

РОМАН ШУРОЛЕ

ИДЕАЛ



Роман Шуроле

Идеал

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42598015

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-90519-1

Аннотация

В книге Вы найдете практические советы и стратегии для повышения личной эффективности, развития навыков самоорганизации и достижения целей. Вы узнаете, как управлять своим временем и преодолевать прокрастинацию. Книга наполнена примерами из жизни автора и предлагает конкретные алгоритмы действий.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 4 |
| Семнадцать секунд до счастья | 6 |
| Делайте все сами | 10 |
| Абсолютный порядок | 12 |
| Умение концентрироваться | 17 |
| Достигаем вместе | 20 |
| Вода исполняет желания | 22 |
| Ваше мнение очень важно Вам | 24 |
| Не этичная глава | 26 |
| Как я потратил целое состояние | 28 |
| Вы любите танцевать? | 30 |
| Никогда не давайте советов | 32 |
| Спокойной ночи | 34 |
| Не сигнальте за рулем | 36 |
| Репутация не продается | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

Роман Шуроле

Идеал

Предисловие

В книге я собрал мысли, которые приходят ко мне в прекрасные дни моей жизни. То есть, каждый день. Личный рост, в моем понимании – это некий круговорот целей и достижений: Вы ставите себе задачу и максимально качественно выполняете ее.

Главное не останавливаться на достижении первой цели, а продолжать ставить новые, поднимаясь вверх, словно по ступенькам.

Очередной целью, которая была поставлена и достигнута мною, стало издание собственной книги, с историями и выводами, основываясь только на своем опыте. Окружающие меня люди всегда говорили мне, что хотят, чтобы я выпустил книгу.

Я исполнил желание. Каждое утро я записывал свои мысли на протяжении года. Лучшие из них, на мой взгляд, вошли в эту книгу. А затем, спустя еще пять лет я пересмотрел некоторые главы, и сейчас Вы читаете уже третью редакцию.

Как я все успеваю? Как я занимаюсь планированием? На эти и многие вопросы Вы легко найдете ответы в этой книге.

Читая, Вы развиваетесь с каждой главой.

Семнадцать секунд до счастья

Я посчитал, что за один год мы тратим два часа, чтобы спуститься и подняться домой на лифте. В тот день я вышел из квартиры, коснулся кнопки вызова лифта (с учетом, что он уже был на моем этаже), и запустил секундомер. Затем лифт открыл свои двери, я вошел в него, затем он закрылся и тронулся. Потом остановился и открылся. Все это мне кажется слишком долгим.

В этот момент я ощутил, что теряю время и лифт, поднимающий или опускающий меня, является символом медленной и скучной жизни. Да-да, я уверен, что это замедление реально откладывается в моем подсознании, и потом сказывается на моей активности в течение дня.

Вы только представьте... моя жизнь, она тянется, и кто-то управляет ее темпом. Не я, а кто-то берет и управляет скоростью моей жизни. Медленно меня куда-то везет, останавливает меня, открывает двери и говорит мне: «Ну вот, приехали, выходи». И так каждый день.

Получается, моей жизнью управляет лифт. Я остановил секундомер, я посмотрел на цифры. Результат: пятьдесят одна секунда. Кажется, не так уж и много. Но это только на первый взгляд.

На следующий день я попробовал спокойно спуститься пешком. Результат: тридцать четыре секунды! И я не бежал

по лестнице, а спускался в спокойном темпе. Умножив разницу в семнадцать секунд на каждый день, я получил в среднем плюс два часа в год свободного времени. Я хочу, чтобы не какой-то «Лифт» меня тормозил и медленно тянул, а действовать самому. Это ведь моя жизнь, и только я могу ей управлять и стараться сделать ее эффективней с каждым днем.

Кстати, такая экономия времени достигается при том, что лифт находится на Вашем этаже! А представьте, если еще нужно его дожидаться, и еще прибавьте к этому остановки на других этажах, чтобы забрать соседей. Это еще больше чем мы с Вами посчитали выше.



Старайтесь чаще ходить с улыбкой.

Делайте все сами

Представьте, что все, с кем Вы общаетесь в течение дня – это один Ваш близкий друг. Откуда такая аналогия? Просто вспоминаю, что, когда планирую с другом совместные дела, часто многое зависит от него. И вот у меня начинаются проблемы с распорядком дня. Друг постоянно тормозит, не стараясь следовать моему четко спланированному графику. А ведь не хочется обидеть друга, потому что мне придется в определенный момент сказать: «Все, мне пора переходить к следующему делу». И я начну себя чувствовать неловко, ведь все-таки это мой друг. В такой ситуации Вы становитесь жертвой обстоятельств, если не будете хладнокровно и резко объявлять свои намерения соблюдать распорядок. Иначе Вы подставите и себя, и окружающих Вас людей.

Никогда не доверяйте никому и делайте все сами, потому что если Вы кому-то доверяете дело, то дело автоматически начинает принадлежать не Вам. Вы думаете, что живете сами, но за Вас живут другие, причем Вы сами же и просите об этом. Самостоятельно принимайте решения, и тогда Вы будете учиться на своих ошибках.

Самостоятельность – это одно из ключевых качеств, которые помогают человеку успешно адаптироваться к быстро меняющимся условиям современного мира. Она позволяет нам быть независимыми, уверенными в себе и готовыми

ми к решению сложных задач. Самостоятельность требует от нас умения анализировать информацию, делать выводы и принимать обоснованные решения. Это помогает нам развивать критическое мышление, которое является основой для успешного обучения и профессиональной деятельности.

Самостоятельные люди обладают хорошими навыками общения, так как им приходится взаимодействовать с разными людьми и решать возникающие проблемы. Они учатся слушать, понимать точку зрения другого человека и находить компромиссы.

Абсолютный порядок

Если в Вашем доме чистота, значит и внутри Вас чистота: мысли в полном порядке, голова проветренная и свежая. Как показывают мои наблюдения, люди, у которых захламлена квартира, чаще находятся в стрессе чем те, у которых квартира находится в порядке. Соответственно, если поддерживать в чистоте не только квартиру, но и машину, ноутбук, сумки и карманы, то и Ваше сознание станет чище.

Делайте один раз в месяц генеральную уборку и переоценку вещей. Избавляйтесь от ненужных вещей. Не жалейте вещи, даже которые приносят воспоминания. Живите сейчас, а не в прошлом.

Почему лучше хранить только нужные вещи?

Лучше выкинуть предмет, чем убрать на балкон или в бытовку. Иначе вещь покроется пылью, и Вы будете вдыхать ее, а это очень вредно.

Если тяжелые коробки с вещами, с которыми Вы не можете расстаться хранить у себя, то их рано или поздно нужно будет поднимать и переставлять. Другим словом никакого удовольствия от уборки Вы не получите.

Выкидывайте все, чем не пользуетесь

Если выкинуть сложно, продайте вещи в интернете, или

подарите или отдайте нуждающимся. Это точно принесет Вам удовольствие.

Подметайте в квартире

Пыль и крошки не успеют забиться в труднодоступные места. Очень удобно использовать робот-пылесос. Всем рекомендую к использованию.

Обувь чистите сразу после прихода с улицы

Она стоит у Вас в доме на виду, и должна приносить эстетическое удовольствие. Приятнее надевать обувь, когда она чистая.

Наведите порядок в ноутбуке и гаджетах

Все файлы должны быть в своих папках. Для удобства разделите папки по категориям, а внутри папки делите по событиям. Ну здесь есть место для фантазии, но главное, чтобы все файлы лежали в своих папках, а не разбросаны по Вашему устройству.

Почистите карманы и сумки

Не носите ничего лишнего в карманах и сумках. Откажитесь от мелочи и скидочных карт. Их можно носить в специальном приложении в смартфоне. От кошельков растягиваются карманы и это некрасиво выглядит. Вытряхните из своих ежедневных сумок, чеки и прочую макулатуру, они же

мешают Вам найти нужную вещь.

Посмотрите на предмет в месте, где Вы наводите уборку и вспомните, когда Вы последний раз им пользовались. Если больше полугода назад, то смело избавляйтесь от него.

Согласитесь ли Вы со мной, что чем меньше вещей в доме, тем быстрее будет проходить уборка, соответственно останется больше времени на более интересные дела? Своевременно поддерживайте чистоту в доме, составьте план уборки.

Кстати, под музыку убираться гораздо веселее! Именно так поступает 31% от населения трех стран Латинской Америки – Мексики, Бразилии и Колумбии. Во время уборки можно напевать любимую песню и это никак не отвлечет Вас от уборки. Наш мозг уже рефлекторно помогает правильно протирать мебель и мыть полы.

Когда мы видим, что наша жизнь и окружающее пространство упорядочены, мы чувствуем себя более уверенно и контролируем ситуацию. Это помогает нам справиться со стрессом и тревогой, а еще повышает настроение.

В заключение можно сказать, что порядок – это неотъемлемая часть нашей жизни, которая приносит множество преимуществ. Организованность и дисциплина помогают нам стать более успешными и счастливыми.



Меньше вещей в доме – Быстрее наведете порядок.

Умение концентрироваться

Правило «быть здесь и нигде больше» является ключом к полной концентрации. Существует несколько способов концентрации. Вот некоторые из тех, которые я применяю, когда мне необходимо максимально сосредоточиться.

Хорошо выспаться

Умственные способности человека, не спавшего двадцать один час подряд, приравниваются к умственным способностям человека, находящегося в глубокой стадии опьянения. Нечто подобное случается и с теми, кто две-три ночи подряд отправляется спать поздно, а встает рано. Человеку с хроническими недосыпаниями просто глупо задаваться вопросом о том, как же ему улучшить концентрацию внимания.

Предвкушение

Концентрация внимания повышается от предвкушения хорошего. Поэтому, займитесь тем, что приносит Вам радость и удовольствие. Отлично помогают систематически выверенные утренние ритуалы, которые нужно делать каждое утро. Они дадут толчок для развития стабильной, ежедневной концентрации, которая приведет Вас к осознанной жизни. Вы точно станете на голову выше других.

Дыхание

Закройте глаза, чтобы сосредоточиться на своем дыхании: на том, как воздух входит и выходит через нос. Продолжая концентрироваться на дыхании, старайтесь проследить от начала до конца каждый цикл вдоха-выдоха. Не нужно ощущать, как работают легкие, просто почувствуйте, как воздух движется через нос.

Сядьте и не двигайтесь

Следите за тем, чтобы в течение пяти минут Вы не произвели ни одного движения. Это окажется не так просто. Однако упражняйтесь до тех пор, пока не станете делать упражнение, без каких-либо затруднений. Затем увеличьте время спокойного, расслабленного сидения до десяти минут, потом до пятнадцати.

Льдинка на руке

Положите маленькую льдинку из холодильника на ладонь и следите как она тает. Это упражнение отлично концентрирует: ведь холод активизирует мозг и привлекает внимание. Процесс наблюдения за льдом доставляет особое удовольствие.

Почаще слушайте спокойную музыку

Следите за своим поведением: не грызите ногти, не барабаньте пальцами по столу, не хрустите пальцами и не качайте ногами. Успокойте себя прослушиванием спокойной, классической музыки.

Если Вы начинаете засыпать под классическую музыку, просто включите другой жанр, и возможно Вас сконцентрирует что-то более динамичное.

Поставить цель быть продуктивным – отличное желание. А концентрация – наш верный помощник в достижении этой цели. Постарайтесь выяснить, когда Ваш мозг наиболее активен. Попробуйте в это время решить наиболее важные задачи, когда Ваш мозг находится в самой активной фазе. Такое управление ресурсами позволит снизить усталость и улучшить свою работу.

Концентрация внимания – это важный навык, который можно развить с помощью различных методов. Устранение отвлекающих факторов, практика медитации, планирование и организация, физическая активность, правильное питание, сон и отдых – всё это поможет вам улучшить концентрацию.

Достигаем вместе

Никто не может гарантировать Вам, что Вы достигнете успеха, кроме Вас самих. Можно повысить шансы, используя простую систему, которая позволяет достигать цели. Этот метод работает одинаково хорошо для всех. Называется он просто – «Стратегия маленьких, но постоянных шагов в сторону цели, и полное отрицание неудач». Как это работает? Примите такое выражение – «Вы тот, кем Вы являетесь».

Если Вы скажете: «Я устал», то Вы и правда тут же устанете, ведь Вы только что это сказали.

Или, например, фраза «Эх, жалко, что ...» и далее следует то, о чем жалеете. Она означает, что Вам и правда станет жалко. Ведь Вы сами это сказали.

Еще одна фраза для примера: «У меня нет денег». Естественно, у Вас не будет денег, потому что Вы только что вынесли себе приговор, сказав это вслух или про себя.

Когда мы говорим «Я устал», мы часто оправдываем своё поведение и снижаем собственную самооценку. Это может привести к тому, что окружающие начнут считать нас ленивыми и неспособными справиться с задачами.

Если мы постоянно говорим «Я устал», мы можем потерять мотивацию к достижению целей и выполнению задач. Это может привести к снижению производительности и ухудшению результатов работы. Когда мы говорим «Я

устал», мы можем передать своё состояние окружающим. Это может вызвать у них чувство вины или обязанности помочь нам, что может привести к конфликтам и недопониманию.

Постоянное переутомление и усталость могут негативно сказаться на нашем здоровье. Это может привести к снижению иммунитета, ухудшению физического и психического состояния. Вместо того чтобы говорить «Я устал», стоит попробовать изменить ситуацию, попросить о помощи или просто отдохнуть. Это поможет сохранить энергию и улучшить самооценку.

Вода исполняет желания

Каждый день пью с утра один стакан талой воды. Талая вода придает мне много сил, бодрости и энергии. Неоднократно отмечалось, что люди, пьющие талую воду, становятся не только более здоровыми, но и более работоспособными, повышается мозговая активность, производительность труда и способность легко решать трудные задачи.

Мои друзья начали тоже практиковать питье талой воды, следуя моему примеру. И действительно, у них в жизни появились весомые улучшения.

Как приготовить талую воду?

С утра наливаете фильтрованную воду в пластиковый контейнер для продуктов. Кладете в морозилку. Вечером, примерно за пять часов до сна вынимаете и выдавливаете «брусочек» льда из контейнера. В середине бруска будет белый лед. Это тяжелые металлы, которые нужно под струей горячей воды смыть. Останется «колечко» из кристально чистой воды. Это то, что нам нужно. Кладете обратно в пустой контейнер и при комнатной температуре оставляете воду в контейнере таять до вечера. Далее ложитесь спать и уже с утра наливаем себе стакан талой воды, загадываем желание и выпиваем маленькими глотками. Да, Вы все правильно поняли! Загадываем желание!

Сразу же наливаем фильтрованную воду вновь, и ставим в морозилку. И так делаем каждый день.

Отмечу, что талая вода сохраняет свои целебные свойства в течение восьми часов после размораживания.

Талая вода – это уникальный природный ресурс, обладающий множеством полезных свойств. Она находит применение в различных областях и помогает улучшить здоровье человека и окружающей среды.

Ваше мнение очень важно Вам

Имейте свое мнение. Не обращайтесь внимание на то, что говорят о Вас. Если Вы спрашиваете у окружающих, как Вам поступить в той или иной ситуации, значит за Вас живут эти люди, у которых Вы советуетесь. Это не Ваши решения, а советы посторонних. Чтобы достичь цели, Вам не стоит спрашивать мнения окружающих.

Только когда Вы сами приняли решение, Вы будете искренне кайфовать от жизни. Вам будет приятно понимать, что Вы достигли всего сами, и никто не сделал это за Вас. Даже если у Вас не получится выполнить задуманное – зато это Ваше решение. Есть такое мнение, что дети с каждым поколением становятся все самостоятельнее, и подростки не слушают мнение взрослых. Но почему тогда при наступлении лет так 30, люди начинают запариваться над мнением окружающих. Имейте свое мнение. Так интереснее жить. Оставайтесь детьми, и не смотрите на то, что делают другие. Осознайте – Ваше мнение на самом деле важно только Вам.

В Вашей жизни существуете только Вы. Ну конечно же Ваш внутренний «Я». Больше никого.

Самое важное – это следовать своим ценностям и убеждениям, которые определяют Вашу личность и жизненную позицию. Именно они помогут Вам принимать правильные решения и действовать в соответствии со своими принципами.

Чужое мнение не всегда является верным и важным. Важно научиться отличать истинное мнение от ложного, развивать критическое мышление и следовать своим ценностям и убеждениям. Только так Вы сможете стать уверенными в себе и принимать правильные решения, которые приведут Вас к успеху и счастью. Наличие своего мнения помогает защищать свои интересы и бороться за свои права. Когда Вы знаете, чего хотите, Вы можете уверенно отстаивать свои позиции и добиваться справедливости. Важно помнить, что каждый человек имеет право на своё мнение. Уважение к другим мнениям помогает создать гармоничное общество, где каждый уважает и ценит взгляды других людей.

Не этичная глава

Сейчас такой этикет: как хотите, так себя и ведите. И именно поэтому старайтесь быть безумно культурным человеком. Будьте с человеком на «Вы», но и умеете спокойно перейти на «Ты».

Будьте уважительны друг к другу, и соблюдайте элементарные правила этикета в обществе. Если Вам нахамил кассир в магазине, подумайте, лично Вам ли направлено это оскорбление? Вероятнее всего это стечение обстоятельств, в которых пришлось оказаться кассиру, и у него сегодня оказалось просто плохое настроение.

Не окунайте руки в «болото хамства», так как в этом случае с грязными руками окажетесь, и Вы в том числе. А вот если промолчать и не отвечать на хамство, то тот, кто хамит Вам, окажется в болоте в одиночку, а Вы останетесь чистыми.

Подумайте, стоит ли Вам сейчас тратить свое драгоценное время на того, у кого просто не выдался день, и он просто сорвался на Вас. Вы через одну минуту уже будете забыты тем человеком, и если Вы адекватный, то и сами забудете негативную ситуацию. Не принимайте в серьез таких людей, которые повсюду нас окружают.

Этикет играет важную роль в нашей жизни, поскольку помогает устанавливать и поддерживать гармоничные отноше-

ния между людьми.

Этикет учит нас уважать других людей, их чувства, мнения и личное пространство. Соблюдение правил этикета помогает нам проявлять уважение к окружающим и создавать атмосферу доверия и сотрудничества. Этикет способствует развитию таких качеств, как тактичность, вежливость, пунктуальность и внимательность. Эти качества делают нас более привлекательными и успешными в общении с другими людьми.

Этикет играет важную роль в нашей жизни, поскольку помогает нам устанавливать и поддерживать гармоничные отношения с окружающими, развивать личные качества и улучшать коммуникативные навыки. Соблюдение правил этикета делает нас более привлекательными, успешными и уверенными в себе.

Как я потратил целое состояние

Если Вы покупаете вещи от скуки, оставляя приличные суммы, и вещи эти в лучшем случае будут отданы друзьям или родственникам, или просто выброшены, то самое время задуматься, как меньше тратить свои деньги.

Рекомендую делать список покупок

План покупок позволит не тратить много денег, поскольку перед Вашими глазами будет четкая картина того, что действительно необходимо. Учитывая цены на некоторые товары, итоговая сумма окажется немалой. И четкий план позволит наглядно понимать, что в списке есть лишние вещи, которые не стоит покупать. Список позволит комфортно проводить время в магазине.

Ведите учет дохода и расхода

Вписывайте туда все покупки, будь это кофе или даже оплата парковки. Подведение итогов в конце месяца позволит Вам определиться, на что лучше тратить деньги. Определите сумму, которая была отдана за те вещи, без которых Вы могли бы с легкостью обойтись, и в будущем вложите эту сумму в более нужные покупки.

Потребляйте меньше

Если меньше покупать одежды и предметов в свой дом, то помимо того, что Вы станете более экологичным человеком, Вы еще будете меньше тратить денег. Соответственно денег у Вас будет оставаться больше. Осознайте, что очередная вещь, не сделает Вас счастливее. Чем меньше вещей – тем богаче Ваша жизнь.

Финансовая грамотность является ключевым элементом современного общества, поскольку она позволяет людям принимать обоснованные решения в области финансов и улучшать свое материальное положение.

Вы любите танцевать?

Хотите быть максимально счастливым человеком? Включите дома музыку и танцуйте: включайте любимый жанр и делайте дела, пританцовывая под музыку. Она может отправить Вас в захватывающее приключение и рассказать свою собственную историю. Лично я слушаю почти все музыкальные направления, поэтому мне не сложно определить, что включить. Любимый исполнитель, который мне по душе, дает эмоциональную разгрузку. Можно сделать танцевальный перерыв во время уборки в квартире.

Музыка Ваш собеседник. Слушайте ее рассказ, ведь ей ничего не нужно взамен. Чем чаще Вы будете слушать музыку, тем сильнее у Вас начнет работать фантазия. Когда я учился в Университете Культуры, у нас было даже задание – придумывать сценарий под музыку. И я Вам скажу придумывалось намного легче. Она будет толкать Вас, на создание чего-то нового. Представьте, что внутри Вас двигатель, который заставляет Вас двигаться в темп музыке. Движения Вашего тела будут двигать Ваше сознание только вперед.

Танцы – это удивительное искусство, которое объединяет людей разных возрастов и культур. Они помогают выразить себя, улучшить физическую форму и поднять настроение. Танцы позволяют выразить свои эмоции и чувства через движение. Это помогает развить креативность и само-

выражение. Танцы являются отличным способом поддержания физической формы и укрепления здоровья. Они улучшают координацию, гибкость и выносливость. Танцы дают возможность познакомиться с новыми людьми, найти друзей и расширить свой круг общения. Укрепление уверенности в себе: танцы помогают преодолеть страх перед публичными выступлениями и развивают уверенность в себе. Культурное обогащение: танцы предоставляют возможность познакомиться с различными культурами и традициями, а также насладиться красотой и гармонией движений. Итак, танцы – это прекрасный способ провести время с пользой для души и тела, научиться самовыражаться и находить новых друзей.

Никогда не давайте советов

Если Вас не спрашивают, не советуйте. Вы потеряете время, ведь скорее всего человек поступит по-своему. А если после совета все пойдет не так, как Вы имели в виду, будете чувствовать себя виноватым всю жизнь.

Когда я учился в университете, я никогда не советовал. Я слушал предложения других и в этот момент у меня рождались мысли. Сидите себе спокойно и слушаете, а сами молчите при этом. Не высказывайте с предложениями. Выскочки найдутся в любом случае. Лучше помолчите.

Благодаря этому, я видел, как не нужно поступать. Я слушал и понимал, что не нужно говорить. Конечно, я разговаривал, но после того, как послушал других. Таким образом получалось, что мои мысли по итогу были довольно взвешенными.

Стоит всегда помнить, что не всегда наши советы могут быть полезными и уместными. Часто люди дают советы, основываясь на своём опыте, который может быть ограниченным или неактуальным для ситуации другого человека. Не зная всех обстоятельств и нюансов, можно навредить или даже усугубить проблему. Иногда люди дают советы из зависти или желания выглядеть лучше на фоне другого человека. Сравнение может привести к неправильным выводам и потере времени. Советы могут оказать негативное влия-

ние на человека, если они основаны на предубеждениях, стереотипах или личных интересах. Это может вызвать недоверие и обиду. Если вы не являетесь экспертом в определённой области, Ваши советы могут быть неточными или даже опасными. Лучше обратиться к специалисту, который сможет предоставить качественную помощь.

Хотя иногда возникает желание помочь другим, давая советы, стоит помнить о возможных негативных последствиях. Вместо этого сосредоточьтесь на поддержке и понимании, которые могут быть гораздо полезнее и эффективнее.

Спокойной ночи

Если каждый день Вам снятся сны, не нужно считать, что Вы сильно устали за день. Не думайте, что Вы слишком много думаете о какой-то теме и поэтому она Вам снится.

Даже кошмары во сне можно использовать в свою пользу, например, для выброса адреналина, и последующего расслабления от понимания, что это был всего лишь сон. Чтобы не переживать на утро из-за кошмаров просто представьте, что это забава.

А еще я хочу рассказать об осознанных сновидениях. Это удивительная практика, когда Вы продолжаете спать, и заставляете себя сознательно решать, что именно будет во сне.

Умение контролировать осознаваемый сон требует практики. Представьте, что Вы хотели бы быть на месте какого-нибудь супергероя или спортсмена. Когда Вы назначили себе такой сон, он придет к Вам. Вы проснетесь внутри него и сможете поменять события осознанно. Допустим, спросить героев сна о том, что Вас интересует в реальной жизни или пригласить в сон кого-то из друзей и поговорить с ним на разные темы, на которые в жизни бы не стали разговаривать по тем или иным причинам.

Осознанные сновидения были известны ещё древним цивилизациям, таким как египтяне и индусы. Они считали, что сны могут предсказывать будущее, помогать в духовном раз-

вители и открывать тайны подсознания. Современные исследователи также изучают осознанные сновидения, считая их ключом к пониманию работы мозга и психики. Например, российский учёный Иван Ремерович занимается изучением осознанных сновидений и предлагает практические методы для их достижения.

Осознанные сновидения – это удивительный феномен, который может открыть перед нами новые горизонты познания себя и окружающего мира. Изучение и практика осознанных сновидений может принести много пользы и удовольствия, помогая нам развиваться и расти как личности.

Не сигнальте за рулем

Не провоцируйте распространение гнева в себе. В течение дня Вас могут атаковать много людей, которые норовят спровоцировать Вас на развитие негатива. Но это не они такие, а Вы! И дело здесь только в Вас.

Представьте, Вы едете за рулем автомобиля, и кто-то, по Вашему мнению, едет неправильно: он мешает, и Вам захочется посигналить. Не сигнальте ему, ведь Вы сигналите негативом себе в машине. Я не говорю о предотвращении ДТП, я имею в виду, сигналить, например в пробке, высказывая тем самым свое недовольство. Но ведь в Вашей машине нервничаете только Вы, и ругаетесь сами с собой в своей же машине.

Никому до Вас нет дела, потому что всем все равно на всех, тем более в пробке. Поэтому, Вы зря вырабатываете негативную энергию, оставляя ее внутри себя. Внутри автомобиля создается негативная атмосфера, и Вы в ней сами же и варитесь.

Сигнал автомобиля ассоциируется со стрессом. Посигналив, Вы призываете окружающих и себя к стрессу. Вместо того, чтобы сигналить, просто улыбнитесь, на просьбу водителя Вас пропустить.

Вообще сдержанность и спокойствие – важные качества, которые помогают нам в повседневной жизни. Они позволя-

ют нам сохранять ясность ума, контролировать свои эмоции и действия, а также устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Быть сдержанным и спокойным позволяет нам экономить свою энергию и ресурсы, которые мы можем использовать для решения важных задач и достижения целей. Сдержанность и спокойствие способствуют нашему эмоциональному здоровью, так как они помогают нам справиться со стрессом, тревогой и депрессией. Быть сдержанным и спокойным помогает нам развивать самоконтроль, который является основой для достижения успеха в жизни.

Репутация не продается

Репутация о человеке складывается при его жизни и деятельности. Какая может быть репутация? Очевидно, плохой или хорошей. И только сам человек может решать, какая репутация нужна именно ему. Однозначно о ней нужно заботиться.

Пожалуйста, делайте все, чтобы быть честными, справедливыми и разумными. В противном случае к Вам потеряют доверие те люди, которые могли бы Вам помочь. А вернуть себе хорошую репутацию очень не просто. Нужно помнить, что репутация, в том числе имидж фирмы или человека, это чистовик, в котором ничего уже нельзя перечеркнуть, переправить или корректировать. Каждый шаг, каждое действие, появившись, уже никуда не исчезнет.

Если Вы переживаете за свою репутацию, Вы правильно делаете. Вы не забываете, что находитесь постоянно на виду. Нужно быть уверенным и смелым. Нужно продолжать держать марку и анализировать каждый свой шаг. Нужно понимать цену своей жизни, своего лица и имени.

В профессиональной сфере репутация является неотъемлемой частью карьерного роста. Хорошая репутация помогает нам найти работу, привлечь заказчиков или клиентов, установить долгосрочные партнёрские отношения. Работодатели и бизнес-партнёры предпочитают работать с людьми,

у которых есть положительная репутация – это гарантирует надёжность, профессионализм и этичность в работе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.