю Вселенную за свое здоровье!
- ✓ Я притягиваю в свою жизнь только счастливые события!
- ✓ Я радуюсь изобилию возможностей вокруг меня!

### Аффирмации на успех для женщин

- ✓ Я живу со страстью, воспламеняющей душу!
- ✓ Я наслаждаюсь позитивной силой жизни!
- ✓ Я радуюсь обладанию безграничными возможностями!
- ✓ Я влюбляюсь в жизнь так, как еще никогда не влюблялась!
- ✓ Я люблю, и я любима!
- ✓ Я наслаждаюсь новым миром, в котором есть все, о чем я мечтала!

Слушайте свои аффирмации, даже если на первый взгляд это кажется абсурдным. С каждым днем вы начнете все больше и больше в них верить. Только так можно перепрограммировать свой мозг.

### Примеры других аффирмаций

- ✓ Я самореализуюсь с наслаждением.
- ✓ Я зарабатываю двенадцать тысяч евро в месяц.
- ✓ Я люблю кататься на своем новом «Бентли».
- ✓ Я наслаждаюсь здоровым образом жизни.
- ✓ Я помогаю людям с радостью.
- ✓ Я покупаю все, что захочу.
- ✓ Я счастлив(-а) быть работоспособным(-ой).
- ✓ Я люблю себя и людей.

- ✓ Я счастлив(а) быть одаренной и талантливой личностью.
- ✓ Я рад(-а) ощущать свое красивое тело весом 62(85) килограмма.
- ✓ Я легко генерирую результативные идеи для своего обогащения.
- ✓ Я наслаждаюсь общением с новыми друзьями.
- ✓ Я люблю учиться.
- ✓ Я очень эффективно объясняю людям то, как им улучшить свою жизнь.
- ✓ Я люблю себя такого(-ую) накачанного (стройную).
- ✓ Я радуюсь хорошим отношениям с женой (мужем), с сыном, с дочерью и мамой.
- ✓ Я щедро покупаю себе все, что захочу.
- ✓ Я с радостью принимаю людей такими, какие они есть.
- ✓ Я уважаю мнение других людей.
- ✓ Я обожаю себя за выносливость.
- ✓ Я уважаю себя за умение достигать богатства и изобилия.
- ✓ Я обалденно богатый(-ая) мужчина(женщина) здесь и сейчас.
- ✓ Я востребован(-а).
- ✓ Я счастлив(-а), что запускаю свой проект.
- ✓ Я реализую свой огромный человеческий потенциал.
- ✓ Я пишу книги ради совершенствования других людей.

Для записей

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ДРУЗЬЯ И ОКРУЖЕНИЕ



### Что такое дружба и зачем нужны друзья?

Дружба не только неоценима, но и прекрасна; мы восхваляем того, кто любит своих друзей, и иметь много друзей кажется чем-то прекрасным, а некоторым даже кажется, что быть хорошим человеком и другом – одно и то же.

**Аристотель**

У каждого человека есть потребность в общении, так как мы, как говорил Аристотель, социальные животные, имеющие сложную организованную социальную структуру. А Сократ говорил, что без дружбы никакое

общение между людьми не имеет ценности. И действительно, общение по-настоящему ценно именно для близких людей. С приятелями и просто встречными мы общаемся в контексте одной ситуации и никогда не раскрываемся полностью.

Друзья окружают нас не только в реальной жизни, но и в социальных сетях. Про общение в социальных сетях мы поговорим отдельно чуть позже, а сейчас разберемся, зачем вообще нам друзья. На самом деле, не так много людей задаются этим вопросом, так как слово «друг» мы воспринимаем интуитивно. Нет четкой границы между знакомыми и друзьями. Но друзей мы допускаем к себе в своей жизни намного ближе, чем знакомых. А также более ответственно подходим к дружеским отношениям, чтобы их сохранить и не потерять.

Когда друзья рядом с нами, нам комфортно и безопасно. Мы можем поговорить на любые темы, поделиться сокровенным, а самое главное, у нас всегда есть темы для общения. Но основная ценность друзей в том, что они помогают нам двигаться вперед, когда мы теряем всякое желание. И они выручат нас там, где деньги не помогут. Как раз об этом известная поговорка про 100 друзей.

А есть ли смысл иметь много друзей? Конечно! Много друзей – это очень здорово! Жизнь с ними намного интереснее и разнообразнее.

Качества настоящего друга:

- ✓ искренность и открытость по отношению к нам;
- ✓ умение сочувствовать и сопереживать нам;
- ✓ умение слушать и интересоваться нашей жизнью;
- ✓ готовность прийти на помощь;
- ✓ умение признавать свои ошибки;
- ✓ умение хранить тайны, а в трудные минуты – давать советы.

Психологи очень хорошо изучили вопрос, зачем нам нужны друзья, и выделили пять основных причин, по которым человек стремится найти друзей и поддерживать с ними близкие отношения. Друзья нужны, чтобы:

- ✓ не потерять связь со своим прошлым (с детством и юностью);
- ✓ иметь возможность побывать самим собой (не стараться показаться лучше, чем ты есть на самом деле);
- ✓ иметь надежную опору в жизни (быть уверенным в том, что не останешься один на один со своими проблемами);

- ✓ расширить свой кругозор и сделать жизнь наиболее динамичной;
- ✓ восполнить недостаток в общении и положительных эмоциях.



## Двадцать лучших фильмов про дружбу

*Дружба самое необходимое для жизни, так как никто не пожелает себе жизни без друзей, даже если бы он имел все остальные блага.*

**Аристотель**

Дружба – ценнейшее, что есть у нас в жизни. Мы решили составить подборку самых интересных фильмов о том, как дружба влияет на нашу жизнь. Посмотрев эти фильмы в компании друзей, вы получите не только массу приятных впечатлений и хорошее настроение, но и научитесь больше ценить своих друзей и укрепите свои отношения. Мы сделали подборку максимально широкой, чтобы каждый человек смог найти для себя тот фильм, который ему будет интересен.

Девчата (1961)

Белый Бим Черное Ухо (1977)

Когда Гарри встретил Салли (1989)

Леон (1994)

Побег из Шоушенка (1994)

Достучаться до небес (1997)

Зеленая миля (1999)

Бригада (сериал) (2002)

Невезучие (2003)

Пока не сыграл в ящик (2007)

Хатико: самый верный друг (2008)

Война невест (2009)

Одноклассники (2010)

1+1 (2011)

Один день (2011)

Безбрачная неделя (2011) Мачо и ботан (2012)

Значит, война (2012) StarnePMBi (2013)

Этот неловкий момент (2014)



## Как наше окружение влияет на нас

*Хочешь жить спокойно и тихо – дружи с тихонями. Хочешь блистать – выбирай подходящую оправу Хочешь быть лидером – подбери парочку-троечку ведомых.*

**Галина Гончарова. «Первые уроки»**

Люди, которые нас окружают, самым прямым образом влияют на наши мысли и на наш образ жизни. Американские социологи и политологи доказали, что, как минимум, три круга нашего окружения (наши друзья – друзья наших друзей – друзья друзей наших друзей) воздействуют на нашу жизнь. То есть если человек из третьего круга курит, то и у вас есть равная 11 % вероятность закурить, а если курит ваш друг, то вероятность увеличивается до 36 %. Это так называемое вирусное поведение, которое присуще всем нам.

Западные психологи в ходе исследований сделали такой вывод: окружение влияет на наше поведение, а поведение, в свою очередь, формирует наши привычки и навыки. Из этого и складывается вся наша жизнь.

В 1971 году режиссер Феликс Соболев снял научно-популярный фильм «Я и другие». Эксперименты, которые легли в его основу, подготовила и провела кандидат психологических наук Валерия Мухина. Они показывают, как человек может додумывать все, что не смог запомнить, и как люди способны поддаваться мнению окружающих, даже доходя до абсурда.

Один из самых интересных экспериментов, касающийся влияния окружения, назывался «Портреты». Группе студентов показывают пять разных портретов пожилых людей. Предлагается выяснить, есть ли среди представленных разные фотографии одного и того же человека, и указать их. По условиям эксперимента все присутствующие, кроме одного (испытуемого), должны утверждать, что две фотографии непохожих людей принадлежат одному человеку. Каждый пытается аргументировать свою позицию. Испытуемые, несмотря на то, что сначала определили портреты как непохожие, часто соглашаются с

аргументацией большинства. Затем эксперимент усложняется – на этот раз люди утверждают, что фотографии пожилых женщины и мужчины принадлежат одному и тому же человеку. Но и в этом случае многие испытуемые соглашаются с большинством. Затем те, кто согласился по поводу портретов с мнением большинства, участвуют в тесте с двумя пирамидками, черной и белой. Подставные люди называют обе пирамидки белыми. Несмотря на явную абсурдность утверждения и свой далеко не детский возраст, некоторые испытуемые тоже называют черную пирамидку белой.

Окружение хоть и влияет на нашу личность, но сила этого влияния зависит от внутреннего стержня самого человека. Ребенку трудно противостоять окружению, как пишет об этом Нелли Гогус, и тогда задачей взрослых становится с помощью собственного примера, убеждений и просто разговоров показать, что хорошо и что плохо. А вот взрослые всегда имеют право выбора: какой сделать свою жизнь, какие поставить перед собой цели и какими людьми себя окружить.



## **Меняя окружение, меняйте свою жизнь!**

*Все зависит от окружения. Солнце на небе не столь высокого мнения о себе; как свечка, зажженная в погребе.*

**Мария фон Эбнер-Эшенбах**

Представьте себе человека, который всю жизнь покупал одежду и продукты в дешевых магазинах, на всем экономил и по частям оплачивал свои накопившиеся долги. И вот приходит момент, когда он принимает решение изменить свою жизнь раз и навсегда. В него вселяется уверенность, что все получится, а сам он дает себе обещание, что с нищетой покончено. Он ставит цели, о которых раньше только мечтал, и намечает новые пути, которые еще недавно казались невероятными. И вот он попадает на очередное застолье с семьей и друзьями, где радостно сообщает о своих новых планах. И весь его азарт и самоуверенность пропадают в тот же миг, когда один негативно настроенный родственник язвит по поводу его предпринимательских способностей и выражает сомнение в его компетентности. В итоге человек возвращается к своему прежнему мышлению, которое приводит его к краху как в моральном, так и в материальном плане. Страхи и опасения опять начинают править его миром.

Только что автор описала кусочек своей жизни. Это я в прошлом. Так как я родилась не в семье олигархов и вышла замуж по любви за такого же простого парня, материальные трудности преследовали меня долгое время. Вспоминаю, как ходила за покупками в магазин со списком: на суп – кусочек мяса, четыре картофелины, одна морковь, две свеклы, капуста; на второе – фарш, макароны; на завтрак – молоко, крупа. И эти продукты я покупала не в одном месте – знала, где что подешевле. Одно платье я носила «на выход» несколько лет. Впервые мы поехали отдохнуть через 14 лет семейной жизни. До этого средств хватало только на оплату счетов, садика, школы, детских кружков по развитию и отдых на родительской даче. Я не жалуюсь и не жалею себя. Даже при таком стечении обстоятельств я была счастливой и всегда веселой.

Помню, как я выносила новые идеи на суд общественности и не получала поддержки. Я с азартом начинала изучать то одно, то другое. Но всегда получала отпор. После высмеивания каких-то моих планов я на какое-то время затихала. Но потом опять начинала чем-то заниматься и опять терпела фиаско.

Наше окружение, состоящее из друзей, знакомых, коллег, родителей, братьев и сестер, влияет на формирование наших жизненных принципов, целей и планов. Какими бы неверными и нелепыми ни были оценки окружающих, мы не в силах их игнорировать, нам приходится соглашаться с ними.

#### Анализ влияния вашего окружения на ваше развитие

- ✓ С кем вы проводите свое свободное время?
- ✓ Какие люди вас окружают на работе?
- ✓ Какой уровень достатка у людей, окружающих вас?
- ✓ Кто-то из вашего окружения готов прийти вам на помощь в трудной ситуации?
- ✓ Как люди из вашего окружения относятся к вам?
- ✓ Какие поступки они когда-либо совершали по отношению к вам?
- ✓ Действительно ли общение с окружающими вас людьми полезно для вас?
- ✓ Вы их любите?
- ✓ Вам нравится это общение?
- ✓ Каждая встреча с этим человеком является конструктивной и позитивной?
- ✓ Рекомендовали ли вам эти люди почитать или посмотреть что-то интересное за последнее время?

- ✓ Какие места они советовали вам посетить?
- ✓ Что вы вместе с ними анализировали и к какому выводу пришли?
- ✓ Каким образом люди из вашего окружения поддержали вас?
- ✓ Как они повлияли на ваши мысли и чувства?
- ✓ О чём вы вели беседы во время недавней встречи?
- ✓ Можно сказать, что ваше окружение поддерживает вас в желании двигаться вперед и что-то менять в жизни?
- ✓ Развивает вас этот человек или ограничивает?

### Спасательный круг

В первую очередь вам нужно избавить ваш дендрарий от сорняков, то есть почистить круг общения. Самое пагубное влияние оказывают на нас те, кто высказывает свое негативное мнение о нас и занижает нашу самооценку. Именно такое окружение тормозит наше развитие, мешает нам добиваться высочайших целей и разрушает веру, угнетая наше достоинство.

### Советы

- ✓ Предпочтите одиночество участию в бестолковом осуждении других людей или спорах.
- ✓ Не разрешайте себе тратить драгоценное время впустую, участвуя в ненужных встречах.
- ✓ Избегайте сплетен и разговоров о ком-то в его отсутствие.
- ✓ Не разрешайте при вас осуждать или унижать кого-то, даже словесно.
- ✓ Научитесь говорить неприятную, но правду, вместо того чтобы поддакивать и кивать ради поддержания репутации паиньки.
- ✓ Всегда говорите «нет» в ответ на просьбу сделать то, чего вы делать не умеете.
- ✓ Смело отказывайте тому человеку, с кем вы не хотите иметь никаких общих дел.
- ✓ Проявляйте твердость. Нет необходимости оставаться вежливым и внимательным к тому, кто этого не оценивает или не заслуживает.

Новое окружение – главное составляющая для новых побед

Необходимо расширять свой круг общения. Нужно заводить новые знакомства, налаживать контакты, находить умных и интересных людей. Имеет смысл окружать себя теми людьми, которые имеют стремления и

цели, подобные вашим. Которые уже многое добились в сферах, вдохновляющих и привлекающих вас. Такие люди помогут вам постоянно совершенствоваться личностно и растя духовно.

То окружение, которое вы заново создадите, поможет поменять ваш устаревший тип мыслей. Знакомые прежние схемы поведения разрушатся, и вы переведете свою жизнь на новую ступень.

При регулярном общении с веселыми, умными, богатыми людьми вы становитесь не только более успешными, но и начинаете верить в себя! Через пару лет такого общения вы превратитесь во всесторонне развитого, радостного и счастливого человека.

Очевидно, что если свежий огурец положить в банку с солеными огурцами, то через некоторое время он тоже станет соленым.

### Задание

Перечислите пять перспективных, успешных человек, на которых вам хочется быть похожими, которые вас вдохновляют и служат примером.

---

---

---

---

---

Налаживайте с ними связь, старайтесь помочь. Будьте полезными для них, и они сами захотят общения с вами.

Перечислите пять человек, которые вас постоянно сбивают с пути.

---

---

---

---

---

Скорее всего, в этом списке будут самые дорогие и близкие, с кем вы уже давно дружите. Раньше у вас интересы пересекались, но сейчас вы развиваетесь в разных направлениях.



## Две эффективные техники развития уверенности

*Ты не перестаешь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда и были.*

**Зигмунд Фрейд**

Стать уверенным в себе человеком под силу каждому, единственное, что для этого нужно, – знать как. В этой главе мы рассмотрим две самые эффективные техники, которые помогут вам научиться выражать свои чувства, высказывать свое мнение и комфортно чувствовать себя в любой ситуации.

**Я самый уверенный человек**

Первым делом нужно изменить свое мышление, а именно – внушить себе, а следом поверить в то, что вы самый уверенный в себе человек. Затем нужно закрепить это состояние с помощью других людей.

Ответьте на вопросы.

Кого вы считаете самым уверенным человеком?

---

Почему вы так считаете?

---

Какие у него есть качества, которых нет у вас?

---

Как вы можете приобрести данные качества?

---

Хорошо. А теперь попробуйте примерить образ этого человека на себя и при помощи аффирмации «Я самый уверенный в себе человек» заставьте себя поверить в это. После этого задайте себе вопрос и найдите подтверждение слов аффирмации:

Я самый уверенный в себе человек! Почему?

---

---

С чем (кем) у меня ассоциируется слово «уверенность» (например, дуб, лев и т. п.)

---

Сформируйте этот образ в своем воображении и почувствуйте, как он наполняет вас уверенностью. Запомните это состояние.

### От обратного

Наше тело является сильным эмоциональном проводником. В нем отражаются все наши эмоции. Когда мы внутренне зажаты, наши плечи сильно напрягаются, когда волнуемся или боимся, тело сжимается, а голова втягивается в плечи. Но если эмоции так сильно влияют на наше тело, то возможна ли обратная связь? Да! Например, когда актеры входят в ту или иную роль и вызывают в себе состояние своего героя, они используют специальные жесты и позы, характерные для него и для ситуации.

Оксана Гафайти предлагает такое упражнение. Встаньте ровно, сделайте глубокий вдох, расправьте плечи, поднимите голову, смотрите прямо перед собой... Постойте так несколько секунд... Произнесите что-нибудь твердым и ровным голосом, можете даже скомандовать что-нибудь. Зафиксируйте этот образ на себе. Вы – победитель, вы исполнены уверенности и чувства собственного достоинства.



## Как сделать страх своим другом

*На смертном одре с облегчением видишь, что почти все твои страхи были совершенно напрасны.*

**Кшиштоф Конколевский**

Каждый человек чего-то боится, и это совершенно нормально. Единственное, что нужно, – это научиться осознавать свои страхи и принимать их. А иногда и идти им навстречу. Да, это трудно, тяжело, но необходимо! Когда человек признает, что у него есть страх, – это уже не страх, это полстраха.

Чтобы признаться себе в страхе и найти его причины, рекомендуется выполнить такое упражнение. Берем чистый лист А4, делим пополам. На первой половинке пишем: «Я боюсь». На второй: «Почему я этого боюсь? Что в прошлом послужило развитию этого страха?» Вспоминаем все свои страхи и заполняем первый листок, потом начинаем

анализировать свои страхи и заполняем второй листок. Затем на обратной стороне первого листка пишем: «Что я могу сделать, чтобы встретиться со своим страхом лицом к лицу?», на другом листке – «Когда?».

На момент написания этой главы автор общался с одной из своих знакомых и постепенно, отвечая на вопросы, она осознала свой страх и решила встретиться с ним лицом к лицу. Далее я приведу отрывок нашего разговора, который хорошо показывает, что страх – это не страшно, страх дает возможность отпустить его и стать лучше.

- Почему ты не относишься сейчас ко всему легко? – спросил я.
- Потому что... чувства, эмоции.
- Как они тебе мешают? Чем именно?
- Ну, заморачиваюсь.
- А зачем тебе нужно заморачиваться? Ты ведь этого не хочешь!
- Не могу отпустить ситуацию... Не договорила, не досказала...
- А ты хочешь отпустить ситуацию?
- Хочу все решить и отпустить!
- А что тебе мешает?
- Страх... Страх написать... Страх ответа...
- Я, когда провожу тренинги, знаю, что и сегодня все будет точно так же, как и всегда. Я провел сотни таких тренингов. Но, ты знаешь, каждый раз, выходя на сцену, испытываю маленький страх, но он быстро проходит, когда начинаю говорить. Так и в других жизненных ситуация – страх проходит только в действии. Если я не начну общаться с публикой, а буду только стоять, мой страх так и будет нарастать все больше и больше.
- Ну вот, значит нужно писать. Но я знаю, что все будет плохо...
- С чего ты решила, что все будет плохо?
- Скорее, конфликт. Потом опять реветь буду. Но если смолчу – тоже не выход. Я готова к любому исходу... Даже если все плохо будет...
- Все, что ты перечислила, – это не больше чем догадки. Ты ведь не знаешь точно, как все будет, но утверждаешь, что будет плохо. Ты не первый месяц держишь в себе этот страх и каждый раз накручиваешь себе последствия, о которых не знаешь. Причем накручиваешь самые негативные. Это так и будет продолжаться, пока ты не решишь встретиться лицом к лицу со своим страхом. У меня с детства был страх сцены из-за того, что, будучи маленьким, я облажался на сцене. Но если бы я не решился несколько лет назад выйти на сцену и встретиться со своим страхом, я бы не стал тем, кто я сейчас! Ты готова отпустить ситуацию и освободиться от нее эмоционально?

- Хочу.
- Когда ты это сделаешь?
- В самое ближайшее время.
- Это не ответ. Пока у мечты не будет точной даты, она так и останется мечтой. Когда у мечты есть ограничение по времени, она становится целью, которая исполнится. Скажи мне точную дату.
- Двадцать третье мая этого года.
- Очень хорошо! Двадцать третьего мая я тебе позвоню и проверю, выполнила ли ты обещание.



## Как оказывать влияние на других

*Мы меняемся под влиянием людей, которых встречаем, и порой настолько, что сами себя не узнаем.*

**Янн Мартел. «Жизнь Pi»**

В словарях слово «влияние» толкуется как действие, оказываемое кем-нибудь/чем-нибудь на кого-нибудь/что-нибудь, которое, в свою очередь, изменяет отношение и чувство объекта воздействия. Один из способов влияния на человека – разговор, общение. Влияние может быть как позитивным, так и негативным для объекта влияния. Негативное влияние – это, например, критика или любые психологические методы, заставляющие купить что-то ненужное.

Одна из самых выдающихся книг, которая глубоко раскрывает тему влияния, – «Психология влияния» Роберта Чалдини. Не менее значима и «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» Дейла Карнеги. Эти книги будут особенно полезны людям, которые постоянно испытывают на себе влияние других людей. Для общего же развития прочитать эти книги можно рекомендовать всем. Здесь мы вкратце опишем основные приемы влияния.

### Хитрые приемы влияния

- ✓ **«Подход дверью в лицо».** Так иногда называют прием, когда человек просит у другого намного больше, чем ему действительно нужно, а затем опускает планку и просит то, что требовалось изначально.
- ✓ **Чаще называйте своего визави по имени.** Дейл Карнеги полагает, что частое упоминание в разговоре имени человека невероятно важно. Благодаря этому приему собеседник начинает испытывать к вам

симпатию и доверие. Ведь на любом языке имя человека – это самое сладкое для него сочетание звуков.

- ✓ **Льсти.** Лесть является очень мощным оружием, но только в том случае, когда у собеседника завышена самооценка. Тогда льстивые утверждения совпадают с тем, что он думает о себе. Если льстить человеку с заниженной самооценкой, возможна негативная реакция.
- ✓ **Зеркальное отражение поведения (мимикрия).** Людей с таким навыком называют хамелеонами, потому что они пытаются слиться с окружающей средой путем копирования чужого поведения, манер и речи. Это отличный способ расположить к себе человека. Исследователи изучали мимикрию и обнаружили, что те, кого копировали, становились очень благосклонны по отношению к человеку, который их копировал.
- ✓ **С важной просьбой обращайтесь к собеседнику, когда он устанет или в конце рабочего дня.** Уставший человек становится более восприимчивым к любой информации. И если вы обратитесь к нему с просьбой, вероятнее всего, он ответит, что выполнит ее завтра. А на следующий день он действительно выполнит ее, потому что на подсознательном уровне большинство людей стремятся держать свое слово и стараются, чтобы их обещания совпадали с их делами.
- ✓ **Начинайте разговор с такой просьбы, выполнить которую собеседник не сможет отказаться.** Тогда возможность добиться нужного возрастет в несколько раз.

Специалисты проверили эту теорию на маркетинговых подходах. Они начинали разговор с того, что просили людей высказаться в защиту тропических лесов и окружающей среды. Это очень простая просьба. Как только люди ее выполняли, их было гораздо легче убедить совершение действия в поддержку лесов – в частности, купить определенные продукты.



## Почему люди ставят «лайки»?

*Разговоры... Странная это все-таки вещь. Можно обменяться миллионом слов и... не сказать главного. А можно молча смотреть в глаза и... поведать обо всем.*

**Ксения Баштова, Виктория Иванова. «Тяжело быть младшим»**

В жизни для нас очень важны поглаживания. Если в младенчестве поглаживания – это прежде всего прямой физический контакт родителя с ребенком (невербальный знак внимания), то, когда ребенок начинает

говорить, поглаживания начинают выражаться и вербально. Сам термин «поглаживания» ввел Эрик Берн – американский психолог и психиатр. А в трансактном анализе<sup>[2]</sup> поглаживание считается единицей признания, знаком внимания одного человека к другому, выраженном в вербальной или невербальной форме.

Например, Саша спросил у Маши: «Как дела?», Маша ему ответила: «Все хорошо». Этот диалог есть не что иное, как обмен поглаживаниями. Он «погладил» ее, проявив к ней интерес, она ответила, тем самым тоже «погладив». Такое общение является нормой, то есть выстраивается по принципу «Я тебе – ты мне». Если бы на вопрос Саши Маша ничего не ответила и, допустим, прошла мимо, то, естественно, Саша сразу бы удивился: «Что случилось? Почему она не ответила?» Он ожидал поглаживание в ответ, но не получил его, из-за чего почувствовал себя обделенным.

Поглаживания можно классифицировать следующим образом:

- ✓ верbalные (устные, письменные) и невербальные (язык тела, мимика);
- ✓ позитивные (вызывают приятные чувства) и негативные (воспринимаемые болезненно);
- ✓ условные (связаны с тем, что делает человек) и безусловные (связаны с тем, что человек собой представляет).

«Лайк» (англ. like – «нравиться»), как и смайл (эмодзи), в социальных сетях относится к средствам письменной коммуникации, замещающим естественное выражение эмоций.

«Лайк» является самым простым и минимизированным в действиях способом получить и выразить поглаживание в электронном общении. «Дислайк» (англ. dislike – «не нравиться»), соответственно, способ выразить негативное поглаживание. «Лайкая» собственные записи («самолайка»), человек показывает: «Посмотрите, какой я хороший! Я молодец!» (самопоглаживание). Но самопоглаживание никогда не сможет заменить поглаживание, получаемое от других людей.

Обмен поглаживаниями при помощи «лайка» может выглядеть так. Саша приспал Маше в социальной сети фотографию, на которой он изображен в необычной ситуации, с подписью: «Посмотри, где я!» Для Саши очень важно получить ответное поглаживание (одобрение) и он ждет его от Маши. Но у Маши на этот момент нет настроения, чтобы оценить фотографию или ей совершенно безразлична ситуация, в которой оказался Саша. И вместо того чтобы ответить «Ты молодец», она, чтобы не тратить время и энергию, просто ставит «лайк» к фотографии, тем самым делая ответное поглаживание и завершая единицу трансакции. Саша доволен, он получил ожидаемое одобрение.

В социальных сетях получить или поставить «лайк» как безусловное поглаживание совершенно невозможно, то есть нельзя получить или поставить «лайк» просто за то, что человек есть, даже если он ничего не делает. И социальные сети учат принципу, что получить одобрение, похвалу, внимание, любовь можно только действиями – например, написав комментарий, статью, выложив фотографию, поменяв аватарку. В противоположном случае можно сказать: «А за что его любить, если он ничего не делает?» И такой принцип переходит в область живого общения. Нередко можно услышать такое высказывание: «Я ценю людей за то, что они делают». И, к слову, «Привет» просто так в социальных сетях не пишут.

В социальных сетях желание получать поглаживание возрастает прямо пропорционально количеству уже полученных поглаживаний. И если ожидания не соответствуют действительности, у человека возникает чувство обделенности. Например, выкладывая фотографию, Саша получил десять «лайков». Он очень доволен такому вниманию. Выкладывая следующую фотографию, он получает девять «лайков». И, несмотря на то, что раньше, до того как он выложил предыдущую фотографию, он не получал лайки, у него возникает недовольство. Ему требуется либо уравнять количество поглаживаний, либо увеличить.

Желание получать «лайки» основывается на стремлении компенсировать нехватку внимания (поглаживаний) в реальности. Получая поглаживания в виртуальном мире, человек перестает добиваться поглаживаний в реальном. И так как в социальных сетях получать внимание намного легче, желание в нормальном живом общении отпадает. А соцсети начинают затягивать все сильнее.

Подводя итог, можно сказать, что «лайк» – это способ выразить внимание или получить его. Когда человек «лайкает» какую-либо запись в ленте новостей, он так проявляет свое внимание или же показывает свою сопричастность мнению автора этой записи. Если человек категорически не согласен с мнением автора, он выражает свое отношение в другом виде, например негативным комментарием.

### Любовные отношения в социальных сетях

В современном мире в социальные сети перекочевала не только дружеская и групповая коммуникация, но и любовные отношения. Часто можно услышать такую фразу: если хочешь построить хорошие семейные отношения, не добавляй свою вторую половинку себе в друзья. Причиной ревности в современных семейных отношениях становятся как раз странички в социальных сетях и желание контролировать своего партнера на предмет:

- ✓ кто ему пишет и «лайкает» его записи (дает поглаживания);
- ✓ кому он пишет и чьи записи «лайкает» (дает поглаживание);

- ✓ с кем происходит обмен поглаживаниями.

То есть начало конфликтной ситуации можно рассматривать в виде фразы: «Я тебе даю поглаживания. Я твой парень, а ты моя девушка, и только я могу давать тебе поглаживания». И все чужие поглаживания второй половинки принимаются враждебно. Но так проявляет себя собственнический образ мышления или поведения, то есть желание всецело обладать партнером.

К слову, канадские исследователи утверждают, что социальные сети провоцируют чрезмерную ревность и приводят к расколу в семьях. А в Великобритании подсчитали, что социальные сети являются причиной 20 % разводов в стране. Но мы не будем здесь комментировать данные факты.

### Компенсация отношений

Демонстрация отношений в социальных сетях есть не что иное, как компенсирование реальных отношений. А выкладывание фотографий на обозрение других пользователей, желание получить одобрение со стороны на самом деле запрос: «Одобрите наши отношения. Без одобрения я не уверен в их целесообразности».

Представленные в соцсетях как красивые и гармоничные, отношения в реальной жизни могут быть совершенно другими. И, как правило, «лайкание» фотографий и написание комментариев на странице своей половинки есть не что иное, как поглаживания, которые в реальной жизни человек недодал или не в состоянии дать.

И наоборот, отсутствие показухи не нужно воспринимать как свидетельство отсутствия у людей отношений. Они есть, и даже намного гармоничнее, чем у тех, кто выкладывает парные фото на всеобщее обозрение.



### Зависимость от социальных сетей

*Никто не хочет признать, что мы подсели на музыку, как на наркотик. Так не бывает. Никто не подсаживается на музыку, на телевизор и радио. Просто нам нужно больше: больше каналов, шире экран, громче звук. Мы не можем без музыки и телевизора, но нет – никто на них не подсел.*

**Чак Паланик. «Колыбельная»**

В 1996 году психолог доктор Айвен Голдберг предложил профессиональному сообществу термин «интернет-зависимость» (или «интернет-аддикция»), означающий навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

По мнению психолога М. И. Дрепы, можно выделить шесть типов интернет-зависимостей:

- ✓ навязчивый веб-серфинг;
- ✓ пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам;
- ✓ игровая зависимость;
- ✓ навязчивая финансовая потребность;
- ✓ пристрастие к просмотру фильмов через Интернет;
- ✓ киберсексуальная зависимость.

Зависимость от социальных сетей как тип не выделяется, так как социальные сети включают в себя и поиск информации, и общение, и игры, в том числе на деньги или при помощи денег, и просмотр фильмов, в том числе эротического характера. То есть получается, что все шесть типов аддикции могут развиться от посещения только социальных сетей.

Пребывание в социальных сетях – это основная причина, по которой люди все больше времени проводят в Интернете. Именно они являются самыми посещаемыми интернет-ресурсами, согласно статистике. На втором месте по посещаемости – интернет-магазины, на третьем – эротические сайты, на четвертом – веб-почта.

Некоторые психологи, рассматривая интернет-зависимость (или навязчивое желание общаться и смотреть фильмы в Сети), не учитывают тот факт, что желание долго просиживать в Интернете является лишь следствием уже существующих психологических проблем. Между тем не так давно было опубликовано американское исследование, показывающее, что подростки, у которых есть проблемы с родителями или с друзьями в школе, больше подвержены зависимости от Интернета, чем их более счастливые сверстники. Это исследование доказывает, что причины интернет-зависимости лежат в реальном мире.

К слову, в китайских клиниках для лечения интернет-зависимых применяют строевую подготовку и электрошок. То есть китайцы идут по пути подавления следствия, но причину тоже оставляют без внимания.

Зависимость от социальных сетей развивается на основе:

- ✓ недостатка внимания (поглаживаний). Социальные сети эффективно компенсируют поглаживания, так как такой вид поглаживания, как «лайк», является наиболее простым и не требующим больших энергозатрат. Из-за этого возникает быстрое привыкание к постоянному

вниманию. Со временем требуется все больше поглаживаний, которые получить в реальной жизни может быть довольно проблематично.

✓ комплекса неполноценности. Он присутствует у всех людей в большей или меньшей степени, но если для одних он становится стимулом двигаться вперед (например, как косноязычный заика Демосфен стал великим оратором), то других тянет вниз. И в качестве замещения реальной жизни для таких людей выступают социальные сети, где можно скрыть свою неполноценность, показать себя в желаемом свете.

### Признаки зависимости

- ✓ Навязчивое желание посмотреть новости или проверить входящие сообщения, независимо от того, ожидаются ли они от кого-либо.
- ✓ Проведение в социальных сетях большей части времени, в особенности при нахождении не только дома, но и в общественных местах.
- ✓ Неспособность и активное нежелание отвлечься от Интернета даже на короткое время.
- ✓ Незнание, чем заняться, апатия, вялость вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом.
- ✓ Желание постоянно обновлять информацию на странице (делать записи, репосты, добавлять фотографии, обновлять статусы и аватарки).
- ✓ Большая часть общения даже с близкими друзьями происходит в социальной сети.
- ✓ Риск утраты социальных связей и жизненных интересов. Сильное раздражение при невозможности попасть на страницу в социальной сети.
- ✓ Побуждение тратить все больше денег на пребывание в Интернете.
- ✓ Резкое сокращение длительности сна в связи с пребыванием в Интернете в ночное время.

Можно выделить дополнительные признаки, но мы считаем, что они будут менее значимыми по сравнению с этими. Самый лучший способ выявить зависимость от социальных сетей – отказаться от их использования (преднамеренно вызвать синдром отмены) на некоторое время, например на месяц. Если появится непреодолимое желание посмотреть новые публикации или проверить сообщения, то зависимость есть. В противном случае – нет.

### Стадии зависимости

- ✓ Знакомство с Интернетом, заинтересованность в нем.

- ✓ Замещение Интернетом некоторых сфер жизни.
- ✓ Бегство из реального мира.

### Способы борьбы с зависимостью

- ✓ Уделить внимание здоровому живому общению.
- ✓ Больше времени проводить в компаниях друзей и знакомых.
- ✓ Ограничить время пребывания в Сети.
- ✓ Определить причины зависимости.
- ✓ Настроить ленту новостей. Не стоит тратить время на бесполезный информационный шум – смотреть, кто чем занимается, кто что ест. Если и тратить свое время, то только на то, что действительно нужно, – это новости близких людей, а также страницы, на которых публикуется важная информация.
- ✓ Почистить список групп и подписных страниц.
- ✓ Перестать проверять количество «лайков» в публикациях.
- ✓ Настроить приватность профиля, чтобы не получать приглашения в группы и на встречи. Зачем участвовать в чьих-то маркетинговых играх?
- ✓ Ограничить для себя время, проводимое в социальных сетях. При ограниченном времени желание постоянно обновлять ленту новостей пропадет автоматически и внимание сосредоточится только на необходимой информации.
- ✓ Отключить автоматические уведомления в мобильных приложениях.
- ✓ Перестать спорить в комментариях к постам. У каждого свое видение мира, и тратить время, чтобы навязать свое, – бесполезное занятие.
- ✓ Не оставлять открытыми вкладки социальных сетей.
- ✓ Приучить себя вести важные переговоры только по почте.

Многие страны продолжают отрицать наличие у их граждан интернет-зависимости, но стоит посмотреть правде в глаза. Современный мир становится все более технологичным, и если раньше далеко не все могли себе позволить компьютер, телефон или другой гаджет с возможностью выхода в Интернет, то сейчас такая возможность есть практически у каждого.

А разработчики продолжают придумывать все новые и новые аксессуары и «игрушки». Что будет дальше?

Интернет-аддикция пока не включена в международную классификацию болезней DSM. Поэтому страховые компании не оплачивают ее лечение. Вопрос о существовании такого заболевания до сих пор остается

нерешенным. Но если в эту классификацию интернет-зависимость все же попадет, то далее будет решаться вопрос о том, чтобы расходы на психотерапевтическое избавление граждан от этой болезни покрывались медицинской страховкой. И психологи обретут гарантированных пациентов, расширив свою практику, – тем более что доказать существование или отсутствие этой зависимости у отдельного человека крайне сложно.

## ОТНОШЕНИЯ И СЕМЬЯ



### Как отношения влияют на нашу жизнь

*Мы становимся похожими на тех людей, с которыми общаемся.  
Выбирайте свое окружение – какими мы не были бы уникальными, оно все равно влияет на нас.*

*Роберт Де Ниро*

Мы представляем собой нечто среднее, объединяющее в себе те или иные черты пяти человек, с которыми мы чаще всего общаемся. Сходства между нами и ними можно обнаружить по множеству показателей:

- ✓ по наличию денег (сколько тратим ежемесячно на бытовые нужды);
- ✓ по умению получать деньги, источникам средств (стабильная работа или пассивный доход);
- ✓ по общему уровню жизни (наличие дома, дачи, машины, катера или только проездного для общественного транспорта);
- ✓ по способу проводить свободное время (выходные в Париже или с банкой пива дома на диване);
- ✓ по физическому состоянию (здоровое, красивое тело и улыбчивое лицо или болезненность, постоянное хождение по врачебным кабинетам);
- ✓ по интеллектуальному уровню (чтение книг, прослушивание лекций и семинаров, обучение в вузах, обмен полезной информацией или чтение желтой прессы и обсуждение сплетен);
- ✓ по умению правильно питаться (наличие или отсутствие знаний, из чего состоит наше тело, как добыть строительный материал для клеток, как утолить жажду, и умение или неумение применить эти знания на практике).
- ✓ по умению одеваться (простенько, чистенько и аккуратненько или живенько, стильно и с лоском);
- ✓ по способности креативно мыслить (умение быть генератором новых идей и яркое мышление притягивает к нам как магнитом новых интересных людей);
- ✓ по умению быть неординарным (непредсказуемость и нестандартное поведение выделяет нас из толпы, и ценители экстравагантности ищут общения с неординарной личностью);
- ✓ по моральным ценностям (это те продуманные принципы, которые мы не нарушим ради собственной выгоды);
- ✓ по гражданской позиции (участие или неучастие в выборах, принадлежность к какой-либо партии, отношение к понятиям «Родина» и «Отечество»);
- ✓ по умению вести себя в социуме (по-доброму относиться к людям, уважать мнение другого, уступать, не скандалить, не указывать, не угрожать, не преследовать корыстных целей, ценить, любить, сочувствовать, помочь);

- ✓ по способности принимать решения (лидер всегда берет основной груз дел на себя и быстро распределяет их или выполняет сам);
- ✓ по хобби (людям интересны личности, которые чем-то увлечены и умеют удивлять своими достижениями);
- ✓ по склонности к авантюризму (легкость при принятии решения об участии в рискованных проектах с надеждой на счастливый случай);
- ✓ по умению любить (люди тянутся и прислушиваются к нам, если всем сердцем ощущают нашу наполненность и возможность отдавать).

Если в вашем окружении есть люди, которые тянут вас вниз, которые не находят в себе сил подняться с колен, тогда это хороший шанс для вас! Помогите им.

Автор выросла в не очень благополучном районе, где многие люди имели отношение к тюрьме, наркотикам и алкоголю. Поэтому со временем мне приходилось расставаться с друзьями или минимизировать общение. Качество моего общения изменилось тогда, когда я сама приняла решение поменять место жительства, влиться в студенческую жизнь, быть богатой, иметь хорошие отношения с семьей, вести здоровый образ жизни. Я нашла в себе потенциал помочь своим близким и уверить их в том, что можно жить иначе. Все изменилось в лучшую сторону не за один день и даже не за один год. Прочитан не один десяток книг, пройдено много тренингов и прослушано множество лекций. Я научилась фильтровать свою речь, свои мысли и высказывания. Я научилась не осуждать людей, а помогать им в сложных ситуациях. И в моей жизни стало появляться все больше хороших, добрых, умных и интересных личностей. Я поняла, что начинать нужно с себя и со своей семьи.

Начните со своих близких. Они нуждаются в вашей поддержке и помощи. Тем самым вы улучшите свое окружение. И непременно стремитесь окружать себя красивыми вещами, бывать в интересных местах, пользоваться дорогими гаджетами, развивать свои навыки и способности, общаться с профессионалами.



## Как полюбить соседа, который вас раздражает?

*Легко любить все человечество, соседа полюбить трудней.*

**Расул Гамзатов**

Мы все не любим сварливых и ворчливых, горделивых и своенравных людей. А на самом деле сами отчасти таковыми являемся, но не видим в себе этих качеств. Поэтому валим все на других и обвиняем их во всех наших проблемах. Бытует афоризм: нам не нравится в людях то, что есть в нас самих. Святые в древности говорили о том, что можно любить всех. А если нет любви, то стоит через силу творить добро самостоятельно. И любовь будет дарована. Другого способа получить ее нет.

### Как проявить себя и начать дарить любовь людям

- ✓ У человека, которого вы не любите, сегодня день рождения. Вы отправляете ему сообщение с поздравлениями.
- ✓ На соседа, который вечно что-то сверлит и этим вас раздражает, напали злоумышленники у подъезда на ваших глазах. Вы заступаетесь и оказываете помощь.
- ✓ С нелюбимым коллегой вам поручили подготовить отчет. Вы спокойно обсуждаете детали и честно распределяете работу.
- ✓ Старушка очень медленно переходит мимо вашей автомашины дорогу и этим бесит. Вы терпимо относитесь к ситуации и спокойно ждете.
- ✓ Человек другой веры произносит речь, с содержанием которой вы не согласны. Вы проявляете толерантность и признаете, что иное мировоззрение может иметь место.
- ✓ У вашей жены частенько проявляются недостатки, которые с годами начали выводить вас из равновесия. Вы открыто не комментируете их и не критикуете, а радуетесь тому хорошему, что в ней есть.
- ✓ Муж приходит с работы в агрессивном настроении и срывается на семье. Вы встречаете его ласково, с улыбкой и горячим ужином на столе.
- ✓ Дети бесятся, кричат, разбрасывают вещи и делят что-то между собой. Вы нежным и мелодичным голосом предлагаете им поиграть в более спокойную игру или читаете им вслух книжку.
- ✓ Родители везде суют свой нос и пытаются дать советы о том, как вам жить. Вы внимательно выслушиваете, во всем соглашаетесь и договариваетесь о дне встречи за обедом.

Да, это непросто, но возможно. Каждый может изменить себя и свое отношение к ситуации и к людям. Все люди рождаются добрыми и наполненными любовью. И только различные стрессовые ситуации меняют их. Разве не стоит пожалеть человека? Разве не хочется сейчас его, сварливого, обнять и прижать к себе крепко-крепко?

Кроме дара добра, от рождения вы получили еще один высший дар – дар свободы выбора! Делать выбор без знаний сложно. Поэтому анализируйте ситуации и делайте свой выбор, как вы себя поведете. Хорошо быть всегда нужным, но при этом никому не навязываться. Приходить всегда вовремя туда, где в вас действительно нуждаются в данный момент, – это талант!



## Что такое любовь

*Любовь – это полное слияние умов, мыслей, душ, интересов, а не одних только тел. Любовь – громадное, великое чувство, могучее, как мир, а вовсе не валянье в постели.*

**Александр Куприн**

Тоскливые стихи про несчастную любовь написали мужчины и женщины, испытавшие горечь расставаний, непризнанности, сердечные муки. В нашем стремлении любить обнажаются сердце и душа. Появляется риск, что нам причинят боль. У каждого был неудачный опыт на любовном фронте. Именно поэтому большинство людей ставят себе высокие заборы из условий, договоров, контрактов, выгод. И начисто перестают вкладывать в понятие «любовь» какое-либо значение. Истинная любовь – это:

- ✓ сердечная привязанность. Открывайте свое сердце и дарите любовь людям;
- ✓ объятия. Тренируйтесь каждый день и при встрече обнимайте близких;
- ✓ поцелуи. Целуйте при встрече друзей и родных;
- ✓ романтические свидания. Привнесите романтику в жизнь. Сервируйте стол на двоих, даже если вы пока в одиночестве;
- ✓ дружба. Учитесь понимать людей и поддерживайте их; ✓ близость. Откройте свое тело для себя и познайте его желания;

- ✓ доверие. Доверяйте миру и верьте, что ваш человек ищет вас;
- ✓ честность. Решайте вопросы с другими честно, даже если это не в вашу пользу;
- ✓ общение. Будьте открыты для принятия и передачи новой информации;
- ✓ нежность. Проявляйте нежные чувства к окружающим при каждом возможном случае;
- ✓ забота. Заботьтесь о своих близких; тепло. Ваше душевное тепло может согреть многих нуждающихся в этом;
- ✓ уют. Создавайте чистоту и уют вокруг себя; ласковые слова. Говорите как можно больше ласковых слов окружающим людям и себе;
- ✓ взаимное уважение. Научитесь уважать мнение других людей, даже если оно отличается от вашего;
- ✓ сочувствие. Проявляйте сочувствие и помогайте тем, кому сейчас хуже, чем вам;
- ✓ совместный отдых. Выезжайте на вечеринки и на лыжные курорты с друзьями;
- ✓ общие интересы. Найдите такие новые увлечения, которые будут разнообразить вашу жизнь;
- ✓ единые цели. Определитесь в том, чего вы на самом деле хотите достичь;
- ✓ одинаковые ценности. Опишите то, что действительно ценно для вас;
- ✓ приоритет интересов другого человека над вашими. Ответьте себе на вопрос, чем вы можете жертвовать ради любимого человека;
- ✓ самоотверженность. Подумайте, пойдете ли вы в огонь и в воду за любимым, если это потребуется; служение друг другу. Подумайте, готовы ли вы отстаивать интересы другого человека;
- ✓ прощение. Подумайте, умеете ли вы прощать другому ошибки и никогда на них впоследствии не указывать;
- ✓ принятие. Решите, сможете ли вы принять человека со всеми его достоинствами и недостатками, не пытаясь воспитывать и переделывать;
- ✓ преодоление трудностей. Подумайте, может ли человек положиться на вас при возникшей неприятности.

Эти качества необходимы для создания гармонии в любовных отношениях. Если вы хотите исправить человека или поменять его, то это плохой знак. В семейной жизни автора были такие моменты, когда

нас с супругом посещали мысли о разводе – и только по этой причине. Супруг хотел менять меня, а я желала изменить его и старалась подстроить под себя. Здесь мы вели постоянную борьбу длиною в жизнь и не принимали друг друга такими, какие мы есть. Сейчас мы оба высказываем свое мнение, но не настаиваем на нем. Не стоит ожидать от другого безуокоризненного послушания. Мы прожили долгую семейную жизнь и, несмотря на это, нам есть чему учиться.

Настоящая любовь не предусматривает ремонтов и переделок. Поэтому учитесь принимать людей такими, какие они есть на самом деле. Всеобъемлющая любовь – это любовь без условий и границ. Здесь проявляются все высшие качества человека. Научиться любить возможно. Начинайте с себя и дарите любовь другим. Вселенная тут же откликнется, наполнив вашу жизнь любящими людьми.



## Отношения родителей и детей

*Кому попался хороший зять, тот приобрел сына, а кому дурной – тот потерял и дочь.*

**Демокрит**

Любовь – основа взаимоотношений родителей и детей.

Это истинное, безусловное родительское принятие своего ребенка, участие в его развитии и разделение его жизненных интересов. Родители должны понимать, что ребенок – это не средство манипуляции и не тот, кто должен воплотить в своей жизни все их замыслы и нереализованные ими самими идеи. У родителей существует две основные задачи:

**1. Научить своего ребенка любить.** Это возможно через обеспечение малыша питанием, защитой и через признание его самости. Безусловная родительская любовь, которая признает ребенка психологически целостной личностью, даст ему возможность научиться любить себя и окружающий мир так же безусловно и глубоко; **2. Научить своего ребенка учиться.** Это возможно через познание малышу совершение промахи и делать выводы из этого. В итоге он со временем самостоятельно будет находить выход из любых сложных обстоятельств. Только так он научится брать ответственность на себя. С помощью метода проб и ошибок ребенок быстрее получит качественные знания о мире, о людях, о себе.

Чрезмерная опека, требовательность и отвержение со стороны взрослых порождают в детях разочарование в себе и комплексы на всю жизнь. Во взрослой жизни такой человек продолжает искать любовь и признание у окружающих. И не находит, так как не научился любить сам. Чувство вины и тревоги переполняют его. Он постоянно сравнивает себя с другими и понимает, что проигрывает по каким-то критериям, установленным еще в детстве родителями. Самооценка падает, и до депрессии остается один шаг.

Но нам, ставшим взрослыми, не стоит винить своих родителей. Они любили нас так, как их любили родители.

Так случилось, что я долгое время носила в себе обиду на маму, которая развелась с отцом, когда мне было семь лет. Братьев и сестер у меня не было, а в новой школе меня невзлюбили, поэтому мне пришлось защищать себя самостоятельно. Мама была занята работой, новым мужчиной, командировками. Я считала себя обделенной, мне не хватало защиты, поддержки, ласки и любви, объятий и поцелуев. Из своего детства и юности я вынесла один урок: у меня будет полная семья и двое детей. Я вышла замуж, умей любить людей, но совершенно не умея любить близких, когда возникали проблемы. Этому учусь до сих пор. Между нами бывают разногласия и обиды со стороны детей, но, как сказал один профессор, «ваши дети начнут вас понимать только тогда, когда сами станут родителями».

Умение или неумение любить своих детей передается из поколение в поколение. Но в наших силах разорвать этот круг и дать своим детям то, чего мы были лишены в детстве. Что мы можем сделать:

- ✓ пересмотреть отношение к себе и полюбить себя;
- ✓ простить себе ошибки из прошлого;
- ✓ избавиться от стремления радовать собой других;
- ✓ принимать помошь от других;
- ✓ перестать сравнивать себя с другими;
- ✓ не обращать внимания на то, что говорят о нас другие;
- ✓ не ждать подарков от судьбы;
- ✓ перестать думать, что кто-то вам что-то должен;
- ✓ разрешить себе испытывать гнев, злость, раздражение;
- ✓ не скрывать радости и восторга;
- ✓ пройти курсы личностного роста или почитать книги на тему межличностных отношений.

Если вы сегодня сделаете эту работу над ошибками, то завтра вы, полюбив себя, сможете это передать своим детям. И благодаря вашим усилиям во Вселенной появится на несколько счастливых людей больше.



## Что делать с безответной любовью

*Безответная любовь не унижает человека, а возвышает его.*

**Александр Пушкин**

Такой вид неразделенной любви описан в стихах, наполненных грустью и тоской, в романах известных авторов. Человек, который испытывает сильное эмоциональное влечение без взаимности, становится уязвимым и часто получает депрессивное расстройство.

Оказавшись в такой ситуации, не надо:

- ✓ соглашаться на отношения, думая, что вашей любви хватит на двоих;
- ✓ проделывать какие-либо манипуляции с фото любимого человека (все равно ничего не получится, даже если у вас есть определенные знания);
- ✓ обращаться к специалистам по приворотам и заговорам;
- ✓ переделывать свое тело с помощью хирургии под вкус любимого;
- ✓ страдать от невозможности получить то, чего вам очень хочется;
- ✓ обманывать с целью удержать;
- ✓ ругать свою внешность и тело;
- ✓ звонить ночью с признаниями;
- ✓ рассказывать и жаловаться друзьям;
- ✓ назойливо поджидать в каких-либо местах.

Что можно делать:

- ✓ добиваться, если это не противоречит вашим принципам;
- ✓ сообщить о своих чувствах прямо и откровенно;
- ✓ осознать невзаимность и отказаться от притязаний;
- ✓ самосовершенствоваться, работать над собой;

- ✓ знакомиться с другими людьми;
- ✓ хвалить себя, шутить;
- ✓ правильно питаться;
- ✓ высыпаться и хорошо выглядеть.

Отнеситесь к такой любви как к уроку. Вы получите неоценимый опыт, если сумеете выйти из этой сложной ситуации без потерь. Ищите ответ на вопрос, чему вас хотят научить и что вам необходимо познать. Полюбите себя – и вас полюбят все окружающие! Займитесь заботой о себе. Ваши ум, тело и душа требуют к себе более трепетного отношения. Не занимайтесь самобичеванием. Побалуйте себя любимого(-ую) ласковым словом, уютной обстановкой и теплом. А самое главное, помните: все, что ни делается, – к лучшему!

Одна молодая женщина обратилась ко мне за помощью. Она, вся в слезах, терзала себя неразделенной любовью к партнеру по бизнесу. Испробовала все возможные методы притянуть его к себе, но результатов они не принесли. Он не замечал ее. Что делать? Мы с ней семь месяцев работали над ситуацией. Забегая вперед, сообщу, что история разрешилась свадьбой. Но девушке пришлось изрядно потрудиться. Сначала она училась отпускать человека и желать ему счастья, пусть даже с другой. Затем она начала преображаться внешне, регулярно посещая фитнес-тренировки и парикмахера. Скинула лишний вес и поменяла гардероб. Вела себя легко, и улыбка не сходила с ее губ. Многие мужчины начали обращать на нее внимание и одаривать комплиментами. На вечеринке по поводу годовщины фирмы он подошел к ней первым и завел разговор. Она представляла себе много раз то, как это может произойти, и была готова поддержать беседу. Ведь к тому времени она уже была осведомлена о его интересах и проработала эти темы.

Меняйте себя, развивайтесь. Создавайте шедевры на фоне пережитых эмоций: напишите поэму, книгу, изваяйте скульптуру, сотките полотно с изображением счастья, свяжите теплый плед, начните печь торты, обучитесь искусству писать картины. Через самореализацию в творчестве проявляйте себя и отдавайте любовь людям! Часто бывает, что наши желания не совпадают с возможностями. Не делайте трагедию из этого, так бывает. Пролетят годы, вы станете самодостаточной личностью, богатой внутренне и внешне. Встреча с объектом любви через несколько лет покажет вам еще много нового и интересного. Время лечит и все расставляет на свои места. Умейте ждать, любите себя и будьте счастливы!



## Каждый ли мужчина готов стать мужем?

*Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга.*

**Оноре де Бальзак**

Во всем мире мужчины влюбляются и женятся каждый день.

Мужчина, держа за руку любимую, готов пойти под венец только тогда, когда созрел для этого шага. Но как понять, готов ли он?

Неготовность мужчины вступить в брак определяется по пяти критериям:

- ✓ мужчина считает жизнь с семьей скучной и шутит над женатыми друзьями, сочувствует этим подкаблучникам; ✓ делает бесстолковые дорогие покупки для личных нужд: он не чувствует потребности приобретать что-то для дома, лучшая покупка для него – новая крутая машина и супермодные часы на руку;
- ✓ склонен к вранью;
- ✓ не влюбился и не хочет жениться потому, что «так надо» и «уже пора»;
- ✓ видит примеры плохих семейных отношений у знакомых: переубедить, что все будет по-другому, можно, но сложно.

Готовность зрелого мужчины вступить в брак также можно определить по пяти критериям:

- ✓ мужчина насытился свободой: барами и дискотеками, девушками на одну ночь и шумными компаниями;
- ✓ имеет стабильный заработок: теперь он готов оплачивать не только свои счета, но и обеспечивать семью;
- ✓ хочет стать отцом: заглядывается на маленьких деток и представляет себе, какие красивые дети могли бы быть у него;
- ✓ строит планы исходя из потребностей будущей семьи: планирует детскую комнату в новом доме, покупает вместительную машину;
- ✓ понял, что готов взять на себя ответственность.

К вышесказанному необходимо добавить, что счастье в браке мужчина обретет в том случае, если у него со спутницей будут соответствовать:

- ✓ Доход;
- ✓ вкус в еде;
- ✓ социальный статус;
- ✓ возраст;
- ✓ образование;
- ✓ привычки;
- ✓ рост и вес;
- ✓ система моральных ценностей;
- ✓ этническая принадлежность;
- ✓ гражданство.

Мужчина возлагает на брак большие надежды и готов вступить в семейные отношения, когда уже больше не хочет жить в одиночестве.

Из своего опыта я могу вынести еще и следующий факт: влюбленный мужчина готов жениться тогда, когда его семья послужила ему примером счастливой семейной жизни. Это мне показал сын, который женился в 22 года и счастлив в браке.

Такому мужчине важно стать главным в семье и вести за собой свою любимую. Он рассчитывает на то, что после печати в паспорте общность, которая делает двоих людей счастливыми, не растает и не рассыплется. От женщины он ждет поддержки, понимания, послушания, уюта, ласки, тепла, чистоты, порядка и теплого ужина. Ради такого цельного быта мужчина готов вступить в брак.



## Десять отличий эмансипированной женщины от обычной

Думая о своем великом уме, женщина добивается равноправия.  
Обладая умом, добиваться его она не станет.

*Габриэль Сидони Колетт*

Эмансипация – это освобождение от зависимости, от предрассудков, от давления, от угнетения. Женщина, стремящаяся к равноправию с мужчинами, требует признания за ней равных прав в семейной жизни, в общественной деятельности, в трудоустройстве.

Я с уважением отношусь к мужчинам и с любовью к женщинам, и не могу себе представить, чтобы красивая, нежная, ласковая жена и мать надела доспехи, составила тезисы и пошла бороться с мужчинами за равные права. Я согласна с наблюдениями исследователей: воинами становятся женщины, которые еще в ранней юности были обделены мужским вниманием.

Мечты счастливой женщины, которая пользуется огромным вниманием у мужчин, сводятся к долгожданному материнству и реализации себя в поддержании домашнего очага. В профессиональном плане она тоже желает проявить себя, но это второстепенно для истинно женственной дамы.

И все-таки существуют такие женщины, которые борются за равноправие с мужчинами.

### Особенности эмансипированной женщины

✓ **Настрой на борьбу.** Борется за равные права с мужчинами. Выражает стремление заниматься мужскими делами: строительством, политикой, стратегией, открытиями. Часто работает максимально приближенно к органам власти.

✓ **Свободомыслие.** Отвергает, отстаивает, спорит, протестует, высказывает критические суждения.

✓ **Резкость в высказываниях.** Повышает голос во время общения, указывает. Диалог ведет в приказном тоне.

✓ **Высокомерие в имидже.** Показывает свое высокое положение внешне: брючный костюм, очки, галстук, короткая стрижка, пронизывающий строгий взгляд.

✓ **Свобода в манерах.** Ведет себя раскованно, смело, дерзко.

✓ **Достаток.** Не имеет материальной зависимости от мужчины. Зарабатывает и достигает обеспеченности сама.

✓ **Высокая самооценка.** Обладает завышенной самооценкой и ярко это подчеркивает.

✓ **Независимость в жизни, быту.** Не приемлет подчиненности, в помохи и советах от мужчин не нуждается: делает сама ремонт в доме,двигает мебель и т. п.

✓ **Самостоятельность в принятии решений.** Берет всю ответственность за принятие решений на себя. Она знает, что и как надо сделать, лучше любого специалиста.

✓ **Отсутствие предрассудков.** Не приемлет искаженных сведений, суеверий и предубеждений.

Мы живем в обществе, и любые отношения имеют три составляющих: право (принцип равенства, законности, свободы, доброй воли, отсутствия дискриминации, безопасности), обязанность (то, что должно выполняться безусловно), ответственность. В любых отношениях у каждой из сторон есть права и обязанности. Ответственность наступает, если одна из сторон не соблюдает права или не исполняет обязанности.

Под женской эмансипацией сегодня скрывается нежелание женщины выполнять какие-либо домашние обязанности и желание забрать звание «глава семьи» у мужчины. Но стоит задуматься над тем, действительно ли женщина обретет счастье, соревнуясь с мужчиной. Женщине и мужчине, объединив свои сильные качества и дополняя друг друга, необходимо идти в одном направлении. Благодаря совместным усилиям они станут счастливой семьей и на своем примере воспитают счастливых детей. А стремление женщины к равноправию привнесет дисгармонию в жизнь обоих партнеров.



## Какой мужчина нужен женщине?

*Всякое дело у разумных супругов решается с обоюдного согласия, но так, чтобы главенство мужа было очевидным и последнее слово оставалось за ним.*

**Плутарх**

Во многом желание вступать или не вступать в официальный брак обусловлено воспитанием и традициями семьи, в которой вырос человек. Женщина ждет от своего избранника предложения руки и сердца с первого момента их знакомства, обычно она принимает это решение в первые минуты общения. Данный факт я наблюдаю на примере моей дочери и многих ее 20-летних подруг. Если интерес не возник на первом свидании, то второго уже не будет. Или оно возможно, но в статусе друзей. Фантазировать на тему, как солнечно и радостно все произойдет, женщина не перестает никогда. Она ориентирована на брак и создание семьи больше, чем мужчина. Детей она хочет рожать в законном союзе.

## Одннадцать критериев выбора мужчины женщиной

- ✓ **Безопасность.** Женщине нужен мужчина надежный, способный оградить семью от проблем, служащий защитой и опорой.
- ✓ **Заработка.** Материальное обеспечение семьи женщина возлагает на мужчину.
- ✓ **Ответственность.** Женщина ценит способность совершать мужские поступки, принимать решения, выполнять обещания.
- ✓ **Воспитание.** По мнению женщины, мужчина должен владеть правилами этикета.
- ✓ **Любовь.** Каждая женщина хочет быть любимой и единственной для своего мужчины. И желательно, чтобы это была безусловная любовь, которая не подавляет ее интересы.
- ✓ **Нежность.** Женщина обращает особое внимание на то, чтобы при всей внешней мужественности спутник относился к ней с нежностью, балуя ласковыми словами.
- ✓ **Честность** Женщина ценит в мужчине честность по отношению не только к ней, но и к другим людям.
- ✓ **Понимание.** В семейных рассуждениях о быте женщина ждет от мужчины поддержки своих идей.
- ✓ **Щедрость,** Женщина любит получать подарки и испытывает особый восторг от обновок.
- ✓ **Дружба.** Женщина обладает острой необходимостью обмениваться информацией. В идеальном для нее союзе мужчина выступает в качестве друга, с которым можно поделиться своими переживаниями.
- ✓ **Интересы.** Женщина уважает мужчину, который имеет набор увлечений, и стремится разделять с ним досуг.

Встретив такого зрелого мужчину, обладающего всеми необходимыми качествами для создания семьи, женщина готова раствориться в нем и в его интересах, любить нежно и ласково, встать за спину своего избранника, уважать его, ценить его мнение, не выпячиваться и не перечить, поддерживать быт, рожать детей, быть преданной, учтивой и порядочной. Женщине, которая готова подписаться под каждым словом этой главы, необходимо понимать: если вы требуете от партнера выполнения вышеперечисленных пунктов, то и соответствующее отношение с вашей стороны – это обязательное условие для семейной гармонии.

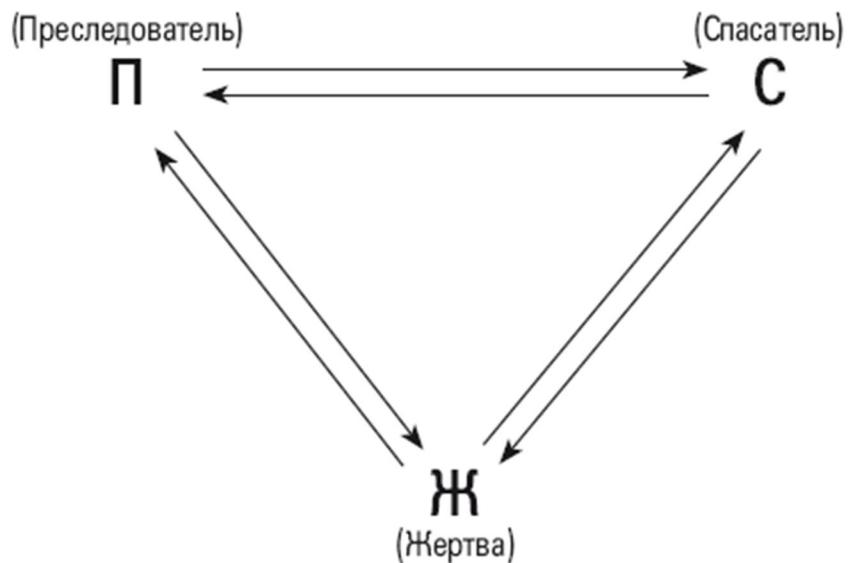


## Как избежать сплетен и предательства: треугольник Карпмана

Если человек ничего хорошего не может сказать о себе, а сказать хочется, он начинает говорить плохое о других.

**Михаил Литва к. «Принцип сперматозоида»**

Треугольник Карпмана – это модель нездоровых отношений, которая была создана Стефаном Карпманом в 1968 году и используется в психологии и психотерапии.



**Рис. 3. Треугольник Карпмана**

Такой дисбаланс встречается довольно часто, например в отношениях:

- ✓ супруг – супруга – мама супруги;
- ✓ супруга – супруг – любовница;
- ✓ пapa – ребенок – мама;

- ✓ мама – ребенок – бабушка;
- ✓ преподаватель – ребенок – мама;
- ✓ сестра – сестра – мама;
- ✓ исполнитель – исполнитель – директор.

Покажу вам на примере своей семьи, как у нас зарождался треугольник. На начальном этапе участвовало два человека: отец и сын, между которыми возникала спорная ситуация. Это этап, где сразу появлялись Преследователь и Жертва. Преследователь активно оказывал давление на того, кем он был недоволен, и в чем-то его обвинял. В нашем случае отец-Преследователь ругал сына-Жертву. Жертва начинала срочно искать решение проблемы. Как заведено во многих семьях, нужно было обязательно к кому-то обратиться за поддержкой. Вот тут-то Жертва и обращалась с жалобой или за помощью к третьему лицу, изначально не имевшему отношения к конфликту. Итак, сын-Жертва шел за помощью к маме. Я выслушивала Жертву, входила в положение, вставала на ее позицию и начинала защищать, устраивать «разбор полетов» и высказывать свое мнение «верховного судьи». Так я появлялась в роли Спасателя. Далее события развивались еще интереснее. В нашем случае я, которая на начальном этапе не участвовала в конфликте, становилась Преследователем и нападала на мужа, который становился Жертвой. Муж жаловался на меня своему другу – Спасателю. Таким образом, количество участников конфликта увеличивалось.

Вывод таков: неважно, какую роль мы играем в треугольнике в тот или иной момент, в конце концов мы всегда превращаемся в Жертву. Если мы в треугольнике, мы живем как жертвы.

Мало того, каждый из тройки в разное время исполняет роль другого, то есть участники треугольника меняются местами. Участников в треугольнике может быть и трое, и четверо, и пятеро. Но распределяют они между собой только три роли. Во многих коллективах и семьях идет такая планомерная разрушающая манипуляция друг другом. В этом треугольнике позитивный диалог не умеет вести никто из участников, и поэтому у проблем никогда нет решений.

Преследователь вербально или даже физически издевается над Жертвой, Спасатель ее спасает и чувствует себя героем, а Жертва ощущает себя несчастной и плаксиво рассказывает о своих обидах. Такая драматическая ситуация может длиться годами. Отсюда можно сделать вывод, что она удобна для всех. Преследователь сбрасывает негативные эмоции, Спасатель оказывается удовлетворен своей

незаменимостью, Жертва имеет возможность перекладывать ответственность на других и не принимать самостоятельных решений.

Стоит задуматься о том, что жизнь в постоянном негативе приводит только к отрицательным эмоциям, а это, в свою очередь, не самым лучшим образом сказывается на здоровье человека. Сплетни, ссоры, интриги, скандалы, обман, драки, обиды – вот небольшой набор тех результатов, которые получают люди, принимая участие в подобных треугольниках.

Я сама попадала не раз в такой треугольник. К счастью, с годами научилась не идти на поводу собственных желаний манипулировать людьми. Время от времени я играла разные роли, была и Преследователем, и Жертвой, и Спасателем. После чего выявила следующее: чтобы избежать всех неприятных моментов влияния треугольника, необходимо принять тот факт, что он присутствует в жизни. Крайне важно осознать свою роль в этом действии.

### Преследователь

- ✓ Не нуждаясь в результате, а наслаждаясь процессом унижения другого человека, срывает злость через предъявление претензий, требования, критику, обвинения, сарказм.
- ✓ Не принимает идею о том, что сам несовершенен и совершает ошибки.
- ✓ Имеет привычку во всех своих бедах и проблемах винить правительство, власть, других людей.
- ✓ Не хочет смириться с тем, что другие люди имеют другое представление о том, как жить правильно.
- ✓ Не находит других способов и вариантов самоутверждения.
- ✓ Если хочет что-то получить от другого человека, пытается сделать это силой, с помощью физических и эмоциональных манипуляций.

### Жертва

- ✓ В поведении преобладают постоянные жалобы на других людей, такой человек не ищет способов улучшить свою жизнь.
- ✓ Уверен в том, что кто-то другой обязан решать его проблемы.
- ✓ Не берет на себя ответственность, у него нет осознания того, что все содеянное – его личный выбор.
- ✓ Полагает, что все должны безвозмездно оказывать ему какие-либо услуги.
- ✓ Постоянно оправдывается, если делает что-то по своему усмотрению.

- ✓ При получении сочувствия не извлекает для себя что-то полезное, а направляет своего Спасателя на того, кто является его Преследователем.

### Спасатель

- ✓ Дает советы всем и навязывает свои услуги, о которых его никто не просит.
- ✓ Считает, что знает, как правильно жить другим.
- ✓ Не может самостоятельно выполнить что-то, но дает обещания.
- ✓ Ждет благодарности, не понимая, что все свои действия совершает исключительно по собственному желанию.
- ✓ Хочет выстраивать отношения по принципу «ты мне – я тебе» и безоговорочно рассчитывает на ответные услуги.
- ✓ Не находит других способов и вариантов самоутверждения.
- ✓ Не признается сам себе в том, что в его помощи нет необходимости и что его занятие спасением дает мало эффекта.

Мне удалось на ранней стадии выявить треугольник в моей семье. Мы все, будучи в треугольнике, даже не догадывались, что являемся его участниками. А если и имели такое предположение, то считали себя втянутыми в эту игру другими членами семьи. Во время анализа мы поняли, что каждый из нас играет свою роль по добной воле и сам заинтересован находиться там, где находится. Выходить из треугольника было сложно. Но мы приняли коллегиальное решение идти не по пути деградации, а по пути развития. И сделали для этого необходимые шаги.

### Как выйти из треугольника Карпмана

- ✓ Оценить ситуацию.
- ✓ Признать существование треугольника и то, что вы являетесь участником негативных взаимоотношений.
- ✓ Определить свою роль в треугольнике на данный момент. Кто вы? Преследователь, Жертва или Спасатель?
- ✓ Выявить, какую роль вы ангажируете наиболее часто.
- ✓ Ответить честно на вопрос, какого плана удовольствие вы получаете, исполняя ту или иную роль в треугольнике.

- ✓ Отыскать новые методы самореализации для получения этого удовольствия.
- ✓ Твердо решить выйти из треугольника.
- ✓ Начать в срочном порядке менять свои привычки: уйти со сцены и не продолжать сегодняшнюю роль, не переходить в очередные роли.
- ✓ Менять свою модель поведения, не ожидать от других участников перемен.
- ✓ Поменять свое видение окружающих: Преследователь становится теперь добросердечным Преподавателем, Жертва – Студентом, а Спасатель – Зрителем.

Исходя из моего опыта выравнивания ситуаций в других семьях, могу констатировать, что иногда исправить взаимоотношения со всеми участниками треугольника оказывается невозможно. В таком случае полный разрыв деструктивных отношений неизбежен. Важно вынести из этой ситуации урок и не продублировать прежний сценарий в новой жизни с новыми действующими лицами.

## **отдых, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ**



## Что такое отдых и развлечения

Одна из несомненных и чистых радостей есть отдых после труда.

**Иммануил Кант**

И в учебе, и в работе труд должен обязательно чередоваться с отдыхом. Если долго не отдыхать, это может привести к болезням – как к физическим недугам, так и к эмоциональному выгоранию. Наступает переутомление, которое понижает защитные функции всего организма.

Нервная система современного человека ежедневно окружена раздражителями. Поэтому каждому иногда необходимо проводить время в изоляции от социума: читать, гулять пешком, размышлять в одиночестве, слушать приятную музыку или посвящать время хобби. Но далеко не все умеют отдыхать правильно.

Духовная и физическая активность способна приобщить человека к тем ценностям, которые не дают утратить смысл жизни. Эту активность необходимо чередовать с отдыхом.

### Что такое отдых

- ✓ Спокойное состояние.
- ✓ Занятие, снимающее утомление.
- ✓ Вид досуга с целью восстановить силы.
- ✓ Свободное от работы время.

Есть идея о том, что, если позаимствовать у других людей стиль одежды, владение языком, увлечения, можно не только изменить свою жизнь и наполнить ее новыми впечатлениями, но и немного отдохнуть от самого себя. При этом приключения и радостные моменты гарантированы.

### Виды отдыха

**Активный** отдых. Это разные виды активной физической деятельности, отличающейся от той, которая вызвала утомление:

- ✓ туризм;
- ✓ спортивные игры (футбол, теннис, гольф и пр.);
- ✓ танцы;
- ✓ пешие прогулки;
- ✓ рыбалка и охота;
- ✓ велосипедные прогулки;
- ✓ горные лыжи;
- ✓ катание на роликах;
- ✓ плаванье;
- ✓ работа на даче.

**Пассивный** отдых необходим в том случае, если человек эмоционально или физически устал от какой-либо деятельности. Пассивный отдых – это, например:

- ✓ пляжный отдых;
- ✓ отдых на природе (пикник и пр.);

- ✓ чтение книг в спокойной обстановке;
- ✓ просмотр фильмов;
- ✓ посещение театра;
- ✓ посещение массажного салона;
- ✓ SPA процедуры;
- ✓ настольные игры.

После того как силы, потраченные на работу, восстановлены, затянувшийся отдых переходит в стадию развлечения.

Новые силы необходимо куда-то приложить и появившееся свободное время нужно чем-то занять.

К разряду развлечений можно отнести:

- ✓ прослушивание музыки;
- ✓ рукоделие;
- ✓ рисование;
- ✓ общение, написание постов и комментариев в Интернете;
- ✓ игры на компьютере;
- ✓ просмотр телепередач.

Физиологи в своих исследованиях доказали, что самое важное для восстановления организма – это умение переключаться с одного вида деятельности на другой. Необходимые ресурсы и методы для этого человек выбирает сам. Чередование физической деятельности с умственным трудом избавляет от чувства усталости и является хорошим способом отдыха.

Все выводы о труде и об отдыхе вы выносите из личного опыта и уже знаете, как провести выходные дни или свободное время.

Интеллектуальное и физическое развитие в сочетании с активным и пассивным отдыхом присутствуют в вашем режиме дня на регулярной основе. Когда есть навык распределять свое время и силы, жизнь превращается в получение удовольствия.



## Как большинство людей привыкло отдыхать?

*Сказочное счастье – лежать и ни о чем не думать...*

**Эрих Мария Ремарк**

Известный художник Пабло Пикассо об отдыхе и работе писал так: «Я отдыхаю, когда работаю, и устаю, когда бездельничаю или принимаю гостей». Многие его знаменитые афоризмы на разные темы сводятся к одному: реально в жизни все то, что человек может себе вообразить, и тот человек, который уверен, что он может быть счастливым, богатым, знаменитым, будет таковым, а не имеющий такой уверенности – не будет!

Как же проводит свой досуг большинство людей? Особо перечислять не хочется, так как в общем это можно описать в двух словах: еда и алкоголь. А далее только детали: где, с кем, как, когда и сколько. На даче или в бане, с друзьями или с соседями, громко и с криками, по пятницам или каждые выходные. Но всегда еды до отвала и питье ящиками. Такие триумфальные на первый взгляд вечеринки заканчиваются перееданием, пьяным дебошем, руганью и разборками, причем так бывает не только в неблагополучных семьях.

Организм после принятия жирной пищи и алкоголя становится подвержен грибкам и росту болезнетворных бактерий.

На лицах людей всегда есть отпечаток того, как они проводят свободное время. Обвислость черт приобретается уже после нескольких таких банкетов независимо от возраста, так как тут воздействует не только «компот» из ненужных для организма веществ, но и самобичевание, чувство вины, что сразу отражается на лице.

Когда наутро получил стресс моральный, физический и эмоциональный от того, что якобы должно было снять стресс, становится не до высоких желаний и амбиций. Реально то, что происходит в реальности. Проходит день за днем, пролетает жизнь. А человек так и не нашел времени тщательно вообразить что-то такое обалденное, чтобы аж дух захватывало! Занят он был то встречей по поводу радости, то застольем по поводу накатившей грусти.

Автор этой книги в детстве принимала участие во всех семейных праздниках. Застолья с множеством салатов и выпивкой устраивались по случаю юбилеев, похорон, свадеб. Эту же модель я перенесла в свою семейную жизнь. И долгое время не понимала, как же можно отметить

день рождения без «шубы», мясного салата, водки и вина. Так научили нас, так и мы своим примером учили своих детей. Со временем я стала осознавать, что споры, скандалы, разборки и выяснения отношений происходят после употребления алкоголя. А наутро бывают морально раздавлены все участники конфликта. Сегодня мы так же накрываем столы и отмечаем события, но уже более осознанно подходим к выбору меню и количеству вина. Угощения теперь состоят из более здоровых продуктов и более качественных напитков.

Начните с того, чтобы хотя бы один из выходных дней проводить с пользой для здоровья. Пусть это будет прогулка по морю, поход в спортзал или катание на велосипеде. В этот день ешьте только здоровую пищу без майонезов и ватрушек, обязательно с интервалом в три-четыре часа, и пейте чистую воду. Примите контрастный душ, ощутите прилив бодрости и получите тут же неожиданный результат – восхитительное чувство, что наконец-то отдохнули!



## Развлечения, которые будоражат мозг, и их последствия

*Истинный характер человека можно определить по тому, как он развлекается.*

**Джошуа Рейнольдс**

Хочется затронуть то, о чем обычно молчат, когда рассуждают на темы личностного роста и улучшения качества жизни. Это алкоголизм (забвение неприятного) и наркомания (гонка за эйфорией). Сюда же можно отнести и фанатичные тренировки в фитнес-загонах с доведением своего тела якобы до идеала и осуждением всех тех, кто не следует такому примеру. В поисках эндорфинов и те, и другие, и третья выступают против нормальности. То, что в пределах нормы, их не интересует.

Почему наркоман ищет способ убежать от реальности? Потому что есть пластины жизни, которые его не удовлетворяют. Тогда он выбирает жить фрагментами и не видеть эту картинку. Это довольно жесткий способ закрыть глаза на происходящее, так как он ведет к уходу из жизни. Наркоман выбирает способ уйти из жизни радостно, в эйфории, с наслаждением. Это испуганный жизнью человек, который боится реальности и не хочет переживать падения и боль от неудач. Он выбирает медленное самоубийство под анестезией. В реальности же

такой персонаж всегда находится в нездоровом возбуждении или в мрачной злобной тоске.

Алкоголик ищет забвения от неудач и одиночества, хочет снять стресс, задвинуть проблемы, поднять настроение. Сначала он, как многие, был умеренно пьющим и стал болен не в один день. Американский психоаналитик Эрик Берн считал, что алкоголизм не больше чем игра, и смысл такой игры для алкоголика заключается в том, чтобы, несмотря на помехи со стороны окружающих, продолжать привычный образ жизни. Манипулировать окружающими, чтобы продолжать пить, – вот суть игры.

Потерянный интерес к работе тоже играет свою роль, когда человек делает выбор в пользу бокала со спиртным. Способствует этому и отсутствие культурного развития, и неумение приспособиться к новым условиям жизни или смириться с бедностью. Эти последствия неудовлетворенности жизнью излечимы – самопознание и сознательное желание вести здоровый образ жизни может привести к отказу от наркотиков и алкоголя. Необходимо научиться радоваться простым, нормальным вещам, перестать сравнивать себя с другими, культивировать в себе положительные эмоции, поставить цели, обзавестись желаниями, расписать перспективы.

Фruстрация или недовольство жизнью могут стать толчком к развитию! Ум человека всегда неудовлетворен, а чувства ненасытны, и каскадом льются желания. Поиск счастья и душевного равновесия никогда не останавливается. Чтобы разрешить вечный вопрос о смысле жизни и найти удовлетворение, необходимо регулярно повышать уровень своих знаний. Все ответы на поверхности, стоит только сформулировать вопрос.



## Самые распространенные хобби

– Я заметил, что ты все время что-нибудь чинишь, Вилли.

– Это потому, что ты все время что-нибудь ломаешь, Альф.

– Хорошо, что наши хобби дополняют друг друга!

### Сериал «Альф»

Самый лучший способ найти себе хобби – посмотреть на хобби других людей. Без хобби человек не может жить полной счастливой жизнью. Поэтому так важно иметь хоть какое-нибудь увлечение, которое поможет отдохнуть от работы или даже совершить свои маленькие подвиги.

## Популярные хобби

Мы решили упростить вам задачу в поиске хобби и составили целый список самых популярных увлечений.

- ✓ Плаванье, занятия в тренажерном зале, фитнес, бег, футбол, волейбол, теннис, езда на велосипеде.
- ✓ Игра в шахматы.
- ✓ Игра на музыкальных инструментах, увлечение классической музыкой.
- ✓ Садоводство.
- ✓ Кулинария.
- ✓ Уход за домашними питомцами (кошками, рыбками, хомяками, собаками).
- ✓ Танцы.
- ✓ Рыбалка.
- ✓ Редизайн автомобилей.
- ✓ Рукоделие: вышивка (крестом, лентами, гладь), оригами, вязание вещей и игрушек, лоскутное шитье.
- ✓ Моделирование и шитье одежды.
- ✓ Создание дизайнерских кукол.
- ✓ Создание декоративных украшений.
- ✓ Оформление рамок для фотографий, блокнотов, папок.
- ✓ Тиснение по коже.
- ✓ Живопись.
- ✓ Работа с деревом, конструирование игрушек, мебели, предметов домашнего обихода.
- ✓ Реставрация старых вещей.
- ✓ Создание моделей кораблей, автомобилей, самолетов и другой техники.
- ✓ Чтение (беллетристики, философских книг, классической и современной литературы и пр.).
- ✓ Литературное творчество: написание стихов, рассказов, статей, книг.
- ✓ Изучение профессиональной литературы.
- ✓ Изучение компьютерных, технических новшеств.
- ✓ Фотография.

- ✓ Коллекционирование.

## Оригинальные увлечения

*Я обычно говорю, что мое хобби – быть таксистом. Когда у тебя трое детей, ты все время куда-то кого-то везешь.*

*Джуд Лоу*

Помимо распространенных увлечений существуют и необычные, которые также набирают популярность. Приведем примеры.

- ✓ Изучение восточной культуры, языков.
- ✓ Художественный перевод книг.
- ✓ Реставрация старинных церквей и зданий.
- ✓ Раскопки исторических поселений.
- ✓ Сбор мусора на пляжах, в лесах, зеленых зонах.
- ✓ Благоустройство двора, огорода, сада (ландшафтный дизайн).
- ✓ Создание мультипликационных фильмов.
- ✓ Реставрация и раскрашивание старых фотографий.
- ✓ Написание развивающих книг для детей.
- ✓ Резьба по тыкве.
- ✓ Роспись грязных автомобилей.
- ✓ Создание микроминиатюр.
- ✓ Создание рисунков на песке.
- ✓ Создание скульптур на острие карандаша.
- ✓ Вырезание фигурок из мыла.

Какие увлечения подходят вам?



**Можно ли развить в себе талант?**

*Талант – вопрос количества. Талант не в том, чтобы написать одну страницу, а в том, чтобы написать их триста.*

*Жюль Ренар*

Порой, когда человек выбирает себе новое увлечение, он задается вопросом: «А есть ли у меня талант?» Вопрос каверзный и иногда заставляет из-за сомнений отказаться от увлечений, а это нехорошо. Поэтому, если и у вас возникает этот вопрос, ответьте на него так: «Есть ли талант? Пока не попробую, не узнаю!» Зачем отказываться раньше времени из-за глупых мыслей? Тем более что многие великие ученые и творческие личности согласны с утверждением, что талант – это опыт, наработанный многолетним кропотливым трудом.

Если вы решите вырезать фигурки из мыла, то, естественно, с первого раза у вас ничего не получится, но ведь это не повод отказываться от такого увлекательного хобби, которое впоследствии может приносить деньги. Согласитесь, было бы глупо.

В любом случае, хобби должно приносить вам удовольствие, как те разнообразные игры, в которые вы играли в детстве. Поэтому сейчас составьте список из того, что вы любили делать в детстве. Не думайте, нравится вам сейчас это или нет, принесет ли оно денег или только отнимет. Ваша задача – перечислить как можно больше детских увлечений.

---

---

---

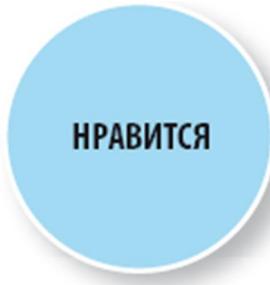
Очень хорошо! Теперь посмотрите на свой список и вычеркните то, что для вас сейчас неактуально. По поводу каждого оставшегося увлечения задайте вопросы:

- ✓ Если я этим буду заниматься, принесет ли мне это удовольствие?
- ✓ Если я достигну в этом увлечении больших высот, то что я буду делать дальше?
- ✓ Смогу ли я на этом заработать?

Затем определите, какое увлечение заслуживает большего внимания, и привнесите его в свою жизнь!

Кроме того, ваши таланты можно выявить и оценить, пропустив их через призму трех составляющих: 1 – Мне нравится, 2 – У меня получается, 3 – Мне за это платят.

## 1 – Мне нравится



Суть заключается в том, чтобы выявить то, что вам нравится делать.  
Например:

- ✓ мне нравится готовить;
- ✓ мне нравится выступать перед большой аудиторией;
- ✓ мне нравится писать статьи, сидя в одиночестве;
- ✓ мне нравится заниматься торговлей.

## 2 – У меня получается



Выявите то, что у вас лучше всего получается. Например:

- ✓ мне не нравится готовить, но все нахваливают мою шарлотку;
- ✓ мне не нравится выступать перед большой аудиторией, но начальство выдвигает для этого меня на каждом собрании;
- ✓ мне не нравится продавать, но по продажам за месяц у меня самые высокие показатели.

### 3 – Мне за это платят



Выявите то, за какие ваши умения другие люди готовы платить.

Например:

- ✓ все нахваливают мои торты, иногда я делаю один-другой на продажу;
- ✓ меня приглашают на конференции с докладом и хорошо платят за то, что я выступаю перед большой аудиторией;
- ✓ я пишу статьи на заказ, которые с готовностью публикуют;
- ✓ составляя юридические договоры, я имею дополнительный доход.

Если руководствоваться каждой из составляющих по отдельности, то становится понятно, как люди получают себе нелюбимую работу. Выбор только по одному из критериев неизбежно ведет в тупик.

Предназначение = нравится + получается + платят

Только совокупность этих трех составляющих приведет к гармонии.

В каждом человеке скрыт не один талант, а множество. Так, за 15 лет мне удалось обучиться многому и развить в себе далеко не один талант. И везде я достигала результатов, которые подтверждались хорошей оплатой.

Мои стремления научиться готовить сделали из меня хорошую домохозяйку. Но на этом я не остановилась и закончила курсы парикмахерского искусства. За 2 года работы в салоне я приобрела много клиентов и имела стабильный доход. Потом я достала с полки свой диплом строителя, закончила курсы по составлению смет, сдала экзамен на получение сертификата, устроилась работать в строительную кампанию, где заработка был в разы больше. Параллельно стала заводчиком йоркширских терьеров и освоила дайвинг – погружение под воду с аквалангом. Случился кризис, остановилось строительство, и мне пришлось освоить новую профессию. Это была торговля. Открыла

несколько торговых точек, взяла на работу продавцов и бухгалтера, летала в Милан, ездила в Польшу и Литву, выезжала на торговлю по санаториям. Еще через пару лет поняла, что необходимо идти в ногу со временем и открыла интернет-магазин. Сначала один, потом второй, третий, четвертый. Продавала их по хорошей цене вместе с товаром или с координатами поставщиков, ведь к тому времени было наработано уже много контактов. Параллельно я совершила более десятка операций с недвижимостью. Сначала свою квартиру меняла на более просторную, потом помогала знакомым. Построила дом в голом поле, облагородила территорию и с прибылью продала объект. Поняла, что и тут могу заработать. Начала участвовать

в аукционах и заниматься покупкой и продажей недвижимости. Потом удачно продала свою машину и меня заинтересовала эта ниша. Я изучала рынок машин и удачно проводила сделки. Обеспечив себя пассивным доходом, пошла учиться в вуз и получила диплом психолога. Сейчас занимаюсь бизнесом по инвестированию в движимое и недвижимое имущество и пишу книги в свое удовольствие и на пользу читателям. Выращиваю цветы, правильно питаюсь и хожу в спортзал. Начинаю подумывать о том, чтобы купить мольберт и научиться писать картины.

Моя история – это не показатель того, как надо. Это, скорее всего, показатель того, как человек, развиваясь, бесконечно ищет себя. У меня всегда пересекались два круга: «получается» + «платят». А круг «нравится» имел место в каждой деятельности по три-четыре года, поэтому я вновь и вновь осваиваю новые ниши. Отсюда следует, что мое предназначение состоит в том, чтобы жить и постоянно учиться чему-то новому!

### Упражнение

На листке вы записываете в столбик все те навыки, которыми сегодня владеете. Это может быть список из тридцати любых навыков – перечислите все то, что вы делаете очень хорошо. Далее определите, насколько каждый навык из этого перечня вам нравится. Будьте честны перед самим собой. На самом деле вам нравится делать далеко не все перечисленное. Поставьте оценку каждому навыку по десятибалльной шкале, где десятку получит та деятельность, которая приносит чувство глубокого удовлетворения.

А теперь каждый из этих тридцати навыков оцените по десятибалльной шкале на предмет того, сколько он позволил вам заработать. Только оплата является мерилом необходимости вашего товара или предлагаемых услуг. Именно то, сколько платят за ту или иную деятельность, и есть реальная ее оценка.



**Рис. 4.** Определение приоритетных навыков по правилу трех кругов

Вот он – ваш путь! Сейчас перед вами на листке создана ваша личная статистика. Диаграмма иллюстрирует, по каким навыкам пересекаются три круга.

#### Правило 72 часов

Узнав что-то новое, необходимо начать это применять в 72-часовой период. Иначе вы не начнете действовать никогда, и все ваши мечты останутся только в планах.

Поэтому если коллеги порекомендуют, что в первую очередь вам необходимо взять и просто договориться о покосе травы на пятнадцати участках, то не размышляйте долго, а берите и делайте. В этом случае дедлайн (ограничение по времени) заставит вас срочно арендовать технику и найти рабочие руки, которые задешево выполнят необходимую работу. А дальше в процессе общения с клиентом у вас будет время прорекламировать себя. После аккуратного покоса вас, возможно, пригласят для облагораживания территории.



## Написание книги как способ отвлечься от повседневной суеты

Самый подходящий момент начать статью наступает, когда вы ее успешно закончили. К этому времени вам становится ясно, что именно вы хотите сказать.

*Марк Твен*

### Месяц 1

#### Сбор материала

1. Определите цель написания книги (Что даст вам написанная книга? Для чего вам ее нужно написать?):
  - ✓ обретение статуса эксперта;
  - ✓ привлечение новых клиентов;
  - ✓ карьерный рост;
  - ✓ творческая самореализация.
2. Выберите тип книги:
  - ✓ продающий текст; проблемы – решения;
  - ✓ на основе анализа нескольких интервью;
  - ✓ книга-тренинг;
  - ✓ мини-книга.
3. Выберите тему книги (о чем писать и для кого?). Вы должны хорошо разбираться в теме книги, она должна нравиться вам и быть интересной другим.
4. Изучите степень востребованности книги.
5. Когда тема выбрана, сделайте отстройку от конкурентов по половой, возрастной или социальной принадлежности. Чтобы понять, как отстроиться, посмотрите в книжных магазинах книги по вашей теме.
6. Составьте портрет вашего потенциального читателя (пол, возраст, социальный статус, что нравится, чего боится и т. д.). Вычислите ядро (читатель, который точно купит книгу).
7. Определите, какую ценность вы даете читателю, какие решения предлагает ваша книга.

8. Создайте свое рабочее и в то же время творческое пространство. Что будет вас мотивировать и вдохновлять?
9. Составьте список вопросов по вашей теме. Сделайте черновой вариант оглавления.
10. Найдите самые популярные книги по вашей теме. Прочитайте, проанализируйте и запишите самые важные идеи.
11. Найдите дополнительную информацию по вашей теме (статьи, интервью, мнения экспертов, опыт).
12. Создайте структуру (оглавление) вашей книги.

## **Месяц 2**

### **Написание**

1. Напишите статью на главную тему книги.
2. Каждую главу пишите в виде отдельной самостоятельной статьи или рассказа. Избегайте сложных терминов и определений. Читайте каждую статью вслух. На этом этапе можно договориться с интернет-порталами, которые опубликуют ваши статьи или рассказы.

## **Месяц 3**

### **Редактирование и отправка в издательство**

1. Соберите все статьи в один файл (книгу).
2. Украсьте свой текст (цитаты, афоризмы, рисунки, анекдоты, притчи).
3. Откорректируйте текст.
4. Составьте список потенциальных издателей книги. Уточните их требования к рукописям (форматирование, количество авторских листов и т. д.).
5. Напишите заявку. Получите подтверждение получения рукописи и ждите (в крупных издательствах срок рассмотрения может быть очень долгим, поэтому наберись терпения). Если ваша рукопись стоящая, ее решат опубликовать в любом случае.

**А что делать, если совсем не пишется?**

Но как писать, если совершенно не пишется? Очень просто – задавайте себе вопросы! Или попросите, чтобы вам задавали вопросы по теме книги. Например:

- ✓ Расскажи мне, о чем ты хочешь написать книгу (часть, главу)?
- ✓ Хорошо, а какие именно есть секреты у твоей фирмы?

- ✓ Расскажи мне о том, как вы занимаетесь продажами.

Это должны быть уточняющие вопросы. Через полчаса, на удивление себе, вы сможете написать так много материала, что его хватит на две полноценные главы.

Как видите, все на самом деле очень просто. Самое главное – начать!



## **Осторожно! Сто одно желание, которое изменит вашу жизнь**

*Все-таки развлечения в жизни тоже нужны. Жизнь без развлечений делает из тебя машину.*

**Телесериал «Граница пустоты: сад грешников»**

Исследуйте себя и постарайтесь понять, что вы желаете в этой жизни, а что нет. Что для вас истинные желания, а что вовсе вам и не нужно. К чему вы стремитесь и к чему лежит ваша душа.

Задайте себе вопросы, пройдясь по всем сферам: что вы желаете в сфере здоровья, в сфере семьи, что принесет радость в работе, в личностном росте, в хобби, готовы ли вы заниматься спортом, хотите ли путешествовать, какие финансовые блага вас порадовали бы. Пишите все, что заблагорассудится. Записывайте даже то, что на первый взгляд покажется невозможным, нереальным и невыполнимым: путешествия, разные страны, машины, достижения в освоении полетов на парапланах и дельтапланах, самолеты, серфинг, дайвинг, собственная пекарня или художественная выставка.

При создании этого списка будьте точны и конкретны. Если вы желаете новую машину, то укажите модель, год выпуска, цвет. Если мечтаете сменить работу, то дайте четкое описание того вида деятельности, который вам интересен, укажите, сколько вы хотите зарабатывать. При рассуждении над каждой мечтой проявите сосредоточенность и опишите конкретную ситуацию. Вы можете писать все, что хотите. Вам может захотеться личного водителя или массажиста, посещения какой-то экзотической страны, приобретения каких-либо навыков. Пишите честно, четко, в красках, с эмоцией. Пишите так же, как автор написала эту главу. Ниже дан перечень вопросов, приближенный к моим желаниям. Вы же сконцентрируйтесь и по этому примеру поищите свои интересы, осознавая, что при осуществлении этих вот желаний вы проживете самую интересную и насыщенную жизнь.

## Вопросы, которые помогут вам лучше понять себя и свои желания

- ✓ Чего вы хотите достичь в жизни? Как?
- ✓ Какими вещами вам хотелось бы обладать (автомобиль, ноутбук, мобильный телефон, брендовая одежда, драгоценные камни, картины, предметы антиквариата, дом с видом на море, яхта)?
- ✓ Что вам не нравится в отношениях с самыми близкими друзьями, с членами вашей семьи, с коллегами?
- ✓ Вы хотите с кем-то проводить больше времени или, может быть, наоборот, хотите, чтобы вас кто-то перестал беспокоить?
- ✓ Хотите ли вы с кем-то прекратить ссоры, наладить взаимоотношения, стать ближе, улучшить общение?
- ✓ Может быть, вы хотите признаться в чем-то и от всей души попросить прощения?
- ✓ Хотите ли вы поделиться с кем-то своей мечтой?
- ✓ Может быть, вы готовы наладить те отношения, которые были испорчены ранее?
- ✓ Какие взаимоотношения вы хотите иметь со своим супругом, со своим лучшим другом, с родителями, с детьми, с братьями и сестрами, с коллегами, с однокурсниками, с соседями?
- ✓ Что вы хотите получить от семейного врача, от массажиста, от домработницы, от садовника, от юриста от бухгалтера, от преподавателя в вузе, от фитнес-тренера, от лектора, от научного сотрудника, от консультанта, от психолога, от священника, от мэра, от депутата, от президента?
- ✓ Чего у вас нет из того, что есть у других людей?
- ✓ Чего у вас нет из того, что вы хотите получить? Нуждаетесь ли вы в большей свободе, в большем количестве свободного времени, в путешествии, в отдыхе, в отпуске?
- ✓ Желаете ли вы продвинуться по карьерной лестнице? Желаете ли вы больше зарабатывать?
- ✓ Необходима ли вам более прочная поддержка, большее количество инструкций, более высокая оценка, большее признание, лучшее оборудование?
- ✓ Нуждаетесь ли вы в поддержке какого-либо человека, готового сотрудничать с вами для реализации какой-то идеи?
- ✓ Нуждаетесь ли вы в понимании и в человеке, который поможет вам решить какую-то проблему?

- ✓ Необходимо ли вам снижение уровня накопившегося стресса?
- ✓ Может быть, вас посещает желание больше заниматься спортом, начать правильно питаться, похудеть, усовершенствовать свою фигуру, купить абонемент в бассейн? Вы хотите чаще развлекаться или выделять больше времени для хобби?
- ✓ А может быть, вы давно хотели бросить курить и перестать употреблять алкогольные напитки?
- ✓ Хотите ли вы чаще бывать в гостях, больше гулять, постоянно выезжать на море, больше посещать вечеринки, каждую неделюходить в кино или на концерты, регулярно присутствовать на премьерах в театре? Посещало ли вас желание начать изучение иностранных языков?
- ✓ Может ли вас заинтересовать семинар по расширению возможностей для пользователей компьютера и Интернета?
- ✓ Возникает ли у вас желание читать больше книг, освоить игру в гольф, писать картины, вышивать или вязать, шить, публиковать статьи, конструировать?
- ✓ Желаете ли вы посетить курсы ораторского искусства и научиться красиво говорить или вам интересно актерское мастерство?
- ✓ Может быть, вас завораживает хоровое пение или соло в опере?
- ✓ Проявляете ли вы страсть к полетам на параплане или дельтаплане?
- ✓ Подводное плавание – ваша стихия?
- ✓ Желаете ли вы обучиться стрельбе из лука, боулингу, фигурному катанию, плаванию, катанию на горных лыжах, конному спорту, фехтованию?
- ✓ Есть ли у вас желание раньше, чем закончится ваша жизнь, как-то принять участие в улучшении мира: собирать средства и раздавать нуждающимся, работать на общественных началах в благотворительной организации, способствовать сокращению неграмотности, помогать бездомным животным или детям-сиротам, способствовать установлению мира во всем мире?
- ✓ Чем бы вы занимались, если бы у вас было неограниченное количество времени и неограниченное количество денег?
- ✓ Чем бы вы занялись, если бы у вас оставался один год жизни и неограниченное количество денег?
- ✓ В каких странах и городах вы хотели бы побывать, какие континенты посетить, какие чудеса мира увидеть? Какие глубокие, яркие эмоции вы хотели бы прочувствовать?
- ✓ В каких исторических событиях вы хотели бы участвовать?

- ✓ Какие существенные изменения вы хотели бы предложить миру исходя из вашей личной шкалы ценностей? Какой род деятельности вам хотелось бы освоить?
- ✓ С кем из знаменитостей прошлого и настоящего вы хотели бы познакомиться лично?
- ✓ Каким вы видите себя во всех сферах жизни тогда, когда достигнете успеха: в социальной жизни, в семейной, в физической, в духовной?
- ✓ Удалось ли вам освоить новую профессию в совершенно незнакомой сфере?
- ✓ Вы добились своего идеального веса?
- ✓ Вам удалось пробежать марафон?
- ✓ Думали ли вы о том, чтобы отказаться от занимаемой должности, которая вам не нравится?
- ✓ Хотите ли создать свой бизнес и достигнуть финансовой свободы, занимаясь тем, что вы делаете страстно и с удовольствием?
- ✓ Возникает ли у вас желание выразить свою благодарность учителям за благотворное влияние на ваше развитие? Помните ли вы того, кто вдохнул в вас уверенность, подвигнув вас на перемены? Поблагодарили ли вы этого человека?
- ✓ Вы готовы стать ментором для кого-то, кому важны ваши знания и опыт?
- ✓ Способны ли вы опробовать себя в экстремальной ситуации и совершить прыжок с парашютом?
- ✓ Любители вы покорять горные вершины?
- ✓ Радуетесь ли вы, делая подарок кому-то?
- ✓ Часто ли вы делаете что-то важное, значительное, доброе в чьей-то жизни?
- ✓ Дарили ли вы моменты счастья незнакомцам, не получая ничего взамен и не ожидая поощрения?
- ✓ Готовы ли вы написать интересную книгу о каких-то очень важных для вас переживаниях?
- ✓ Хотите ли вы полетать на воздушном шаре?
- ✓ Сможете ли вы исполнить песню или произнести речь для аудитории в тысячи человек?
- ✓ Хотите ли вы провести романтический вечер и встретить закат или рассвет, увидеть северное сияние или солнечное затмение, полюбоваться звездопадом?

- ✓ Получите ли вы удовольствие от посадки своего дерева и от наблюдения за тем, как оно растет?
- ✓ Есть ли у вас забавное домашнее животное?
- ✓ Приятно ли будет вашим близким людям получить от вас письмо с признанием в том, насколько они вам важны? Вы можете сделать мегавечеринку для своих друзей?
- ✓ Не пора ли вам пофантазировать и полностью изменить свой имидж: перекрасить и подстричь волосы, изменить гардероб, испробовать необычный макияж?
- ✓ Вы уже научились ценить вкус дорогого вина, как французский сомелье?
- ✓ Уверенно ли вы чувствуете себя в ресторане, посещали ли вы курсы этикета?
- ✓ Вы когда-нибудь выступали в роли свахи?
- ✓ А на свидание вслепую ходили?
- ✓ Может быть, вы обретете вкус к жизни, радикально изменив специальность?
- ✓ Готовы ли вы начать учиться в университете и погрузится в студенческую насыщенную жизнь?
- ✓ Желаете ли вы пройти курсы игры на гитаре, на фортепиано, на барабанах, на скрипке?
- ✓ Вы хотите научиться феерично танцевать аргентинское танго, сальсу, вальс и стать звездой танцпола?
- ✓ Вы являетесь ценителем искусства и готовы сами заняться творческой деятельностью?
- ✓ Когда-нибудь вам доводилось путешествовать автостопом? Вы хотите познакомиться с дельфинами и поплавать с ними?
- ✓ Вы не отказались бы пожить в любой другой стране некоторое время?
- ✓ Задумывались ли вы о том, что обладаете способностью снять фильм?
- ✓ Желаете ли вы поучаствовать в каком-то интересном проекте на телевидении?
- ✓ Каким вы видите свой дом в идеале?
- ✓ Какой вы видите идеальную семью?
- ✓ Готовы ли вы родить и воспитать в любви трех детей? Бывали ли вы когда-нибудь в доме престарелых?

- ✓ Вы когда-нибудь звонили в отдел снабжения со словами благодарности за доставку (воды, мебели, еды)?
- ✓ Ваш организм будет благодарен, если вы сможете стать вегетарианцем на два месяца или попробуете сыроедение? Желаете ли вы справиться со своим самым большим страхом?
- ✓ Готовы ли вы поделиться новыми знаниями и сообщить близким о списке сто одного желания, помочь им сформулировать свои желания?
- ✓ Пойдет ли на пользу испытание ваших возможностей медитацией?
- ✓ Желаете ли вы освоить йогу?
- ✓ Попадаете ли вы в десятку при игре в дартс?
- ✓ Хотите ли вы полетать на вертолете и посетить вулкан? Улыбаетесь ли вы при мысли о возможности поужинать вместе с тем, о ком вы только мечтали?
- ✓ Часто ли вы говорите маме и папе о том, что вы их очень любите?
- ✓ Ради обретения еще большего опыта и новых знакомств готовы ли вы поработать месяц официантром?
- ✓ У вас есть желание влюбиться?
- ✓ Вы хотите изменить мир? Что вы сможете для этого сделать?  
Желаете ли вы изучить язык жестов?
- ✓ Знаете ли вы азбуку Морзе?
- ✓ Вам понравилось бы участие в костюмированном карнавале?
- ✓ Вы желаете стать победителем в каком-то соревновании?  
Соблюдение режима дня и пробуждение в 5:00 утра придаст вам сил и бодрости?
- ✓ Готовы ли вы помогать людям достигать поставленных целей?
- ✓ Вы готовы слетать в космос?



## Заключение

Мы счастливы, что вы дочитали эту книгу до конца. В ней мы описали самые важные жизненные сферы, в которых вы сможете достичь гармонии и счастья.

Несмотря на то что вы уже прочитали эту книгу, не нужно ставить ее на книжную полку или засовывать в дальний нижний ящик рабочего стола.

Необходимо возвращаться к ней постоянно, пока главы этой книги не станут вашим позитивным образом мышления.

До встречи, дорогие друзья!

Желаем вам успехов на вашем жизненном пути!