

Ольга Осенняя



ОЛА. ХОББИЙ ЭТАП!



12+

Ольга Осенняя

О!а, НОВЫЙ ЭТАП!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50398992

SelfPub; 2020

Аннотация

В этой работе вы сможете найти краткие и четкие ответы на 19 популярных вопросов: 1. Как правильно управлять своим временем? 2. Как перестать ныть и жаловаться? 3. Как увидеть скрытые возможности? 4. Как стать успешнее? 5. Как смотреть на мир позитивно? 6. Как находить компромисс в отношениях с людьми? 7. Как завести "правильных" друзей? 8. Как построить отношения на доверии? 9. Как победить свою лень? 10. Как открыть в себе женственность? 11. Как правильно преподносить информацию? 12. Правильное питание: за и против. 13. Как сделать выбор? 14. Как стать увереннее? 15. Как научиться находить время для себя? 16. Как развить чувство собственного достоинства? 17. Как "снять лапшу с ушей"? 18. Как "починить" свои нервы? 19. Токсичные отношения. Гайд помогает визуально представить ситуацию, сопоставить с собой и найти пути решения тех или иных вопросов. Также он поможет вам открыть в себе новые грани собственного "я", поверить в свою индивидуальность. Автор обложки Ольга Осенняя.

Содержание

1. Как правильно управлять своим временем?	4
2. Как перестать ныть и жаловаться?	5
3. Как увидеть скрытые возможности?	6
4. Как стать успешнее?	7
5. Как смотреть на мир позитивно?	8
6. Как находить компромисс в отношениях с людьми?	9
7. Как завести "правильных" друзей?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

1. Как правильно управлять своим временем?

Как говорится, время – понятие растяжимое. Случалось ли с вами такое, когда нужно переделать миллион срочных дел, а времени катастрофически не хватает. Подсознательно начинается паника, негативные мысли, все валится из рук. Вы не знаете, за что хвататься??

Мистер Фикс, вам нужен план! Человек без плана, как букашка, которую очень легко затоптать.

Нужно взять и написать список дел, можно даже расписать приблизительное время выполнения каждого. Попробовав, вы скажете, что ничего не вышло! А вот и нет. С планом вы выполните намного больше из-за сэкономленного времени на бесполезные метания. Вы будете более сосредоточены, собраны и нацелены. Понемногу результат можно приблизить к идеалу.

Я встречала многих людей, которым это не по нраву. Хаос и анархия царит в их мыслях, на рабочем столе и дома на полочке... Им так удобно. Ну что ж, выбор делайте сами! Только помните, что время дороже денег.

2. Как перестать ныть и жаловаться?

Нытье и жалобы отправляют наше существование. Вот скажите, разве приятно слушать подобное? Мне кажется, хочется уйти, убежать, скрыться от таких людей. Они портят весь настрой!

Чтобы перестать заниматься этим "грязным" делом, предлагаю использовать методику 21 дня. То есть просто выработаем привычку в течении 3 недель не ныть и ни на что не жаловаться. Можно создать себе вымышленный контроль – повесить календарь и отмечать дни, надеть "волшебный" браслет или кольцо, глядя на которое вы будете вспоминать о запрете. Как вариант, каждый раз, когда хочется пожаловаться, можно выпивать глоток воды. Так пополнять свой водный баланс и не нарушать формирование привычки.

3. Как увидеть скрытые возможности?

Я уверена, что людей без таланта нет! Есть лишь те, кто по каким-то причинам не смог раскрыть или обнаружить свою "фишку". Конечно, проще тем, кто с детства тащится от игры на фортепиано, занимается самбо или хип-хопом. Однако зачастую люди, не нашедшие в детстве свой талант, во взрослом возрасте сталкиваются с проблемой неуверенности в себе, чувством ненужности.

Но кто сказал, что, допустим, в 40 вы не можете записаться на урок арт-искусства? Или по воскресеньям петь в караоке? Или поучаствовать в интернет-конкурсе по специальности, которую всегда хотели получить?

Никогда не поздно учиться видеть возможности на пути к вашему счастью.

4. Как стать успешнее?

Для начала необходимо выбрать сферу своего будущего успеха, так как у всех она разная: семья, карьера, отношения, бизнес, хобби, путешествия...

Думаю, вы не раз видели, как люди бьются сотни раз в одни и те же двери, но там закрыто. Все дело в том, что всему свое время и место. Нужно исходить из так называемой "чуйки". Порой не имеет смысла выжидать 20 лет, чтобы получить желаемое. Может быть, это просто не ваш путь. Решите сразу, готовы ли вы столько усилий приложить к осуществлению своей цели, достижению успеха в данной сфере?

Если ответ – да, то нужно действовать, не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня. За исключением тех дел, что прекрасно сделаются и без вашего участия. Найди баланс между "вперёд к цели" и "попридержи лошадей".

5. Как смотреть на мир позитивно?

Оглянитесь вокруг! Ну, ведь каждая вещь прекрасна! Вас окружает в один миг тысяча приятностей. Вот вы проснулись утром, вам нужно собираться на работу... Начинается для многих не слишком радужно. Это можно изменить, перестань ставить унылую точку. Вы проснулись!! Впереди новый прекрасный день! У вас есть работа! Вас окружают люди, которых вы любите! Это уже отличный повод позавтракать с хорошим настроением, не давая себе шанса впустить негатив. Вот не будем о нем. Нет его и все! Да, зебра от этого не превратится в белого пони Рони с исключительно белыми полосами, но так вы сможете множество темных полос превратить, как минимум, в серые, а порой – даже и не заметить некоторые затемнения.

6. Как находить компромисс в отношениях с людьми?

Критики скажут: "Зачем мне находить с кем-то компромисс? Пусть они находят его со мной".

Не верная позиция. Компромиссом вы обеспечите прежде всего собственный комфорт и стабильность. Все дела будут налажены, отсутствие серьезных конфликтов сгладит отношения с самыми свирепыми представителями человечества.

Людам вам будет нечего предъявить, ну, разве что предложат выпить чашечку кофе в обед.

7. Как завести "правильных" друзей?

"Правильные" друзья – это люди, общение с которыми не является следствием вашего кармического долга. Они не помогают вам осознать прошлые ошибки, исправить что-то или изменить себя. Такие люди – личности, дополняющие вас, вызывающие интерес или восхищение. С ними ваша жизнь становится лучше, не глобально, но все недостающие звенья оказываются в нужных местах.

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.