

Наталья Грэйс

# Законы Грэйс

Ключевые  
идеи за

30 минут



smart reading

Книги в кратком изложении

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Законы Грэйс. Наталья Грэйс  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55715798](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55715798)*

*Н. Грэйс. Законы Грэйс:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Натальи Грэйс «Законы Грэйс». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

*О книге*

Законы Натальи Грэйс созданы, чтобы выживать в условиях жесткого современного мира. Ее советы противопоставлены законам подлости. В книге собрана житейская мудрость, которую многим приходится собирать на собственном нелегком опыте. Жизненные законы Грэйс сформулированы как афоризмы, поэтому легко укладываются в сознание. Автор пишет с юмором об отрезвляюще серьезных вещах, особенно важных в условиях агрессивной информационной среды. Например, «закон подпитки злобы» объясняет, почему негативно настроенные люди

стремятся провоцировать окружающих на конфликт. «Закон затирания эмоций» помогает избавиться от осадка, вызванного неприятными словами или разрывом близких отношений. Эта книга наставлений для человека, которому требуется поддержка и добрый дружеский совет в трудной ситуации.

### ***Зачем читать***

- Превратить проблемы в ступени на пути к успеху.
- Избавиться от социальных стереотипов, страха перед действием, оценочных суждений.
- Эффективно защищаться от негативной информационной среды, в которой мы живем.

### ***Об авторе***

Наталья Грэйс – коучер, психолог, автор тренингов по мотивации. Родилась в городе Кандалакша Мурманской области. С детства проявляла оптимизм и творческие способности. Окончила Первый медицинский университет имени академика И. П. Павлова по специальности «Лечебное дело». Разработала учебное приложение для смартфонов с бесплатным доступом к авторским тренингам улучшения памяти и внимания, лекциям по финансовой грамотности, по психологии, скорочтению, профориентации.

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Краткое содержание книги: Законы Грэйс. Наталья Грэйс**

Автор:

**Наталья Грэйс**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw [www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

«Очередная книга по психологии... О том, что правильно и неправильно... Занялись бы эти психологи чем-нибудь полезным, картошку, что ли, сажали...» – думала я, листая эту книгу. И наткнулась на: «Раздраженного не раздражай!» – просто и емко. Решила закрыть книгу и отдохнуть, прямо по «Закону Фазности».

Позже выяснилось, что психологи меня уже не задевают. А конкретно этот психолог – Наталья Грейс – пишет о близких и понятных мне вещах. Тогда зачем это читать?

Ей удалось суммировать мудрость из самых разных областей, религий, верований и суеверий. Она сказала просто о том, что людям приходится объяснять друг другу часами, годами, жизнями.

**«Закон Чуда: Если будешь делать хоть что-то, чудо может произойти».**

**«Закон Повторений: Все, сделанное хотя бы раз, имеет тенденцию повторяться».**

**«Закон Совпадений: Совпадения не случайны: если совпадает начало, часто совпадает и конец».**

Вероятно, какого-то из них вам не хватает, чтобы сделать следующий шаг. Починить отношения, поверить в себя, получить Приз...

С этими законами можно соглашаться, отрицать, считать

полной ерундой, но одно можно гарантировать – они не оставят равнодушным. Они точно помогут вам еще раз вернуться к своему жизненному опыту, прожить его и усвоить, возможно, на другом уровне понимания.

### **Закон Преобладания Хорошего**

Хороших людей больше.

Хорошего в людях больше; если к нему воззвать, оно откликнется.

Абсолютно во всем есть хорошие стороны.

### **Закон Стартового Сопротивления или Стартового Надлома**

На старте человек прилагает колоссальнейшие усилия, но со скромным видимым результатом.

Любая ценная идея проходит три стадии сопротивления:

1. Насмешка, сомнение, неверие в успешность и ценность предприятия – обычно искренние, чтобы уберечь вас от проблем и заставить жить так, как все.

2. Критика – проявляется, когда все наладилось, и до конца жизни. Масса советчиков подсказывают, как нужно было сделать лучше. Всегда найдутся люди, которые сочтут ваши достижения ничтожными, мысли – обыкновенными и т. д. Критика свидетельствует об успехе; чем больше достигнуто, тем агрессивнее среда.

3. Признание – обычно после смерти, так как некому больше завидовать, или не наступает вообще.

## **Закон Зародышей**

Существуют зародыши явлений и событий. Хотя эти зародыши и не живые, но обладают способностью к размножению. Одна оставленная чашка повлечет за собой гору невымытой посуды. Одна надпись на свежеразкрашенном заборе – и скоро весь забор будет исписан. Потому и деньги – к деньгам.

Все неблагоприятные явления и события нужно распознавать в зародыше. Стоит взять за правило мыть за собой даже одну чашку, и в раковине большую часть времени будет пусто. Если какое-то жизненное явление вам не по душе – устраните его зародыш.

## **Закон Повторений**

Все, сделанное хотя бы раз, имеет тенденцию повторяться.

Следствия этого закона:

1. События можно прогнозировать. Если человек однажды позволил себе несдержанность, значит, он склонен ее себе позволять. Если однажды не смог отказать, то, скорее всего, он будет делать то, что ему не нравится, не раз.

2. Не хотите дурных последствий – запретите себе даже пробовать все дрянное.

Желание → Мысль → Действие → Привычка → Характер  
→ Судьба

На этапах от одного к шести влиять все сложнее. Начни раньше – сэкономишь силы.

## **Закон «Проблема = Задача»**

Проблема – это всего лишь задача, которую нужно решить. Если решение порой не под силу, то, как разновидность решения проблемы, доступна ее позитивная интерпретация.

## **Закон Бегства от Компромиссов**

Компромиссы съедают жизнь. Большинство, боящееся чужих оценок, предпочитает не рисковать, не ставить высокие цели, плывет по течению, раздумывает и приспособливается. Пытающийся достигнуть высокой цели очень редко ее достигает, но те, кто не пытается, не достигает никогда.

## **Закон Чуда**

Если будешь делать хоть что-то, чудо может произойти.

## **Закон Оправданных Ожиданий**

Вы получите от жизни то, чего ждете. Ждите хорошего и действуйте.

## **Закон Силы Слов**

Более половины всех событий в нашей жизни – последствия не наших дел, а наших слов. Высказанные идеи имеют немалую событийную вероятность.

## **Закон Необыкновенности**

Чтобы быть необыкновенным, не открывайте обыкновенных подробностей своей жизни...

## **Закон Красоты Отношений**

С дальними людьми мы учтивее и внимательнее, пытаемся произвести наилучшее впечатление. При сближении легко можем нагрубить, проявить капризность или мелочность. Все это уродует былую красоту отношений, и нас тянет на новые приключения с новыми людьми, где пока еще ничего не испорчено. Поддерживать любовь означает сохранять красоту отношений.

## **Закон Интерпретации**

Мысль повинуется воле. Интерпретация события, а не само по себе событие, определяет наше внутреннее состояние, наше настроение.

## **Закон Инерции**

Если разгонитесь достаточно сильно, сила инерции будет нести и через препятствия и проблемы. Поторапливайтесь, набирайте в своем деле обороты! Достигайте скорости урагана, чтобы сметать препятствия с пути!

## **Лучше недо-, чем пере-...**

Это касается абсолютно всего. Если произносите речь, закончите ее до того, как слушатели устанут. Пошли на свидан-

ние – проститесь чуть раньше, чем это захочет сделать ваш партнер. Уходите из гостей прежде, чем хозяева затоскуют по одиночеству.

## **Раздраженного не раздражай!**

### **Закон Общей Упряжки**

Две лошади в одной упряжке могут сдвинуть с места 15 тонн. А вот каждая из них по отдельности – только 3 тонны. Действуйте сообща!

### **Закон Позитивного Мышления**

Всякий раз, когда хочется сказать «дурак», говорите, что требуется дальнейшее развитие интеллекта.

### **Закон Видимого и Невидимого**

Все видимое временно, невидимое – вечно. Заботьтесь о вечном, спокойнее будет во временном мире.

### **Закон Срока**

Назначение срока выполнения любого дела увеличивает его событийную вероятность. Четкость срока как ничто иное стимулирует к активным действиям. Люди, которые собираются и хотят, будут собираться и хотеть. Мечты – это планы, реализовавшиеся в срок.

### **Закон Постоянной Готовности**

Нужно ежесекундно стараться быть в наилучшем состоянии, чего бы это ни касалось.

## **Закон Страх**

Страх знаком всем, но далеко не все делают трусами. Трусость – это повиновение страху. Самый универсальный страх – перед действием. Мы не хотим уходить из зоны комфорта в зону напряжения, труда, накала эмоций. Хочешь быть мужественным?

Запомни формулу: страх + действие = успех.

## **Закон Избытка Энергии**

Человек – существо энергичное, стремящееся к использованию своих способностей и талантов.

Следствия из этого закона:

1. Любое начинание поддержат, если энергия действий лидера выше потенциальной энергии бездействующих окружающих. Люди чувствуют, что надо куда-то деть энергию, надо что-то делать, иначе разорвет изнутри.

2. Если вам что-то нужно, скажите об этом всем знакомым, и они бросятся помогать, потому что у большинства энергии куда больше, чем достижений.

## **Закон Седла**

Любые сильные переживания, трудные обстоятельства, накал страстей, тяжелые проблемы – большое скопление

энергии. Если ситуация назревает, нужно стремиться ОСЕДЛАТЬ ее, ПЕРЕНАПРАВИТЬ энергию в другое русло. Если момент упущен, с последствиями нужно работать на основе закона Интерпретации.

# 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.