



Иван Сарасеко

«Практика мастерства жизни»

От автора:

Разных книг уже написано немерено и вот еще одна. Думаете, будет что-нибудь новое? Так нет, все уже было. Поэтому идеи б/у, но мысли и слова мои.

О чем она? Да о жизни, конечно. Каждого волнует здоровье, деньги, свобода, любимое дело, взаимоотношения. Об этом и разговор.

Зачем? Чтобы упорядочить прожитый опыт. Формулируя – лучше понимаешь, лучше понимая – лучше делаешь. Поэтому в тексте много выводов, сказано что делать, но мало написано как.

Какие-то вещи могут показаться банальными, какие-то не раскрыты и проходят пунктиром, но если кто-то сумеет извлечь из написанного пользу, то и ладно. На свете много и других умных книг, которые впрочем, мало кому помогли.

Итак, в путь. Дорогу осилит идущий. Или как там Конфуций сказал?

Оптимальность

Чтобы быть довольным жизнью, нужно чтобы в ней все было оптимально. То есть нужна синхронизация внешнего с внутренним.

Можно думать, что жизнь похожа на постоянное развитие и достижение, движение вперед. Амбиции, рост, завоевания. Но нет. Вы не обязаны чего-то хотеть, хотя и можете.

Главное чтобы желания сопровождались действиями, а не-желания не сопровождались отрицательными эмоциями.

Действия нейтрализуют желания, снимают эмоциональную напряженность, то есть завершают процесс.

А если вы чего-то не хотите делать – не делайте, но и не тревожьтесь по этому поводу, так как негативные мысли съедят вашу энергию и будут сильно отвлекать от других дел.

Успех

Всего 2% людей являются генераторами и имеют устойчивую накопительную динамику в опыте, около 30% умеют и могут качественно дублировать чужие инструкции, ещё 20% совершают 2 ошибки на 10 задач, а далее на каждые 10% людей количество ошибок удваивается.

То есть, успеха добиваются не все, но не всем это и надо. Плыть по течению - тоже нормальная стратегия.

Успех - это не цель, это состояние. Состояние ума, состояние чувств, эмоций, личной силы. И это состояние можно создать.

Но не сразу.

Успех и деньги приходят через 5–7 лет напряженной работы. Запасайтесь терпением. Плата за успех – напряжение.

Готовы ли вы к такому? Хороший вопрос!

Никто и ничего не сделает за вас. Причем, достигая успеха, нельзя на нем останавливаться. Если вы не развиваете успех, он исчезает. Вот и приходится бежать и бежать, ибо движение это жизнь.

Универсальных рецептов успеха не бывает, можно лишь обозначить некие правила достижения. Ну, может быть за исключением одного рецепта – это собственная голова на плечах. Вопрос в том, что в этой голове?

Жизненные приоритеты почти у всех одинаковые – это здоровье, счастье в личной жизни, деньги для удовлетворения основных потребностей, успешность, свобода, только расставлены по-разному.

Принципы успеха

Чтобы стать генералом, нужно выглядеть как генерал, думать как генерал, действовать как генерал.

Настройка на успех

- Верь в себя
- Создай вид успешного человека
- Контактируй с успешными людьми
- Делай то, что приносит удовольствие
- Живи весело
- Будь верен людям. Честность и порядочность - основа успеха. Чем больше ты даёшь людям - тем больше ты и получаешь.

Изменение себя

- Определяй цели
- Бери и делай
- Ладь с людьми. Умение общения, умение переговоров.
- Обучайся
 - Создание новых компетенций
 - Создание новых состояний
- Принятие всего что случается.

Баланс

- Напряжение и расслабление. Т.е. эффективная работа (целеполагание, планирование, действия, анализ) и эффективный отдых. Отдыхать, кстати, многие не умеют
- Действие и бездействие. Не всегда нужно действовать, иногда нужно сделать паузу.
- Баланс личного и общественного
- Баланс приятных дел и обязательных
- Баланс денег и времени, статуса и энергии

Об индивидуальности

*Люди бывают разные, как и свечи
- одни для света и тепла, а другие в задницу! ☺*

Люди, сильно отличаются друг от друга, у каждого есть ряд собственных особенностей. У каждого существует ряд слабых и сильных мест тела, ума и психики, которые определяют успешность в той или иной сфере.

Если будете развивать сильные стороны, много достигнете.

Если будете развивать слабые стороны, много поймете.

Подбирайте исходя из своей индивидуальности работу, окружение, отдых, да и вообще все. Попробуйте жить в гармонии с самим собой

Самореализованность

Она следует из собственной индивидуальности. Определив свои слабые и сильные стороны, найдите то, что в этой жизни делаете с удовольствием. Постарайтесь из этого сделать заработок. Тогда вы часто будете радостны, и не будете уставать, даже занимаясь этим 24 часа в сутки. Но так сделать трудно, да.

Об уверенности в своих силах

Вера и убеждения – это способы иметь дело с тем, что вы не знаете наверняка.

Конечно, частично, уверенность основана на понимании своих способностей и личных качеств, понимании возможностей и ограничений. В противном случае это будет самоуверенность, наглость и прочая хуцпа.

Но иногда ты понимаешь, что твоих способностей и личных качеств не хватает, но, тем не менее, идешь и делаешь.

Ценность представляет уверенность в себе, основанная ни на чем.

Об осмотрительности

Решительность должна проявляться в осмотрительной внимательности, это сохранит вам здоровье и продлит жизнь.

Нужно оценивать все возможности и опасности поражения, тогда можно добиться успеха.

О здравом смысле

*Здравый смысл абонента выключен
или находится вне зоны действия*

Здравый смысл – это способность принимать правильные решения на бытовом уровне, основываясь на логическом мышлении и накопленном опыте. Вроде бы просто, но многие принимают решение на основе шаблонов или предрассудков, да еще часто даже не своих, а близких или знакомых.

О недостатках

*Если вы на женщин слишком падки,
В прелестях ищите недостатки.*

Но в данном случае, все с точностью до наоборот. Нет таких недостатков, которые нельзя было бы превратить в достоинства. Если вы осторожны, то не попадете в рискованные проекты, если долго принимаете решение, то, значит, просчитаете все за и против, ну и так далее. Тут как в айкидо, просто нужно начатое движение направить в нужную для вас сторону и завершить.

Об ошибках

*Ищешь счастье, а приобретаешь опыт.
Иногда думаешь - вот оно счастье!
Ан нет, опять опыт.*

Ошибки нужно рассматривать с точки зрения цели или того, что вы хотите сделать. Если вы договорились о встрече в 12.00, а в 11.45 еще пьете кофе на другом конце города – это безусловно ошибка.

Ошибка – это отклонение от правильных действий. Но вот вопрос, какие действия будут правильными, при условии, что мы не способны на 100% прогнозировать их результат? А если еще и цели не сформулированы, или сформулированы, но не верно, или вообще это не ваши цели? Поэтому правильнее было бы говорить просто о движении.

У Вас есть право на ошибки. И есть право на бездействие. Но бездействие ослабляет волю и убирает возможности. Бездействие приводит к неудачам, хотя и поспешность тоже нужна только при... Ну вы знаете.

Чем больше примете решений, тем больше опыта вы получите, пусть даже отрицательного. Ничего страшного, просто не позволяйте временным неудачам сломать себя и не поддавайтесь отчаянию. Анализируйте причины неудач и не повторяйте их.

Постарайтесь понять, в каком деле вы действительно лучший, и сосредоточьте все усилия на нем.

И еще, работать с проблемами нужно тогда, когда они только начали проявляться.

Есть такое мнение, чтобы достичь большего, больше работать.

Это практически никогда ни к чему не приводит. Потому что, делая то же самое, только много, вы получите то же самое, только в больших количествах. Делать надо другое, или другим образом.

Следующая ошибка: столкнувшись с трудностями, пытаться изменить себя. Такие люди ходят на тренинги, тратят массу усилий на борьбу с вредными привычками, но как правило, это ни к чему не приводит или дает лишь временный положительный эффект, потому что личность уже сформирована и уже практически не меняется.

Но никто не мешает развивать те навыки и компетенции которые у вас уже есть

Хочешь сделать хорошо - сделай сам. В важных вещах перекладывание ответственности на других – не есть гуд. Во-первых, могут подвести, что и случается довольно часто. Во-вторых, вы не получите нужного, пусть даже неприятного опыта и не сможете в дальнейшем решать такие проблемы. Привыкайте надеяться только на себя.

Умейте отвечать за собственные ошибки, в меру своей ответственности, и никогда не берите на себя чужие. Оно вам надо?

Объективно оценивайте свои силы. Неумение правильно оценивать и распределять свои силы. Не откусывайте больше, чем сможете проглотить.

О риске

Риск естественен для людей успеха и даже, если вспомнить дядечку Колумба, приводит к разным открытиям, как впрочем иногда и к закрытиям.

Как и с лекарствами, тут все решает дозировка.

Можно пойти по пути Буонапарта нашего, Наполеона – «главное ввязаться в драку, а там посмотрим». Это путь для тех, кто умеет быстро принимать решения, потому что ситуация, после ввязывания, тащит за собой так, что мама не горюй.

А можно сделать первый шаг осторожненько, с оглядкой.

Но по любому, кто не рискует, тот не пьет шампанское.

О правде

«Говорить правду легко и приятно»

Что это дает – более ясное и четкое сознание и простоту взаимоотношений.

Мы врем не только другим, но и себе. Один говорит, что хочет быть здоровым, ведя при этом совершенно нездоровый образ жизни. У другого нет времени на зарядку, но при этом есть время сидеть в интернете.

Не врут лишь результаты.

Любая честность начинается с честности с самим собой. Наш ум предлагает нам разные оправдания в качестве правды. Что все кругом виноваты, а я Дартаньян, что такова жизнь и т.д. и т.п.

Не ищите оправдания своим слабостям, научитесь принимать себя, таким как есть, а не таким как хочется быть, слушайте свою совесть и это вас со временем изменит. А вместе с вами изменится и мир.

Если вы будете честны с самим собой, вы сможете понять причины ошибок и значит, сможете их исправить или хотя бы не допустить в будущем.

Сначала просто фиксируйте, когда говорите неправду, не ругая себя, а наблюдая за собой. Вам сейчас так удобнее и комфортней.

Следующим шагом начните, по возможности, говорить правду не только себе, но и окружающим.

Хотя с окружающими все сложнее, тут скорее нужно использовать «принцип не навреди». Для многих, из-за разрушения стереотипов, это как маленькая смерть. Тут нужно понимать, кому и что говорить, и какие потом могут быть последствия. Врать не нужно, если спрашивают, но иногда полезно умолчать.

О репутации

Один день в неделю просто будь собой.

В остальные шесть дней восстанавливай репутацию ☺

Сначала ты работаешь на репутацию, потом она работает на тебя. Репутация – это тот же капитал. Успешность зависит от того, сколько и какие люди доверяют тебе, ну и наоборот.

Инструменты успеха

Возьми на себя ответственность

*Тому, кто не хочет изменить свою жизнь,
помочь невозможно*

Вроде бы Гиппократ

Невозможно достичь успеха без умения принимать правильные решения и брать на себя ответственность. Кто-то такой с детства, кто-то этому учится гораздо позже.

Ваши решения, это результат набора нынешних убеждений. Изменяются убеждения – изменится и качество принятых решений. Если вам не нравятся результаты - измените свою реакцию. Если будете продолжать делать то же, что и вчера, получите тот же результат.

Именно вы причина всего того, что происходит в твоей жизни. Не внешние обстоятельства, не ближнее окружение, а именно вы. И пока считаете, что обстоятельства от вас не зависят - вы не можете контролировать свою жизнь.

Принять эту мысль непросто, но вы же уже научились говорить себе правду? Привыкайте быть тем, кем вы являетесь, не нужно пытаться быть другим. Только в этом случае приходит зрелость и ответственность за свои поступки, и свою жизнь.

Для начала приобретите следующие привычки:

- Перестаньте обвинять всех и вся в ваших и не ваших проблемах.
- Перестаньте жаловаться. Делайте все, что нужно сделать для собственной жизни. Если вы не можете действовать, просто примите себя сейчас таким. Со временем изменитесь.
- Перестаньте оправдываться. Вы выгораживаете себя, дескать, не мы такие, жизнь такая. А беря ответственность на себя за произошедшее, вы, принимаете результаты только ваших действий, что то, а то, что происходит вне вас, не имеет значения. Тем более что иногда случаются вещи, которые находятся вне нашего контроля.
- Выполняйте обещания. Никогда не соглашайтесь и не обещайте ничего, если вы не уверены на все сто, что можете это сделать.
- Примите отрицательные эмоции. Все периодически злятся, волнуются и расстраиваются, хотя логически понимают, что незачем и не из-за чего. Просто нужно отметить это как факт, что, дескать, вспылел, был не прав. Нужно быть честным с собой.

Хотеть

Выдуманное, обратно не вдумаешь

Основной ключ к успеху - мечта. Мечта – это как батарейка, она дает энергию жизни. Это такое шило в заднице, которое не дает тебе успокоиться.

Если мечты нет, должны быть хотя бы сильные желания. Вообще, основная деятельность предпринимателя – хотеть. Именно эти сильные желания меняют и структурируют все вокруг.

Желания относятся к эмоциональной сфере. Иметь люксовую тачку – это не правильно сформулированное желание, а вот чтобы про тебя говорили, что ты крутой парень и девчонки на шею вешались – правильно. Только далеко не все сами себе сознаются в истинных желаниях.

В молодости хотеть легко и просто, позже – уже сложнее. У тебя уже что-то есть, и ты боишься это потерять или хотя бы менять. И опять же, где-то там грызет мыслишка, что удовольствие от исполнения желаний будет меньше затраченных усилий.

О желаниях

Все большие цели и смыслы сложены из маленьких желаний и ощущений.

Можете думать, что у вас все будет хорошо. Можете думать, что все будет плохо. В обоих случаях вы окажетесь правы.

Вот никогда не ожидайте ничего плохого, может сбыться. Но учитывать такой вариант можно. Разница - в отсутствии эмоций.

Поставьте цели

Большинство людей производят множество действий, не ставя себе вообще никаких целей. В результате они получают именно то, что планировали - ничего. Разве можно, скажем, построить корабль без чертежей и проекта?

Когда ты определяешь жизненную цель – в твоей жизни начинают появляться возможности, ресурсы и необходимые люди. Как это работает можно только строить догадки, но главное, что работает.

Цели со временем будут меняться, так как будете меняться вы. Но без целей – это просто плыть куда вынесет.

Но!

И поставив большие цели, далеко не все их достигают. Это цели типа хочу миллион денег, яхту, остров и бла-бла-бла.

Любой тренинг или книга по личностному росту начинается со слов – ставьте цели, концентрируйтесь, визуализируйте. И что в результате?

А все потому, что эти цели, во-первых, требуют ресурсов и усилий гораздо больше, чем у человека есть сейчас, а во-вторых, не имеют никакого отношения к нашей жизни.

Человек, который зарабатывает 20.000, отличается от человека зарабатывающего 200.000 не удачей или везением, хотя и это присутствует, а знаниями, навыками и компетенциями. Скажем, второй может принимать быстро правильные решения, у него достаточно воли, чтобы воплотить эти решения. И чтобы первый стал вторым, ему нужно обучиться знаниям и умениям, получить опыт и приобрести компетенции. Что для многих просто невозможно в связи с уровнем бытия и самосознания.

Но никто не мешает ставить и достигать линейные цели, в пределах ваших нынешних возможностей или чуть больше. Например, найти работу лучше, чем сейчас, получить дополнительное образование, на 20% в год расширять бизнес.

Целеустремленность

Чтобы добиться успеха, нужно быть постоянно на него нацеленным. Но так как в любых действиях мы ходим, аки ослики, по кругу, то, в какой-то момент теряется и интерес и

мотивация. Тут как в езде на велосипеде, либо едешь вперед, либо упал. Важно идти к цели упорно, даже когда устал и не интересно. Пусть даже галсами, с отступлениями и передышками. Это нормально. Опять же, никто не отменял «закон максимальной подлости», который сбивает с пути - если какая-нибудь неприятность может произойти, она случится.

О концентрации

Очень часто, даже здравомыслящий человек, не в состоянии качественно работать. То он хватается за все дела сразу, то отвлекается на мелочи. То есть он не может концентрировать свое внимание на главном.

Поэтому учитесь концентрироваться. Есть много пособий по практике концентрации, например методом медитации и аутотренинга.

И детальное планирование вам в помощь – планирование рабочего дня, бюджета и т. д.

О решениях

Решения нужно принимать вовремя.

Чем раньше принято решение, тем больше вероятность благоприятного развития событий

Как принимать решения?

Информации для правильного решения всегда не хватает, поэтому опираемся на интуицию. Но интуиция мало что даст, если вы не сонастроены на проблему. А для этого подключаем остальные компоненты принятия решения:

- точный расчет
- опыт
- знания
- умение анализировать

Опять же, «древний секрет» - не знаешь, найди, кто знает и спроси. Вроде бы очевидно и просто, но очень эффективно.

Еще: никогда не нужно принимать решения сгоряча, под воздействием эмоций, как отрицательных, так и положительных. Как говорится, переспите с этим решением. Голова должна быть холодной, а решение взвешенным.

Когда решение принято, перестаньте беспокоиться о его правильности, и нацельтесь на выполнение. Теперь уже никаких метаний, это уже закон.

Понятно, что приняв решение, вы берете на себя всю ответственность за его выполнение. Поэтому не принимайте решение, которое не сможете выполнить. Как говорится, «за базар» нужно отвечать ☺

Мистер Фикс, есть ли у вас план?

Планы на вечер: 1. Устать ☺

Составьте план для достижения успеха. Определите, какие шаги важно предпринять и проставьте сроки выполнения по каждому шагу.

Итак:

- Пишите план на день на бумаге.

- Определите главное, то есть то, что приносит результат. Разбейте все задачи на главные и второстепенные.
- Главное делаем в первую очередь, даже если оно неприятное и не хочется.
- Отметьте крайний срок решения поставленной задачи.
- Если задача большая, распишите промежуточные подзадачи. После достижения промежуточных целей пересматривайте план. Этим вы повышаете внутреннюю уверенность в себе и своих способностях.
- Подводите итоги дня, недели, месяца.
- По мере выполнения задач вычеркивайте то, что сделано. Это будет наглядной картиной успехов.

Завершайте все начатое

Как минимум, этим натренируете намерение и волю.

Нельзя что-то делать наполовину. Как правило, дело бывает в двух состояниях сделано, либо не сделано. И не важно, сколько вы работали, чтобы не получить результат.

Если вы завершили дело – потраченная на него энергия к вам возвращается. Это легко заметить по приливу сил, второму дыханию и хорошему настроению. А если нет – то нет.

Любая незавершенная задача вызывает у человека напряжение, которое оттягивает на себя жизненную энергию. Человек постоянно крутит в голове эти дела.

Если масштаб дела очень большой, «ешьте слона по кусочкам», т.е. определите первый шаг и сделайте его. Потом определите второй и опять завершите. И так далее.

Есть еще такая вещь – иногда, когда сделал уже процентов 80, наваливается усталость, апатия – не поддавайтесь, доделываете.

Действуйте

Я мечтаю зарабатывать миллион долларов в год, как мой папа!

Твой папа зарабатывает миллион долларов в год?

Нет, он тоже мечтает...

Кто хочет добиться успеха, - ищет пути. Кто не хочет - ищет причины.

Идеи - ничто, воплощение – все.

Чтобы достигать, необходимо в первую очередь, умение ставить цели и помнить о них. Цели создают мотивацию, а мотивация – этот тот пряник, за которым ты бежишь.

Успех – это результат долгих и планомерных действий в одном направлении. Действия должны быть целенаправленными. Если действия становятся хаотичными, они не только не достигают поставленной цели, но могут привести к потере уже достигнутого. А привлечение дополнительных ресурсов только добавит хаоса и бардака. Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет.

Редко кто добивается успеха одним махом, поэтому следующий ключ – волевые качества, упорство, настойчивость и т.д. Начните прямо сейчас, с тем, что вы имеете, там, где вы находитесь, не надо ждать, когда наступят лучшие времена или все разрешится само собой. Примите решения изменить свои обстоятельства и начните действовать прямо сейчас.

Все трудные и сложные дела следует совершать в последовательности легких и простых действий.

Все проблемы должны решаться сразу, по мере их поступления. Отложенные проблемы либо рассасываются, либо превращаются в трудноразрешимые. Как там Дон

Карлеоне говорил, - «У меня нет проблем, потому что я устраняю их до того как они вырастут»

Самоорганизация

*Человек как меч
Либо делает свое дело, либо тупой*

Вы не сумеете контролировать свои эмоции и мышление, пока не приобретете элементарных навыков организации своей каждодневной деятельности. Если у вас не хватает времени на то, чего вы действительно хотите, значит, вам не хватает понимания, как можно наладить процесс жизни оптимально, или вы просто не выдерживаете необходимый ритм.

Научитесь выполнять действия, которые касаются работы, здоровья и отношений с заданной периодичностью. Для этого нужно, организовать для себя гармоничную рабочую среду и правильно соотносить по времени работу и отдых.

В результате ваше время должно быть организовано так, чтобы вы чувствовали себя счастливым каждый момент, при этом решая максимальное количество поставленных задач.

О настроении

*- Настроение поднять?
- Нет, пусть валяется.*

На что настроишься, то и получишь!

Пессимист, достает из стиральной машины нечетное количество носков, думает:

-Блин, носка не хватает.

Оптимист: - О, лишний носок!

С каким настроением вы проснетесь утром, так день и сложится.

О позитивном мышлении

*Позитивный человек - это тот, кого послали подальше,
а он вернулся оттуда отдохнувшим и с магнетиками.*

Вся эта кутерьма с позитивным мышлением – надумана и коммерциализирована. Все время быть позитивным бесполезно, да и не получится. А вот практиковать эмоциональный контроль – штука очень важная.

Возьмите под контроль отрицательные эмоции – вот вам и весь позитив.

80% событий в вашей жизни полностью нейтральны, но вы видите ситуации в темных тонах.

Но можете и развидеть. Как говорил Кузьма, который Прутков, - «если хочешь быть счастливым – будь им».

Когда вы во власти отрицательных эмоций, вам тяжело думать и работать.

Для улучшения настроения можно периодически бесцельно улыбаться. Мимика напрямую завязана на психику, и если будете улыбаться, то, непременно, улучшится настроение. Но это, как понимаете, разовый совет.

О резонансе

Явление резонанса действует не только в физике. Успешные люди притягивают к себе успешных. Счастливые люди притягивают к себе счастливых. Отсюда же и правило: хочешь быть успешным - держись успешных людей. С кем поведешься, от того и наберешься!

80 процентов вашего успеха будет определяться тем, с кем вы общаетесь. Успешные люди смогут вам помочь, но даже и простое общение с ними будет «заражать» вас оптимизмом и успехом. А вот с неудачниками будьте осторожны, помочь вы им, скорее всего не сможете, «карма» у них такая, а вот заразиться «безнадегой» опасность есть.

Это явление работает и в обратную сторону - если человек верит в себя, в свои силы, это подсознательно передается окружающим.

Так что, учитесь тянуться вверх.

О страхах

*Спокойствие, только спокойствие.
Карлсон*

Все чего-то боятся. Смерти, бедности, неудачи, выглядеть смешно, отказа. Корни страха растут из инстинкта самосохранения. Но нам тут важно вот что, у людей реакция на страх бывает двух видов – одни начинают действовать, вторые - замирают.

Страхи есть реальные и вымышленные.

Сейчас разговор о вторых. Это такие ограничители, которые, как правило, основаны на каких-то детских установках и к реальности почти не относящиеся.

Страшно выступать перед публикой. Страшно знакомиться с незнакомыми людьми. Что, вас там съедят? Да вроде нет. Ну, обсмеют или пошлют, куда Макар телят не гонял, в крайнем случае. И что? Да ничего, умом понимаешь, а все равно мандраж.

Но, как правило, возможности лежат именно там, где страшно. Есть разные методики, как конвертировать страх в другие эмоции. Кто-то обрубают пути к отступлению, прыгает в страх как в холодную воду, кто-то успокаивает себя аффирмациями типа «всем хорош не будешь, всегда найдется тот, кому ты не нравишься» и т.д.

*

Страх страху рознь. Бояться при переходе улицы или работе с электрическим током – это нормально, это инстинктивный страх. Другое дело накручивать себя по поводу бедности, неудачи, выглядеть смешно, отказа. Это тоже страх, но только эмоциональный.

О коммуникативности

Общение с друзьями укрепляет сердце, но сажает печень.

Какой успех без коммуникативности? Никакого! На пути люди попадают разные. Доброжелательные и не очень, помогающие или мешающие. Но если надо делать Дело, то со всеми этими людьми приходится общаться. Мало того, от них приходится добиваться нужных вам результатов.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей. Оттачивайте навык строить и поддерживать отношения со стоящими людьми. С кем поведешься, от того и наберешься!

Как говорили классики, жить в обществе и быть свободным от общества нельзя. Ваше близкое окружение на вас постоянно давит, и вы под него подстраиваетесь.

Общайтесь с теми, кто разделяет ваши взгляды. Те, кто не разделяет, будут пытаться навязать вам свои. Дескать, и делаешь ты неправильно, и у тебя ничего не получится. И т.д. и т.п. А оно вам надо?

Находясь на различных мероприятиях, знакомьтесь и общайтесь с новыми людьми, которые имеют нужные вам качества. Состояния, как позитивные, так и негативные, заразительны. Вы можете заразиться депрессией, но можете и успехом. Выбор очевиден. Опять же, они будут знать вас только новым, и поддерживать только этот образ.

Заражайте других, своим позитивизмом. Этим вы закрепите в себе нужные качества и создадите у всех образ человека, который меняется.

Личность определяется кругом общения, иногда чтобы изменить себя, достаточно просто поменять круг тех, с кем ты общаешься. Будете иметь дело с чудаками - станете чудаком. Тупые встречи - тупой ты. Классные встречи - классный ты.

Единомышленники – это важнейший залог успеха. Поддерживая друг друга, и контролируя друг друга, вы можете сделать в разы больше, чем поодиночке.

По крайней мере, до тех пор, пока будете совпадать в целях и желаниях, а там разругаетесь и разойдетесь. Ну, или не разругаетесь.

Секреты успешного общения

Конечно же это никакие не секреты. Это значит уметь завязывать контакты, иметь большое количество людей, способных оказать поддержку, легко завоевывать друзей, уметь решать деловые вопросы, нравиться людям, притягивать к интересным людям.

Что вам для этого понадобится?

Научитесь любить себя. Устраните свои комплексы и зажимы типа застенчивости. Неуверенность в себе, как и фальшь отлично распознается.

Научитесь слушать. Не перебивайте собеседника. Не заканчивайте за него фразы. Научитесь быть заинтересованным. Задавайте уточняющие вопросы.

Научитесь настаивать на собеседника

Учитесь держать в уме цели конкретно данного общения и пытайтесь не дать уйти разговору от них.

Чередуйте в разговоре активность и пассивность.

Не тратьте слов напрасну. Не участвуйте в сплетнях.

Наблюдайте за людьми, которые красиво общаются и берите у них те стили и приемы, которые вам подходят.

Связи

Связи важны всегда и об этом знают все. Нужны полезные друзья, влиятельные знакомые. Особенно важными связи становятся в третьей четверти жизни. Но при этом мало кто сознательно занимается своими связями.

Связи увеличивают ваши возможности. Ну, если конечно у вас есть что умножать.

О нетворкинге

Сильные связи не создаются сами собой. Они нуждаются в системном подходе. Человек успеха должен уметь находить людей, способных помочь ему идти к намеченной цели.

Для начала стоит разобраться, какие люди вас окружают. Какие их возможности? Какие ваши возможности? Зачем они вам, а вы им? Ответив на эти вопросы, вы поймете, какова роль этих людей в вашей жизни.

Не все люди одинаково полезны. Окружайте себя теми, которые вам необходимы.

И не надо общаться с людьми, с которыми вам некомфортно. Это бессмысленно и вредно. С кем бы вы ни пытались наладить контакт, человек должен быть вам интересен. Если нет с ним резонанса, то у вас и не будет длительных взаимоотношений, какие бы экономические причины и ни являлись мотивацией.

Зачем это нужно - выделяться перед толпой людей, которых плохо знаете, ради смутного и трудноизмеримого результата? А?

Еще совет:

Не знаешь, как сделать, найди, кто знает, и спроси об этом – сэкономишь много времени и сил. Но брать не отдавая – не есть гуд. Подумай, чем можешь быть полезен этому человеку.

О команде

Если вы чему-то научились, то переосмысленное и примененное к себе знание следует передать другим. Это люди, которым вы можете помогать. Но и они будут помогать вам, привлекайте их к своим делам, давайте им поручения. Эта команда будет усиливать все ваши действия.

В бизнесе тоже в основном успеха добиваются не одиночки, а команды. Да и инвесторы, как правило, вкладываются не столько в идеи, сколько в команды, способные эти идеи воплотить.

Короля делает свита.

О соратниках

Соратники - это люди, равные нам возможностями, но делающие другое, или то же, но в другом месте, с другим функционалом. Чтобы сделать что-нибудь серьезное, часто нужно с кем-нибудь объединиться, как говорится, нужна хорошая компания. В каком-то смысле, сообщество соратников является любое сообщество по интересам. Соратников вы встретите на любых тренингах, конференциях семинарах. Эти люди разговаривают на одном языке, чувствуют своих и помогают друг другу. Ваша задача - приобретать соратников.

Как приобрести нужные знакомства

Найдите узловые места, где потенциально нужны вам люди «водятся» в больших количествах. Например, выставки, форумы и т.д.

Достаточно простой способ добиться того, чтобы с вами знакомились, - стать спикером. В этом случае не вы будете добиваться общения с интересными людьми, а совсем даже наоборот, люди будут сами подходить к вам. Ну, если, конечно, ваше выступление разбудит тех, кто спал ☺

Если же вам нечего сказать, тогда просто посещайте мероприятия, где будет много известных вам людей и знакомьтесь сами по типу, «был рад познакомиться, буду рад продолжить общение».

Но чтобы использовать связи, нужно дать возможность другим людям использовать вас. Сначала что-то дай - потом бери. То есть думайте, чем вы этим людям можете подсобить.

Может, вы знаете кого-то, кто может решить их проблемы. Может, имеете доступ к информации, которая поможет им принять правильное решение. Предложите им помощь.

О доверии

Доверяй, но проверяй

Тут речь идет в основном о бизнесе.

Во-первых, о денежных взаимоотношениях. Испытание деньгами выдерживают не все, даже близкие партнеры, не говоря уже о сотрудниках.

Во-вторых, дал кому-то задание, проверь исполнение. Без такой обратной связи начнутся косяки, неисполнение дел и прочая муть.

Здесь и сейчас

*Есть люди, которые думают, что где-то лучше, чем здесь,
Есть люди, которые думают, что когда-то было или будет лучше, чем сейчас,
А есть люди, которым хорошо здесь и сейчас, пока остальные думают*

«Здесь» - предмет или ситуация, на которую в данный момент направлено внимание.

«Сейчас» - то, что происходит именно в данный момент.

Для того чтобы чего-то добиться, нужно какое-то количество непрерывных действий. А это, в свою очередь, требует, если не осознанности, то хотя бы внимательности, нахождения в данном моменте. Человек постоянно бежит в уме. Если сможете поймать момент, то вы и в силах изменить ход дальнейших событий.

Действовать надо, пока переполняют эмоции, пока бродят идеи. Если подождать, то желание начнет угасать до полного исчезновения. Завтра не наступает никогда.

О доброте

*Ушел творить добро.
Надеюсь, никто не пострадает*

Делать добро необходимо, но всегда нужно думать о последствиях. Нужно понимать, кому и зачем помогать. Не будет ли эта доброта во зло. Кому то нужно дать рыбу, а кому то удочку. А кому то и суковатой палкой по спине. Шучу, шучу.

То, что человек получает бесплатно – он редко ценит. Поэтому, кстати, люди, купившие умную книгу, пытаются из нее что-то вынести, а скачавшие с интернета – прочитали и забыли.

И да, не просят – не навязывай.

Как измениться?

*У перемен не может быть конечной цели,
поскольку они порождают новые перемены.*

- Поставьте значимые цели
- Действуйте прямо сейчас
- Смените привычки
- Смените окружение
- Сжигайте мосты, чтобы не было путей к отступлению. Например, берите прилюдные обязательства. Скажем, если выкурите еще раз кальян, то обольетесь за это ледяной водой.

О привычках

*Раннее утро, поручик Ржевский выходит на балкон и говорит:
— Какие нынче дивные стоят погоды...
— Твою мать... — по привычке откликнулось эхо.*

Сформировать привычку просто:

- Примите решение. Например, улыбаться себе в зеркало по утрам.
- Сделайте действие один раз.
- Повторяйте действие в течении четырех недель. Ну, или пока навык не дойдет до автоматизма.
- Поощряйте себя или вознаграждайте за небольшие успехи. Сразу.

О мотивации

Чего только под этим термином не понимают, а вся мотивация сводится только к исполнению желаний.

Все просто. Есть желания и потребности, которые хочется удовлетворить. Они создают тягу к действиям и на этом все.

Какие потребности мне хочется удовлетворить? Каких ожидаю результатов, и чем они значимы для меня?

Дальше есть действия, которых характеризуют:

Вектор направленности.

Последовательность действий, т.е. план. Организованность.

Целеустремленность

Напористость, активность.

Иногда говорят, что мотивации не хватает. Да нет, это личной энергии не хватает. Падает интерес, пропадает вера в успех, не хочется ничего делать.

Вот, отдохните, зарядитесь и все опять будет хорошо, впрочем, тут об этом всем уже говорилась.

О волшебном пенделе

Ёж птица гордая – пока не пнешь, не полетит

Все развивается линейно до какого-то предела. Потом движение затухает. И вот мы топчемся на одном месте, а желаемые изменения ни разу не наступают, вот тут то и нужен пинок со стороны. То есть, мы меняемся линейно, а нужно измениться качественно.

Этим пенделем может являться ситуация. Клынул вас в тыльную часть жареный петух, бумс, и вы получили инсайт.

А может – какой либо человек. Например, наставник или покровитель, буде такой имеется в вашем окружении. Их осознание или возможности на порядок превосходят ваши, вот они и подтащат вас ближе к своему уровню.

А ежели нет таких рядом? Так ищите. И обрящете!

И не забывайте отдавать. Нельзя подойти к наставнику с протянутой рукой только для того, чтобы брать. Должен иметь место энергетический обмен. Дающему всегда воздастся.

Ремарка

Средний возраст состоявшегося человека это сорок - пятьдесят лет. К этому возрасту человек, делающий свою карьеру прицельно, но самостоятельно, достигает устойчивого результата.

А если хочется раньше? Таки, ищите лифт.

В бизнесе схема движения, как правило, тоже похожа на карьеру - сначала работа по найму и получение необходимого опыта и навыков, потом партнёрство в некоем общем деле и наращивание необходимого капитала и связей, и только после этого свободное плавание.

О времени

- 1. Вам всегда будет не хватать
либо времени, либо денег*
- 2. Всякая работа требует больше времени,
чем вы думаете.*

Правильно понимать время – это ценное свойство.

Сказать «У меня нет времени» - все равно, что сказать «Я не хочу этого делать».

Но если вы работаете с утра до ночи, то это тоже не правильно. Или вы не так подходите к делу. Или не с того конца. Или вообще беретесь не за то, что следует. А за то, что следует, не беретесь.

20 процентов выполненных дел дают вам 80 процентов пользы. Поэтому делайте в первую очередь важные дела.

Можно сделать так: Разнесите все дела по категориям:

- 1 – дела, ведущие к цели. Их делаем в первую очередь
- 2 – делать нужно, но может подождать
- 3 – подождут, пока будет свободное время или сами рассосутся.

Начинайте рабочий день с выполнения того важного дела, которое у вас стоит под номером 1

Примите для себя решение выполнить дело до конца

Не тормози

Когда предстоит неприятное дело, например поход в налоговую, хочется оттянуть этот визит. Или найти незначущее дело для оправдания оттягивания. Не тормози. Не надо. Потеряешь время

Не торопись

С другой стороны, если мы начинаем двигаться слишком быстро, то мир оказывает нам все возрастающее сопротивление. Есть минимальный квант времени для любого события. Если начать делать быстрее, то появятся какие-либо препятствия, которые оттянут окончательное выполнение все на то же минимально квантованное время.

Например, в переговорах всегда есть момент времени, когда партнёр готов поддаться вам, но есть и момент времени, когда вы готовы поддаться партнёру.

О паузах

Пауза перед действием вредна. Фантазии ширятся, воля слабеет, время и возможности уходят. Поэтому откликайся на воздействие, по возможности, сразу же. То есть, принцип «слово и дело» сэкономит много сил.

Другое дело пауза во время действия, если что-то не задалось. Вот тут-то настойчивость не лучшее качество. Можно конечно и «продавить» ситуацию, но гораздо проще взять тайм аут, сделать паузу, скушать твикс ☺, а там, глядишь, и ситуация развесится.

То же самое и в тех случаях, когда вы что-то очень сильно хотите. Не двигайтесь сразу, особенно если вы не знаете, в какую сторону двигаться. Сделайте паузу.

О ритмах

Именно ритм определяет отметку «когда» действовать

- Не делай много. Делай в нужное время. Нужные моменты бывают почти каждый день. Важно не облениться в нужный момент.
- Если поймал точку везения, делай максимальное количество действий
- Об упущенных шансах. Не старайтесь догнать автобус. Ждите следующего.

В каком-то смысле, удача это способность находиться в нужном месте в нужное время.

Как увеличить количество свободного времени?

- Планируем дела
 - Заводим дневник времени, анализируем, куда оно ушло. Заодно определите важность дел и расставьте приоритеты.
 - Делаем важное. Не делаем неважное
- Отдаем все, что можно на аутсорсинг, пусть другие делают неважное.
- Избегаем ненужных действий
 - Уменьшаем непродуктивное общение
 - Уменьшаем чаепития, перекуры
 - Не сидим в интернете без реальной необходимости
 - Не включаем телевизор и не портим настроение себе, смотря новости.
- Используем время простоя (ожидание, дорога и т.д.) для выполнения других действий (нужные звонки, наговаривание умных мыслей на диктофон. Прослушивание книг и т.д.)
- Распределяем время по продуктивности
 - Если вы с утра продуктивнее, то встаем раньше
 - Большую часть дел делаем в первой половине дня

О здоровом пофигизме

*«Пустяки, дело житейское»
Карлсон*

Зрелая личность не избегает трудностей. Даже если такой человек принимает решение не действовать, он все же внутренне переживает свой опыт, и остается спокойным, мудрым и честным с самим собой, философски созерцает происходящее и делает выводы.

Здоровый пофигизм - есть позитивное равнодушие к внешнему, относительное равнодушие к цели. Путь к ней один, но дорог то много. Ну не получилось этак, значит получится так. Не получилось никак, займемся другим делом. Будем живы – не помрем.

Как там у классика, «Чем меньше женщину мы любим, Тем легче нравимся мы ей». С удачей та же фигня. Когда чего-то очень-очень хочется, ну аж невтерпех, как правило, все идет через пень – колоду. Другое дело, если слегка пофиг.

Помните себя в школе или ВУЗе перед экзаменом? В некоторых случаях, вы сильно волнуетесь. Если считать, что мысли послежка материализуются, то этот страх и создает дальнейшее проблемное разворачивание ситуации. Даже если так и не считать, то все равно в результате эмоциональной реакции организма, мозги заклинило, руки потеют и дрожат, в общем, не весело.

А иногда экзамен пофигу, получается все спокойно, без нервов, как правило, с адекватной оценкой в результате.

И какая стратегия более выигрышная?

«Париться» по какому-либо поводу – это вообще мазохизм чистой воды. Но некоторым это привычнее, чем измениться.

Но как? - спросите вы. Способов море. Например, самогипноз или самовнушение. Человек говорит себе – «Я спокоен». Если повторять себе это долго и уверенно, всенепременнейше поверите и успокоитесь.

Впрочем, аффирмации – это отдельная тема.

Приведу как пример только одну, от Оптинских старцев:

«Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, мужество – изменять то, что могу, и мудрость – всегда отличать первое от второго»

О творчестве

Люди успеха, как правило, люди творческие. Они получают удовольствие не только от результата, но и от процесса. Им, например, важно не только дешево, быстро и качественно построить здание, но и сделать это красиво. И чтоб вокруг и цветущие деревья, и скамеечки, и внутри фонтан.

О ресурсах

Ресурсами являются не только деньги, хотя и они тоже.

Ресурсами могут быть любые ваши умения и способности. Может, вы любите ремонтировать технику, а может, разбираетесь в финансах или умеете легко общаться с людьми. Кстати, ваши связи тоже являются ресурсами.

Важно нужно найти точку приложения своих ресурсов. И на этом заработать. Опять же, не обязательно денег. Зарабатывать можно и социальный капитал, или общественную значимость ну и т.д.

Если же нет особых знаний и опыта – тоже не беда. Приобретайте! Можно пойти на курсы, мастер-классы, тренинги и научиться чему-то нужному. Можно конвертировать личное время и личную энергию для решения чьих-то задач. Кстати об этом:

Как продать личную энергию?

У многих есть уже деньги или положение, но не хватает времени. То есть они готовы делегировать вам какие-то участки своей работы. И тут появляетесь вы. Естественно, весь в белом. ☺

Тут важно не пустить все на самотек. Вы должны четко представлять:

- Что за человек, к которому вы идете
- С какой целью вы идете

- Как вы решаете его проблему, т.е. что предлагаете

Вы должны убедить собеседника в том, что разбираетесь в деле. Продемонстрировать энергию и уверенность в собственных силах. С неуверенными неудачниками никто не желает иметь дела. Вы должны передать свою уверенность собеседнику.

Опять же, встречают по одежке. Т.е. ваш внешний вид тоже должен соответствовать этому образу.

О личной силе

Люди разделяются по должности, богатству, силе. Но если их поставить в одинаковые условия, то они разделятся по определенной иерархии, часто не совпадающей с их должностями и заслугами. Проявляются люди, которые берут роль вожаков и остальные с этим соглашаются. Все с таким сталкивались, скажем, в школе, институте или армии.

Чем они отличаются? Внутренними состояниями, которые внешне выглядят как воля, целенаправленность, твердость, интуиция и т.д.

О самообучении

Учиться, учиться и учиться

По сути, самообучение выполняет следующие задачи – сонастройка с выбранным видом деятельности, встраивание в себя новых навыков и получение удовольствия от нового.

То есть, обучение – это не столько получение каких-то знаний, как получение определенных умений. А умение делать состоит из сотен порой неосознаваемых тонкостей.

Все знают, как устроен велосипед, но некоторые не умеют на нем кататься. И что им это знание?

Поэтому профессионалы часто делятся своими «секретами», не боясь, что им перейдут дорогу. Эти «секреты» без опыта мало что значат.

Настоящий профессионал отличается от дилетанта тем, что все время учится. Не стыдно чего-то не знать и не уметь, стыдно не учиться. Постарайтесь понять, каких именно знаний или навыков не хватает для успешного выполнения задач. Сформулируйте, что вы не умеете.

Еще, слушайте других. Многие люди лишают себя множества возможностей, считая себя умнее всех и не позволяя другим себя поучать.

Даже если вы уже все знаете, знания устаревают со временем, поэтому этот процесс – непрерывный. Век живи, век учись. Чем больше вы тренируете интеллект, тем больше становятся способности к дальнейшему обучению.

Как замерить показатели успешности?

Да легко! На глаз, по собственным ощущениям. И свести замеры в таблицу или график.

Например, деньги. Насколько их вам хватает для удовлетворения ваших потребностей? 80%? 20%?

Так же нужно оценить и записать результаты статусу, здоровью и времени.

О деньгах

*На кассе:
- Два рубля не посмотрите?
- Ладно, показывайте!*

Деньги – это нечто текущее. Если вы правильно к ним относитесь и не прерываете поток, то они есть всегда в количествах, удовлетворяющих нынешние ваши потребности.

Но если вы переживаете по их поводу – деньги начинают быстро исчезать.

Деньги это не самоцель. Они результат ваших действий. А действия зависят от ваших целей и воли их реализовать.

Какой нужно обладать суммой денег, чтобы считать себя успешным?! Тут все не однозначно. Кому то жемчуг мелкий, а кому то и щи жидкие, кто приезжает на новеньком Бентли, а есть и такие, что только на прошлогодних Кайенах ☺.

Для начала нужно постепенно стремиться получить ту сумму, которая обеспечит реализацию ваших теперешних желаний.

Однако с ростом доходов будут меняться и потребности и расходы.

Опыт и выводы

*Настоящий индеец
наступает на грабли только один раз*

К успеху мало кто приходит, минуя неудачи. А в этом случае точно ничего не получится, если не делать выводы, и не извлекать из неудач пользу для достижения цели. Ведь отрицательный результат - тоже результат

Поэтому всегда, везде и во всем следуйте правилу: учитесь на ошибках. Умение приспосабливаться к меняющейся ситуации - это ключ к успеху.

Чем больше будет у вас опыта, тем реже будете совершать ошибки, потому что у вас в голове сложатся какие-то общие алгоритмы действий. Начнете предугадывать правильное направление.

Мастерство

Успешный человек умеет мыслить стратегически, а для этого нужно уметь улавливать ветер изменений. Обычно это приходит с опытом. Ты настраиваешься на выбранное дело, учишься, осваиваешь навыки в основной и смежных областях, и, вуаля, наконец, начинаешь улавливать тенденции развития.

Автоматизмы

Мастерство начинается тогда, когда часть работы выполняется автоматически. То есть вы неоднократно делаете одно и то же действие, пока не встроите в себя автоматизм этого действия.

Ну, к примеру, как вы научились водить машину? Сначала пытались запомнить где, чего и какими конечностями нажимать, потом ме-е-е-едленно отпуская сцепление, потом с вытаращенными глазами, вцепившись потными руками в руль, поехали.

А спустя месяц, откуда что взялось, уже и одной рукой рулим, и по сторонам смотрим и симпатичных девушек замечаем.

А это вот - мы и встроили в себя автоматизм вождения, еще не совсем мастерство, но все же.

То есть, когда вы довели свою работу до автоматизма и ваше внимание уже не сильно тратится на выполнение элементов работы, тут вы можете замечать новое, импровизировать.

Длительные тренировки – это единственный путь к мастерству.

В разных источниках указывается немного разное количество повторений, но плюс минус это 5.000, например выполнения асан или выполнения продаж. Ну, или пять лет занятий, если в день уделять часа четыре.

Примером является и широко известная бизнес-статистика — 90% бизнесов закрывается в течение первого года, лишь 3% продолжает существовать более 3 лет.

То есть вот после этого периода появляются нужные автоматизмы и предприниматель уже способен посмотреть на свой бизнес сверху, а не только хаотично решать вводные и исправлять косяки.

Так что, как говорил товарищ Карлсон, «терпение еще раз терпение»

«Жене сказал, что пошел к любовнице, любовнице сказал, что пошел к жене, а сам работать, работать и работать...»

Интерес

Интерес порождает позитивные эмоции, вводит в особые состояния сознания. В результате чего уже появляется творчество.

Можно, конечно и без огонька работать, но ску-у-у-чно.

Опять же, этот ваш интерес передается всем, с кем вы контактируете – сотрудникам, покупателям, товарищам. Глаза горят, на щеках румянец ☺.

Вот и найдите в себе состояние мастера и постарайтесь удерживать его.

Что делать если интерес пропал?

Конечно же, поднять личную силу.

1. Отдохнуть. Отдых у каждого свой. Кому то нужно выспаться, кому-то погулять в парке.
2. Получить положительные эмоции. Тут опять нет рецептов, кому-то нужно пойти на рыбалку, кому-то пройтись по магазинам.
3. Сменить вид деятельности. Поиграйте в теннис, сделайте уборку.

В крайних случаях нужно менять обстановку. Работу, круг знакомых, завести домашнее животное. Никто вам не поможет, если вы не начнете помогать себе сами.

«Если пациент хочет жить, медицина тут бессильна» ☺

Об отдыхе

Господа – товарищи, учитесь отдыхать. Нельзя жить одной работой. Устанете. А вместе с этим уйдет радость из жизни и дела.

О воле

Тема большая, поэтому "дозвольте пару слов без протокола"

Уменьшайте расстояние от мысли к словам, от слов к делу. Пацан сказал, пацан сделал.

Поддерживайте себя в определенном состоянии и рубите головы противоположным мотивам.

Получайте удовольствие от усилий и проделанной работы, тренируйтесь в этом, даже при отсутствии проблем.

И да, воля и упрямство – это не одно и то же.

О препятствиях

Не бойтесь препятствий, они все равно будут. Но тут есть два момента. Первый – нужно доделывать все дела до конца, хотя возможно и не с первого раза. Ибо вода камень точит не силой удара, но частотой долбления.

С другой стороны, если за определенное количество попыток проблема не решается, лучше временно отступить. Можно, конечно, и додолбить. Мир рано или поздно прогнется, но удовольствие от этого не получишь. Победа обычно Пиррова.

О разочаровании

Чтобы не было разочарований в себе

- Трезво оценивайте свои силы и возможности.
- Откусывайте столько, сколько сможете прожевать. Не беритесь за дело, которое Вам не под силу.
- Если с наскока не получилось, наберитесь терпения, сил, знаний и опыта.
- Учитесь адекватно оценивать масштаб проблем и пути, ведущие к достижению успеха.
- Серьезно изучайте предмет приложения Ваших сил.
- Если проблема не решается сразу, «ешьте слона по кусочку». Разбейте проблему на составляющие и решайте их каждую в отдельности.

О лидерстве

Не всем успешным людям это надо, но иногда приходится.

Лидер, это такой специальный ☺ человек, который видит ситуацию глубже остальных, со всеми причинно следственными связями.

И ему приходится брать на себя ответственность.

А еще, он сам может ставить себе и другим цели и добиваться их выполнения.

О внимании

*Ни одна женщина не устаивается того внимания,
которое получает поплавок в безветренную погоду*

Своими волевыми усилиями мастер может достигать необходимого уровня концентрации, ибо без концентрации ерунда получится, а не дело.

А наше внимание постоянно отвлекают внешние факторы и несть им числа. Поэтому состояния ума тоже часто меняются, туды - сюды, туды - сюды, и интерес долгое время сам по себе не удерживается. Засим, следует тренировать в себе состояние интереса к работе.

Следующий шаг - вызывать это состояние и поддерживать. То есть, встраиваем в себя еще одну опцию.

Строб внимания бывает различный, бывает узкий - на деталях, а бывает объемное видение, все сразу и еще немножечко сбоку, ибо лицом к лицу лица не углядишь.

Поэтому тренируемся, не стесняемся. Стараемся быть хозяином своего внимания, задерживая его на столько, сколько нужно.

Перезагрузка

Бывает период, когда не хочется жить по старому, но не знаешь, как жить по новому. Очень часто такое случается после 40. Лет, естественно, не грамм ☺.

Можно попробовать себя в чем-то другом. Начать жизнь с чистого листа. Дескать надоела, недвижимость, пойду в артисты легко жанра. Но ничем хорошим все это, как правило, не заканчивается. Начиная все сначала, вы обнуляете десятки тысяч часов практики, которые получили за последние лет десять деятельности.

Вам придется заново приобретать компетенции, конкурируя с более молодыми и энергичными соперниками. И для чего? Чтобы через десять лет упорного труда на пределе получить примерно такой же результат, который у вас уже был.

Тут без перезагрузки – никак. В принципе, такие перезагрузки полезны, они помогают перестроиться. Сильный стресс включает защитные ресурсы психики и заставляет мозг работать в более интенсивном режиме.

Правда, не каждый способен самостоятельно выйти из кризисного периода, это уж, у кого как получится.

Умение получать удовольствие

*Двигаясь к цели,
не забывай получать удовольствие от пути*

Среди моих знакомых достаточно много тех, кто умеет достигать и достигших определенный уровень, но очень мало по-настоящему счастливых людей. Люди не умеют радоваться жизни. Что тут скажешь?

Научитесь расслабляться

Когда развлекаешься – вовлекайся. Можно смотреть хороший фильм, но думать о работе. Так вот – не надо! Сконцентрируйся на удовольствии и получай его. Наслаждайся едой, закатом, хорошим коньяком. Живите здесь и сейчас.

Измените баланс работы и отдыха. Или улучшите качество отдыха.

Оптимизм обязателен. Опять же, поменьше смотрите, слушайте и читайте новостей.

Оцените свой круг общения, постарайтесь меньше общаться с нытиками. Найдите тех, кто умеет радоваться жизни. Они и вас этому научат, все тот же резонансный принцип с кем поведешься, от того и наберешься.

Принимайте людей такими, какие они есть. Не очаровывайтесь, да не разочарованы будете.

Принимай себя таким как есть. Все люди с косяками и подвывертами психики, но это не причина не любить себя.

Дарите радость окружающим. Делайте комплименты, подарки и т.д. Что отдашь, то и получишь.

Стратегия жизни

Это общий план деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели.

Предполагается, что человек её реализующий, способен:

- Ставить себе цели
- Регулировать свое время, и события
- Разрешать жизненные противоречия

А уж жизненных проблем и противоречий будет достаточно, даже не сомневайтесь. Вопрос в том, видите ли вы это и принимаете ли вы на себя ответственность за свою жизнь? Сможете принимать мир таким, каков он есть?

Есть три типа стратегий:

- Стратегия жизненного успеха (стратегия успешной внешней адаптации)
- Стратегия самореализации (стратегия эффективной внутренней адаптации)
- Стратегия жизненного благополучия (стратегия выживания)

Итак, вы приняли ответственность за свою жизнь и начали ей управлять. С этого момента вы уже начинаете изменять мир вокруг себя. И первое, что нужно сделать – это поставить себе долгосрочные цели.

Как выстраивать свои цели и желания?

Определяем главные ценности в своей жизни. Что является главным? У разных людей, конечно, будет разный набор ценностей. И даже у одного человека, но в разные периоды жизни тоже.

Обычно называются:

- Здоровье, самочувствие
- Друзья
- Семья и Отношения
- Яркость жизни, развлечения
- Духовность и творчество
- Карьера и Бизнес
- Финансы
- Личностный рост
- Самореализация
- Свобода

На основании ценностей и определяем свои цели. Разбиваем цели на:

- Долгосрочные цели
- Среднесрочные цели

Долгосрочные цели

Это жизненно важные цели на ближайшие 10 лет. Это будет такая, несколько туманная картинка.

И 3-5 лет. Тут уже почти конкретика.

Примеры долгосрочных целей:

- Стать специалистом №1 в своей отрасли
- Построить собственный дом

Среднесрочные цели

Это цели на ближайший год.

Примеры среднесрочных целей:

- Изучить тонкости своего дела. Изучить опыт 3-5-и специалистов в своей отрасли
- Купить участок земли 10 соток для постройки собственного дома

Как перестать решать одни и те же проблемы?

Почему мы ходим кругами? А проблема в том, что мы не осознали что явилось причиной ошибок. Какие наши свойства характера или предубеждения привели к такой ситуации?

Необходимо сделать что-то новое, выбрать новую стратегию поведения, разрушить свой собственный шаблон.

Как же разорвать порочный круг проблем?

А нужно научиться извлекать уроки.

Иногда мы вместо извлечения урока начинаем искать крайних. Окружение, друзья, коллеги, подчиненные, конкуренты. Если бы не они, то мы бы ого-го!

То есть мы перекладываем ответственность и оп-ля, нас снова ждет порочный круг. Такова цена неизвлеченного урока.

Как вариант, мы обвиняем обстоятельства. Никто не виноват – так случилось! Однако результат будет тот же самый: мы отказываемся от ответственности и возвращаемся к тем же граблям, потому что урок вновь не пройден.

Одного заявления, что «это больше не повторится» недостаточно. Урок будет извлечен только в том случае, если мы прекратим обвинять других, обстоятельства, себя и примем ответственность за изменение своей жизни, в первую очередь самих себя. Потому что невозможно изменить поведение, оставшись той же личностью, что и раньше. Ведь наши действия всего лишь отражают нашу внутреннюю сущность. Для того, чтобы действовать по-новому, необходимо быть этим новым человеком с новым самоощущением самого себя.

А чтобы таки, понять, откуда у проблемы растут ноги, нужно уметь наблюдать за собой. Впрочем, это отдельная тема.

Когда вы нашли в себе качество, требующее изменения, например нерешительность, или наоборот рискованность, наблюдайте его проявление и изменяйтесь.

Совет, конечно, простой, но его выполнить совсем не просто. Поэтому внутренние изменения – это стратегия.

Теперь пару слов о тактике:

1. Проблему нужно понять

- В чём заключается её суть, и с чем вообще вы имеете дело. Это просто сложная ситуация или некоторое неприятное обстоятельство.
- Что послужило причиной сложившегося положения, какие из ваших действий оказались неэффективными или ошибочными.
- Каковы могут быть последствия проблемы.

После того как у вас появится объективное видение ситуации, у вас будет возможность разработать план по разрешению ситуации.

2. Решайте свои проблемы по одной по очереди

- Запишите их
- Расставьте приоритеты, оценив важность срочность решения той или иной проблемы.
- Составьте план
- Сосредоточьтесь только на одной проблеме

3. Действуйте.

Проблема сама себя не решит. План это хорошо, а действия лучше

4. Спокойствие, только спокойствие. Иногда нужно справиться со страхом или паникой

Решения, которые принимаются на основе эмоций, могут приводить к отрицательным результатам. Импульсивность – это не выход. Проблемы – это часть жизни, и они, как и радости, имеют свойство проходить, просто воспринимаются нами болезненно. Так что относитесь к неприятностям как к новому повороту на своём пути, и помните, что за чёрной полосой обязательно последует белая. Наверное.

5. Все проходит. Пройдет и это.

Ваши проблемы не уникальные. Они уже были у других людей. Кто-то их уже решал. Поспрашивайте знакомых. Покурите интернет.

6. Обращайтесь за помощью. Попросите друзей. Обратитесь к специалистам. Да, вы будете им потом чем то обязаны. Но это потом и не страшно, а проблема вот она сейчас.

7. И да, верьте в себя.

О «пожирателях» личной силы и энергии

- Любые отрицательные переживания (вины, тревоги, страха), в том числе и не свои, а например, смотря новости
- Общение с людьми, отнимающими энергию
- Переживание собственной важности
- Алкоголь, энергетики

Что делать? Поменьше смотреть телевизор, поменьше вовлекаться в чужие проблемы.

Уделяйте внимание только своим самым близким людям, на чью жизнь вы в состоянии оказать влияние.

Ну и вместо вредных привычек приобретите полезные.

Здоровый образ жизни

Лучше быть здоровым, но богатым.

Как там, у старика Гиппократы - любая болезнь начинается сначала в нашей душе, а потом переходит в организм. И прежде чем решить, какое лечение будет следовать для тела, сначала нужно исцелить раны души.

Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье, напротив того, устремление ума к чему-либо приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни.

Показателем здоровья является сохранение бодрости духа и тела, что выражается в ясности взгляда, чуткости слуха, крепости тела, четкости и здравости мысли.

Здоровье зависит от наших привычек и питания. Чтобы быть здоровым приходится напрягаться, менять свои привычки. Волшебных таблеток ни синей, ни красной, увы – нет.

Есть три основных фактора, влияющих на количество энергии: пища и кислород (вырабатывают энергию), железы (активизируют переработку) и психика (управляет всей системой)

Источники жизненной энергии:

- Физический
- Эмоциональный
- Интеллектуальный
- Духовный

К физическому источнику относятся:

- Дыхание
- очищение
- еда, питье
- физические упражнения
- закаливание
- отдых, сон, расслабление

К эмоциональному:

- Позитивное мышление.
- Благодарность
- Любовь – это самое эффективное, эмоциональное состояние
- Играть и веселиться

Дыхание

Правильное дыхание увеличивает энергетику. Есть много систем, но есть общее.

- Наблюдай за своим дыханием, это уже само по себе приводит к его нормализации.
- Дыши носом.
- Дыши от живота, при интенсивной нагрузке задействуя и грудную клетку, и верхний грудной отдел.
- Занимайся спортом (лучше всего бегом или боевыми искусствами): это во многом решит проблемы дыхания.

Что нужно для бесперебойной работы лимфосистемы? Для начала организм должен получать достаточное количество питательных веществ и воды.

Потом ее нужно прокачать. Перекачивают лимфу мышцы, когда работают, и диафрагма. Когда мы глубоко вдыхаем в живот и в нижнюю часть легких, то легкие наполняются воздухом и диафрагма опускается. Когда мы выдыхаем, диафрагма поднимается. Получается насос.

Движение

*Что не тренируется, то атрофируется.
Движение это жизнь,
Поэтому лежачая на диванчике
Слегка подергивай ножкой :)*

Жизнь без движения – это самый короткий и быстрый путь к депрессии, слабости, и неуверенности в себе. Тренироваться можно и нужно, но при одном важнейшем условии – избегать ударных перегрузок.

Делайте то, к чему есть тяга, что интересно.

Кому нужно спокойствие и гармония, выбирайте йогу

Для выносливости и энергии, бегайте.

Для уверенности и принятия быстрых решений, практикуйте силовые упражнения.

Важная вещь - правильная осанка. Она влияет на физическое состояние а, следовательно, на настроение и эмоции. Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезням.

Но!

Необходимо сохранять равновесие между движением и покоем.

Накапливать здоровье нужно правильными движениями тела. Однако при этом нельзя превышать обычные нагрузки, постепенно увеличивая свою выносливость.

Путь накопления здоровья – это постоянное стремление прилагать небольшие усилия.

Если же усилия чрезмерны, это приносит вред. Чрезмерными считаются нагрузки, превышающие обычные в два раза.

Очищение организма

Нужно освободить его от шлаков и токсинов, жира и камней.

Вообще, рекомендаций по очистке организма – масса. Но! Волшебных синих и красных таблеток опять не завезли ☺

Шлаки копятся в тканях и органах годами. Даже если начать и постоянно вести очистку и профилактику, темп очистки будет небольшим и, потребуются те же годы, «Болезнь лечится столько, сколько ей лет».

Только сам организм может удалить шлаки из себя самого, и он лучше нас знает, как это делается.

Лучшая помощь организму от нашего осознанного поведения – помочь ему ресурсами и уменьшить действие повреждающих факторов.

Если не менять образа жизни и не принимать осознанных мер по увеличению ресурсности организма, сложившийся темп старения не изменится.

Если таки очищать, то самое простое средство – голодание. Когда мы прекращаем есть, вся жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, теперь тратится на выведение ядов из организма.

Самый легкий вариант - начинать голодать сразу после обеда. Спать лучше лечь пораньше. Если на следующий день утром есть силы, голодай до 14.00. Если самочувствие будет не самым хорошим, голодание прекращай.

Повышение ресурсности организма

Ресурсы – это правильные пища, вода, воздух, эмоции, нагрузка

Повреждающие факторы – это

Высокоинтенсивные: Удары, ушибы, порезы, ожоги, отморожения

Низкоинтенсивные: Перегрев, переохлаждение

Во избежание локального истощения ресурсов рекомендуется периодическая смена видов деятельности. Как говорится, лучший отдых – это смена деятельности

Для уменьшения повреждающего действия ударных нагрузок на позвоночник и суставы необходимо выполнять следующие условия:

Добиться формирования правильной осанки и мягкой походки

Применять мягкую обувь.

Бороться с гиподинамией

Правильное питание

*Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством,
а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.
Гиппократ*

Тут простая формула:

1. Ешь, что надо и не ешь что не надо.
2. Ешь столько, сколько нужно
3. Не совмещай в один прием холодное с горячим, варенное и сырое.

В организм должны поступить более сотни разных веществ, поэтому еда должна быть разнообразной

Что надо?

- Жиры
- Белки
- Углеводы
- Витамины
- Минералы

Хорошие жиры – это растительные масла, морская рыба, живущая в холодных водах (лосось, скумбрия и сельдь)

Белки:

- Ешь мясо не больше раза в день.
- Совмещай с овощами (салаты, зелень).
- Ешь мясо в середине дня, чтобы организм успел переварить
- Красное мясо тяжелее
- Избегай пережаренного мяса

Сочетания продуктов

- Белки нужно употреблять отдельно от углеводов.

- Зеленый салат можно есть со всем
- Фрукты следует употреблять отдельно.
- Жиры не перевариваются с белком. Но если съесть смешанный растительный салат, то нормально.

Вода:

Пей воду до и после еды, но не во время. Питье перед едой заполнит желудок и помешает переест. Пей воду за 30 минут до трапезы, а после нее не ранее чем через 10 минут.

Что не надо?

- «плохих» жиров
- животных белков
- молочных продуктов
- кислотных добавок

Если после еду вместо прилива сил вас клонит в сон, значит вы ели не то, или не так.

Организмом не усваиваются насыщенные жиры и трансжиры, особенно после термообработки. Соответственно, вместо пользы, организм тратит энергию на их выведение.

Животные белки нужны в очень небольшом количестве. И на их переработку организм тоже тратит кучу энергии.

Молочные продукты в большинстве своем, тоже не усваиваются. Хотя да, там есть кальций, витамины, микроэлементы, но все равно не усваиваются.

А там есть еще холестерин, антибиотики, аллергические реакции и прочая...

Закисление

Тема до конца не доработана. Конечные рекомендации вроде бы работают, но в логике процессов много пробелов.

Вода

Воду надо пить. Желательно 2 л в день чистой негазированной, несладкой воды.

Выпивай стакан воды за полчаса перед и через час после еды.

Газированная вода бестолковая, не усваивается, стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.

Закаливание

Я тут вчера на пляже видел двух купающихся девушек!

В такой холод? Наверное, моржи!

Ну, одна может и морж, но вторая симпатичная

Для закаливания лучше обливаться холодной водой. Встряска начинает активно воздействовать на сердечнососудистую систему, желудочно-кишечный тракт, обмен веществ, регулирует эмоции, сон, бодрствование, аппетит и жажду, а также температуру тела.

Детали: обливать можно только теплое тело. Поэтому предварительно разогрейтесь, а после обливания интенсивно двигайтесь, пока не согреетесь, а кожа не высохнет. Не мерзните.

И еще. Стресс это перерасход ресурсов. При недостаточности накопленных ресурсов могут возникнуть проблемы типа ОРЗ, бронхита, обострения хронических заболеваний.

Поэтому закаливание необходимо проводить (если уж вообще этим заниматься) на фоне безбелковой диеты, чтобы не перегружать лимфосистему и печень.

И не переохлаждайте ноги. Как говорят в народе: «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле»

О расслаблении

Вы как расслабляетесь?

- Так я и не напрягаюсь

Часто мы не умеем расслабляться вообще. Мы умеем добиваться и напрягаться, а для расслабления тратим сто грамм. Но сто грамм – это энергия, взятая в долг у следующего дня, будем использовать только для экстренных случаев.

Количество энергии на день ограничено. Зажатые, напряженные мышцы быстро расходуют физическую энергию, взвинченный эмоциональный фон – психическую. Поэтому чтобы не «выгореть», нужно расслабить тело, погасить эмоции и убрать мысли из головы.

Для этого можно использовать, например:

- Дыхательные упражнения
- Медитацию
- Мышечную релаксацию

О стрессе

При нервном стрессе увеличивается фоновая мышечная активность - в 1.5-2 раза.

Само по себе это положительно сказывается на здоровье организма, но быстро истощает ресурсы и приводит к возможности развития любых заболеваний.

Стресс провоцирует проявление ранее накопившихся проблем.

«Лекарство от яда отличает только доза» (Парацельс)

Немного своей личной истории

В прошлом году сделал томографию, межпозвоночных грыж нет, но все было не просто.

Лет восемь назад у меня начались сильные боли в спине. Постоянно смещались диски и как результат боли и хождение уткой (извиняюсь за термин). В дальнейшем посещения мануального массажиста, вправления дисков, хруст, для таких спецов это - то, что надо. Утром сползал с кровати и пока не разрабатывался, было тяжело. Походить и постоять на ногах мог не больше 30 мин, после чего сильные боли в спине.

Поехал к врачу - профи как его отрекомендовали, отправил он меня в институт делать томографию, сделал, приехал к нему, он посмотрел и начал охать, да проблем там было много, три грыжи, две протрузии, остеохондроз, остеолиз и другое. В общем, написано было на целый лист.

Врач говорит у тебя большие проблемы, и ждет, что я скажу - «спасите и так далее», а я ему сказал – «кроликов заведите».

После чего он спросил у меня, - «а зачем мне кролики?», на что я ему ответил – «будете разводить их, а меня не надо» и ушёл.

Когда пришел ко второму врачу, он настоятельно рекомендовал, судя по снимкам, не поднимать больше двух кг, что я в течение года и делал. После чего уже не мог и сапоги одеть.

Я понял, что надежды на врачей мало, и поэтому сам начал читать литературу и пришёл к определённому выводу, терять особо нечего, иду в тренажерный зал. Сразу было очень тяжело и больно, но со временем становилось все легче и легче. Я начал накачивать спинные мышцы, делать по утрам зарядку. Рекомендую пять тибетских упражнений, называются «Око Возрождения» - есть в интернете. И ещё, лежа на животе, поднимаете только туловище, ноги на месте, руки за спиной, сто раз, можно первое время интервалами с небольшим отдыхом.

Параллельно, приобрёл ортопедический матрас, подобрал подушку, и жизнь стала налаживаться.

Уже как шесть лет я забыл, что такое беспокойство спины. Пишу очень честно. Но это практика моя личная, а вы смотрите сами, что вам нужно и что подходит.

Постскриптум: Также в то время сразу купил доску Евминова, но через месяц один грамотный человек мне сказал, что на ней не стоит заниматься, так как атрофируются спинные мышцы, если их самому не качать. Поэтому на ней я позанимался всего один месяц и сейчас она уже шесть лет стоит в гараже.

О продлении жизни

Как-то раз, заинтересовала меня эта тема. Отчего, себе думаю, мы стареем, кто виноват и что делать?

И вот, что я по этому поводу имею сказать.

Есть много теорий, как продлить жизнь, или хотя бы молодость. Предлагают разные «волшебные» таблетки и рецепты. Но, несмотря на все поддёргивания лебедя, шуки и рака, воз и ныне там.

Что мы наблюдаем?

Длительность жизни предопределена при рождении, и зависит от наследственности и еще ряда понятных и не очень причин. Тут, конечно уже ничего не изменишь. Если нет, конечно, машины времени.

То есть, у каждого человека свое конечное количество жизненной энергии. Кто хочет жить дольше, должен энергию экономить.

Израсходовать ее можно медленно, а можно быстро. Как у вас левая нога пожелает. Ну, или как получится.

Как говорят древние китайские классики:

«Если много думаешь, то утомляешь сознание.

Если много вспоминаешь, то рассеиваешь волю.

Если много желаний, то воля становится нежизнеспособной.

Если много занятий и дел, то утомляешь тело.

Если много говоришь, то растрачиваешь и теряешь силу дыхания.

Если много смеешься, то наносишь вред внутренним органам.

Если много печалишься, то подавляешь деятельность сердца.

Если много веселишься, то понапрасну растрачиваешь силу ума.

Если слишком не любишь чего-то, значит, иссушаешь себя злыми чувствами, не радуясь жизни.

Если не сумеешь устранить эти избытки, тогда питающая и охранительная способности тела придут в расстройство. Движение крови и дыхания станет неупорядоченным. В этом и лежит корень смерти»

То есть утекает энергия в основном, через:

- излишнее напряжение тела,
- ненужные эмоции,
- неинтересная мыслительная деятельность, типа изучение нового законодательства.

А-а-а, еще забыл, частый или бестолковый секс. Но этот пункт можно присоединить к первому.

Соответственно, чтобы израсходовать ее быстро, изнуруйте себя тяжелой физической работой, побольше психуйте, нервничайте, беспокойтесь. Длинными зимними вечерами изучайте нудные бухгалтерские и юридические документы. Впрочем, высшая математика или сопромат тоже подойдет. Шучу, шучу.

Излишнее напряжение тела – это не только вагоны сутками разгружать (ну или с гусями ☺). Если понаблюдаете за собой, как сидите, как стоите, как ходите – обнаружите, что вы постоянно напряжены и зажаты. Многие ваши мышцы даже без нагрузки не расслаблены. Так мой вам совет: Расслабьтесь и получите удовольствие.

Ненужные эмоции. Не смотрите либеральные, демократические, коммунистические и юмористические передачи во время еды и после. Скажете, так ведь других то нет! Так вот, никаких и не смотрите. Шучу, шучу, кто же свободен от телевизора, разве что тот, кто сидит в интернете.

Время жизни субъективно. Оно, например, пропорционально беспокойству. У вас были в жизни незабываемые минуты ожидания стоматолога и лечение зубов? Ну, тогда вы понимаете, о чем я.

Время пропорционально интересу и сосредоточенности. Интересные события пролетают мгновенно, неинтересные тянутся и тянутся.

Хотя в последнее время все события летят. Или это только у меня так?

Так что же делать? Вслед, за классиками спросите вы еще раз. Так я вам отвечу, научитесь мыслить и действовать сознательно и экономьте энергию. Если сумеете. Но в любом случае, не «парьтесь».

Взаимоотношения

О воспитании детей

Родители стремятся осуществить свои планы в детях. А у тех, понятное дело, планы совсем другие. Будьте терпимы к своим детям и не требуйте, чтобы все ваши советы исполнялись. Ваши убеждения – это результат ваших успехов и разочарований, а для детей они ничего не значат. Старайтесь быть честным и откровенным, однако не рассчитывайте на то, что все ваши советы будут восприняты. Им надо обязательно набить свои собственные шишки.

Старайтесь воспитывать прежде всего ориентацию на самостоятельность и на уважение к другим.

Если сможете, передайте свой жизненный опыт. Если нет, то дети будут воспитываться вашим примером.

Будьте готовы учиться у своих детей, а не только учить их, строя отношения дружбы и сотрудничества, а не авторитарного давления.

Старайтесь верить в своих детей, что бы вам ни пришлось переживать, не лишайте их потенциала и своей поддержки.

Повзрослев, дети начинают подтягивать за собой своих родителей, помогая им встроиться в новые реалии современной жизни. Так совершается естественный обмен между ними.

Когда появляются внуки, успех семьи состоит в том, чтобы помочь детям в воспитании следующего поколения. Это важно – ощущение принадлежности к роду, чувство продолжения жизни.

Разное

Один радуется отдавая, другой радуется беря. Это единственный закон

Оглавление

От автора:	1
Оптимальность	1
Успех	1
Принципы успеха	2
Об индивидуальности	3
Самореализованность	3
Об уверенности в своих силах	3
Об осмотрительности	3
О здоровом смысле	3
О недостатках	4
Об ошибках	4
О риске	5
О правде	5
О репутации	5
Инструменты успеха	6
Возьми на себя ответственность	6
Хотеть	6
Поставьте цели	7
Целеустремленность	7
О концентрации	8
О решениях	8
Мистер Фикс, есть ли у вас план?	8
Завершайте все начатое	9
Действуйте	9
Самоорганизация	10
О настроении	10

О позитивном мышлении	10
О резонансе	11
О страхах	11
О коммуникативности	11
Секреты успешного общения	12
Связи	12
О команде	13
О соратниках	13
Как приобрести нужные знакомства	13
О доверии	14
Здесь и сейчас	14
О доброте	14
Как измениться?	14
О привычках	15
О мотивации	15
О волшебном пенделе	15
О времени	16
Как увеличить количество свободного времени?	17
О здоровом пофигизме	17
О творчестве	18
О ресурсах	18
О личной силе	19
О самообучении	19
Как замерить показатели успешности?	19
О деньгах	20
Опыт и выводы	20
Мастерство	20
Автоматизмы	20
Интерес	21
Что делать если интерес пропал?	21
Об отдыхе	21
О воле	21
О препятствиях	22
О разочаровании	22
О лидерстве	22
О внимании	22

Перезагрузка	23
Умение получать удовольствие	23
Стратегия жизни.....	24
Как выстраивать свои цели и желания?	24
Как перестать решать одни и те же проблемы?	25
Здоровый образ жизни.....	26
Дыхание	27
Движение	28
Очищение организма	28
Повышение ресурсности организма.....	29
Правильное питание	29
Вода	30
Закаливание	30
О расслаблении	31
О стрессе	31
Немного своей личной истории.....	31
О продлении жизни.....	32
Взаимоотношения	33
О воспитании детей	33
Разное	34