

# МЫСЛИ НА ВСЕ 100



Крупенин В.И.



*Читайте, применяйте, меняйтесь!*

# **Валентин Игоревич Крупенин**

# **Мысли на все 100**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42756915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42756915)*

*ISBN 9785449694621*

## **Аннотация**

Книга не поможет и не сделает всё за вас, она сможет только подсказать и указать на то, что вы раньше не видели и не задумывались.

# Содержание

Время	7
Жизнь	8
Любовь	10
Здоровье	11
Страх	12
Зона комфорта	14
Мечты, хотение	16
Цели	17
Уважение	18
Поддержка	20
Эгоизм. Альтруизм	21
Общение с людьми	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Мысли на все 100**

**Валентин Игоревич  
Крупенин**

© Валентин Игоревич Крупенин, 2020

ISBN 978-5-4496-9462-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мысли на все 100

## Предисловие

В этой книге собраны самые полезные и лучшие мысли. Эти мысли не относятся к одной конкретной тематике, каждая глава со своей идеей и своим посылом.

*Убедительная просьба* – если вам эта книга безразлична, то даже не начинайте её читать.

Тем, кто хочет прислушаться, увидеть новые идеи и возможности в этой книге, рекомендуется читать внимательно и не спеша. Книга написана понятным и главное – простым

ЯЗЫКОМ.

*Читайте, применяйте, меняйтесь!*

# Время

*«Время – это самый ценный ресурс, которому свойственно заканчиваться».*

Все люди имеют в своём распоряжении время. Оно ограничено только продолжительностью жизни человека. Время характеризуется *прошлым, настоящим и будущим*. Прошлое становится опытом, настоящее становится прошлым, а будущее становится настоящим.

Мы вынуждены двигаться вперёд и всё время в одном и том же темпе. И по другому, быть не может.

*«Время часто убивает того, кто старается убить время».* Не пытайтесь убить время впустую, оно всё равно закончится. Не надо ускорять время, живя от даты к дате, наслаждайтесь настоящим, потому что со временем, оно станет прошлым.

Пытаться прожить больше, остерегаясь и боясь или пытаться прожить в удовольствие, действуя и наслаждаясь, нет разницы. У каждого свой выбор, который приводит к одному итогу: все умирают и у всех заканчивается своё время.

*«У времени только одна проблема – рано или поздно оно истекает».*

# ЖИЗНЬ

*«Жизнь – это игра, только в очень больших масштабах».*

Всё что мы делаем всю нашу жизнь, можно представить как игру. Мы растём, развиваемся, зарабатываем деньги, влюбляемся, делаем ошибки и т. д. Всё это может закончиться в один момент. И раз мы попали в эту игру, мы должны в ней если не преуспеть, то, хотя бы, поиграть в удовольствие.

Все рано или поздно умрут – это обязательно произойдёт, но вопрос. Когда?

*«Должно случиться то, что должно случиться».* Бояться смерти не зачем, она неизбежна, и надо это принять как факт.

*Самое главное* – это то, что люди сделают, перед тем как умрут. Проживут ли они эту жизнь в удовольствие, именно так, как им хочется, или будут бояться всего, что их ждёт в дальнейшем.

*Человеческая жизнь имеет ценность.* Эта ценность определяется самим человеком, тем как он прожил свою жизнь.

Если жизнь проведена в пустую, в никуда – ценность такой жизни будет невелика.

Если жизнь прожита сильно, смело, красиво, со своими

ценностями и представлениями о мире, заботе о себе и о своих близких – ценность такой жизни будет высокой.

От человеческого выбора зависит в какую сторону он пойдёт. Куда отдать свой невосполнимый и неповторимый ресурс – *жизнь*.

# Любовь

*«Любовь – это то, за что вы готовы отдать всё, что у вас есть».*

*«Любовь – это то чувство, когда почти всё своё время думаешь только об одном и том же».*

У каждого человека на земле, должно быть дело всей его жизни. И не важно, что это. Будь то спорт, учёба, бизнес, работа и т. д. *Главное* – получать удовлетворение, удовольствие от того, чем занимаешься.

Если же у вас нету такого дела всей своей жизни. Вы просто его не нашли. Присмотритесь, что вам нравится делать каждый день или что бы вы делали каждый день. И не успокаивайтесь пока не найдёте именно то, что вас вдохновляет и к чему лежит сердце.

Со временем увлеченность будет только увеличиваться и если это происходит, значит вы нашли своё призвание и дело всей своей жизни.

*«Покинуть этот мир – не штука, а вот прожить каждый день своей жизни со смыслом, ради чего-то – это штука».*

# Здоровье

*«Здоровье и время – это самые ценные ресурсы, которыми человек может распоряжаться».*

*«Дай человеку много времени и крепкого здоровья и он свернёт горы».*

Жизнь и здоровье очень близко пересекаются, особенно в понятии *«нет здоровья, нет хорошей жизни»*.

Здоровье – это состояние всего вашего организма в целом, как физического, так и психологического.

*«Каждая секунда вашей жизни, это каждая секунда вашего здоровья».* *«Каждая секунда вашего здоровья, это каждая секунда вашей жизни».*

Здоровье потерять легко. Важно не то, что мы его теряем, важно то, с какой скоростью мы теряем это здоровье. Именно скорость потери здоровья будет играть ключевую роль в продолжительности жизни. Замедлить скорость потери здоровья можете только вы сами.

*«Чем лучше образ жизни, тем лучше здоровье».*

Если вы молоды и полны здоровьем, не стоит его тратить в пустую. Подумайте, что вы сможете сделать сейчас, что потом не сможете делать по состоянию здоровья.

*«К сожалению здоровье купить нельзя, им только можно расплачиваться».*

# Страх

*«Страх – это негативное состояние, при котором человек чувствует реальную или воображаемую угрозу».*

Все сталкивались со страхом или боязнью перед чем-то ответственным. Чаще всего человек сталкивается именно с боязнью, а не со страхом.

*Страх* – это момент перед чем-то масштабным для вас, решающим. А *боязнь* – это то, с чем мы сталкиваемся каждый день, инстинкт самосохранения, который мешает развитию и стремлению человека в современном мире.

Боязнь практически всегда возникает как барьер перед препятствием. И если всё чаще прислушиваться к боязни, можно погрязнуть в ней навсегда.

*Страх – это возможность попробовать что-нибудь новое, это знак, что вы на правильном пути.*

## **Почему люди боятся?**

Потому что они не знают, что будет дальше. Людям страшно делать неизведанные им вещи, т. к. неизвестно чем, это всё может обернуться.

Бояться стоит, но главное решаться на поступки, благодаря которым можно приобрести незаменимый опыт. *«Лучше попробовать однажды, чем никогда, а потом всё время жа-*

*леть об этом».*

Прежде чем чего-то бояться, задумайтесь: *«А что произойдёт, если вы сделаете это? Какой будет самый плохой исход?»*

Люди перестают бояться, потому что их ответы оказываются не такими и страшными, как казались до этого.

# Зона комфорта

*«Зона комфорта – это область жизненного пространства, в которой человек чувствует себя уверенно, уютно и комфортно».*

Страх реализации возникает тогда, когда мы боимся выйти со своей зоны комфорта.

Все мы с вами находимся в зоне комфорта, и каждый человек должен это осознать. Жизнь человека проходит плавно и размеренно. Но возникают моменты, когда становится не комфортно: появляются проблемы, которые требуют решений, а решения зачастую требуют от человека определённых усилий, из-за которых мы чувствуем себя не в своей тарелке. Вот именно тогда и происходит выход за рамки комфорта. Когда происходят такие моменты в жизни, наше мышление начинает меняться, действия обретают более *осознанный характер*.

У кого-то такие перемены идут на пользу, а у кого-то наоборот. Когда мы задумываемся о высотах, мы в то же время задумываемся о проблемах связанных с этим. Мы испытываем страх, переплетающийся с нашим комфортом.

Начните ценить то, что вы выходите на новый уровень и, постепенно выходя из своей зоны комфорта, вы меняете своё мышление. Наслаждайтесь этими моментами, потому

что после того как вы справитесь со своими трудностями, ваша жизнь не будет прежней.

*Главное* – делайте, не смотря на свои страхи, знайте – это меняет вас к лучшему.

# Мечты, хотение

*«Мечта – предмет наших желаний, хотений».*

## **Почему люди мечтают, но ничего не делают?**

Потому что нет *мотивации*. Они не хотят этого на самом деле.

Люди мечтают, планируют, но конкретных действий, которые помогут им добиться своей мечты, предпринимают не многие. Мечтать – не значит витать в облаках, мечтать – значит хотеть чего-то, чего на данный момент не имеешь. *Надо хотеть добиться своей мечты.*

К мечтам стоит относиться как к *точкам старта*. От каждой выполненной мечты следует *идти всё выше и выше*. Наши мечты должны быть нашими хотениями. Просто мечтать, ещё не значит хотеть. При всём этом не менее важно что-то делать.

*Своими мечтами надо гордиться*. Кто, кроме вас, будет это делать? Именно мотивирующие вас мечты будут вам помогать по жизни, главное – не отчаиваться и, во что бы то ни стало, не прекращать ставить себе цели, благодаря которым вы исполняете свои мечты.

# Цели

*«Цель – конкретная задача, после выполнения которой человек становится ближе к своей мечте».*

Поставьте цели, которые будут по настоящему вас зажигать и мотивировать. *«Поставить цель – значит записать её на бумаге».*

Почему лучше всего писать цели? Из-за того, что записанные цели – это цели, которые вы можете наблюдать, они существуют на листке бумаги, не только у вас в воображении.

Запишите свои цели, вот прямо сейчас возьмите ручку и листок, и запишите всё то, чего вы хотите достичь. Ставить цели следует, по мере своих сил, которые вы сможете выполнить за день, неделю, месяц, год и т. д.

Своими целями надо гордиться. Кто, кроме вас, будет это делать? Цели, которые будут вас мотивировать, будут помогать вам по жизни.

В жизни существуют две цели. *Первая цель* – осуществление того, к чему вы стремитесь. *Вторая цель* – умение радоваться достигнутому.

# Уважение

*«Уважающий себя человек, это любящий себя человек».*

## **Уважаете ли вы себя?**

Если бы люди начали ценить и уважать себя, они бы никогда не были теми, кем являются. Люди перестали бы тратить время в пустую, тратить его на ненужных им людей, бесцельно существовать и постоянно ныть.

Очень мало осталось людей, которые по-настоящему уважают себя. А всё почему? Да потому, что им есть за что себя уважать. А большинство просто не знает, чем им гордиться.

## **Если пока нечем гордиться?**

Каждому в этом мире человеку есть за что гордиться. Надо просто подумать, за что именно вы можете гордиться. За какие вещи или поступки вы испытывали гордость? Про что вам было не стыдно рассказать окружающим? Вот этим и стоит гордиться.

Уважая себя и других, вы показываете на сколько ценны вы и другие в этом мире, на сколько вы не безразличны себе и остальным.

Цените людей. Когда человек умеет ценить других, тогда и его ценят. Как только вы перестаёте испытывать уважение к себе, другие тоже перестают вас уважать.

Видели ли вы великих людей, которые не уважают себя и ведут себя не достойно своему статусу? Вряд ли. *Уважайте себя и будьте достойны своего статуса.*

# Поддержка

*«Поддержка – это оказание той или иной помощи человеку в трудной для него ситуации».*

*«Обычные слова поддержки намного важнее, чем реальная помощь».*

Когда вы начинаете что-то новое, неизведанное, вы естественно боитесь неизвестности. И как приятно в такие моменты иметь поддержку друзей и близких. Эта поддержка, помогает вам стать увереннее и сильнее в новых начинаниях.

*«Любая, даже самая незначительная поддержка, может сыграть огромную роль для человека».*

Главное не забывайте, что вы не один человек на всём белом свете. Не только у вас случаются невзгоды и бывают проблемы. Оглянитесь, возможно, близкий для вас человек нуждается в вашей поддержке, а вы, забиты в собственных проблемах, не видя ничего вокруг.

*Самая сильная и нужная поддержка для любого человека – это поддержка семьи. Потому что дороже семьи ничего в этом мире нет.*

Сказав простую фразу: *«Я в тебя верю»*. Вы даёте надежду и наделяете смыслом увлечение человека. Старайтесь говорить такие фразы почаще, и поддержка в вашу сторону не заставит долго ждать.

# Эгоизм. Альтруизм

*«Эгоизм – это жизненная позиция при которой удовлетворение своих интересов ставится выше других». «Все люди эгоисты, остальные лицемерно врут».*

*«Альтруизм – безвозмездная помощь другим, не считаясь со своими личными интересами».*

Человек состоит из *альтруизма* и *эгоизма*. В зависимости кто над чем преобладает и будет говорить то, на сколько человек эгоист или же больше альтруист.

*Все мы по своей природе – эгоисты.*

Каждый пытается выжить, преуспеть, не всегда принимая во внимание других людей. Если бы не было эгоизма, люди не смогли бы выжить.

Быть эгоистом не так уж и плохо. Не стоит думать, что вы не эгоист, все люди эгоисты, только в разной степени. Эта степень и выражается в отношении к людям. Чем лучше вы относитесь к другим, тем в меньшей степени вы эгоист.

Человек может проявлять альтруизм в какой-либо сфере жизни. Но встретить альтруиста во всем, большая редкость.

Абсолютный альтруист погибнет в современном мире. Помогая другим, он совершенно забудет про себя.

Все люди равны. Кардинальное отличие только по *ценностям и отношению к жизни*, всё остальное очень похоже.

Помогайте людям. Только они смогут вам помочь. *Помощь людям – это помощь самому себе.*

# Общение с людьми

*«Общение – это форма человеческого взаимодействия, в которой происходит обмен опытом, деятельностью, информацией и т. д.»*

Все люди общаются друг с другом. В общение надо уметь как слушать, так и говорить. Но слушать гораздо труднее, чем говорить.

## **Правила хорошего общения:**

– *Внешность.* Вам меньше захочется пообщаться с растрёпанным, неопрятным человеком, чем с привлекательным, ухоженным, в поглаженном костюме мужчиной (женщиной).

– *Интонация.* Надо уметь менять свой тембр голоса. Когда собеседник говорит не монотонно, его хочется слушать. Он насыщает свои предложения, слова интонацией.

– *Уважение.* Очень полезное качество, умение показывать, что твой собеседник небезразличен тебе.

# 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.