



АЛЬБЕРТ САФИН

ВОСПИ ТАНИЕ РАЗУМА

тренинг по личной
эффективности

Альберт Сафин
Воспитание разума. Тренинг
по личной эффективности
Серия «Воспитание разума. Книги для
тех, кто хочет быть продуктивным»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69289291

Воспитание разума: тренинг по личной эффективности: Эксмо; М.;

2023

ISBN 978-5-04-188118-4

Аннотация

В своей второй книге «Воспитание разума» автор учит читателя менять внутренние установки, избавляться от психологических барьеров и жить в гармонии с собой.

Эта книга для тех, кто стремится превратить свою «фантазию» о счастливой жизни в реальность. Научиться спокойно и взвешенно принимать решения в любых ситуациях. Уменьшить уровень стресса. Победить синдром самозванца.

Автор также подскажет, как:

- трудиться на работе плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов;

- жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои потребности;
- научиться справляться со словесными манипуляциями.

Главное – помнить: только вам под силу сделать свою жизнь насыщенной позитивными событиями и вдохновляющими результатами.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	7
Глава 1. 198 точных смыслов для принятия точных решений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	40



Альберт Рауисович Сафин
Воспитание разума.
Тренинг по личной
эффективности

© Текст. А. Сафин, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Введение

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Представьте, что вы позвонили десяти своим знакомым и ненавязчиво спросили у каждого: «Как у тебя дела?»

Что вы услышите в ответ?

Опыт подсказывает мне, что большинство собеседников ответит что-то вроде: «Да так себе...», или «В общем, как всегда...», или «Идут помаленьку, и слава богу». А может быть, даже так: «Дела? Как сажа бела! А у тебя что, по-другому?»

И тут вы отвечаете: «Да, по-другому. У меня с работой порядок, с деньгами тоже. Каждый день начинаю с радостью, настроение бодрое, планы осуществляются. В семье полное взаимопонимание, с коллегами плодотворное взаимодействие. И вообще, всё просто отлично!»

Классно было бы так ответить, верно?

Возможно, вы подумаете: «Да, было бы классно, только всё это фантазии...» Но, прочитав эту книгу, вы поймёте, как превратить фантазию сначала в чёткую картинку, потом в план действий и наконец – в реальность.

Не буду утверждать, что это получится легко и быстро, с одного щелчка, с первого раза. Ведь и препятствия, которые сейчас мешают вам жить свободно, благополучно и счастливо, появились не мгновенно: они формировались и посте-

ленно укреплялись в течение длительного периода. Значит, и на их устранение потребуется время.

В книге я дам вам главный инструмент для этого – простые и понятные практические инструкции.

Эти инструкции может с успехом применить любой человек: юный и зрелый, технарь и гуманитарий, стремительный и медлительный, любитель действовать и любитель размышлять, исполнитель и руководитель. Кем бы вы ни были, дорогие читатели, вы в силах изменить свою жизнь так, как вы этого хотите.

Прямо сейчас мы попробуем сделать самый простой шаг. Скажите себе мысленно: «Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему». А теперь то же самое вслух. Или, если вы находитесь среди людей, например в книжном магазине, то скажите хотя бы шёпотом:

«Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему».

В течение сегодняшнего дня вернитесь к этой формулировке ещё несколько раз. Такую приятную мысль вспоминать не сложно, правда? Она даже как будто слегка притягивает к себе ваше внимание и просится, чтобы вы снова об этом подумали.

Скоро вы почувствуете, что это разрешение побуждает вас к следующему шагу – что-то сделать для самого себя. Вероятно, вы ещё точно не знаете, что именно нужно делать. Для того и написана эта книга. Смело обращайтесь к её главам, изучайте, примеряйте на себя, выбирайте то, что вам ближе,

и начинайте свой путь.

Что ждёт вас в книге?

Часть первая. 198 точных смыслов для принятия точных решений.

В первой части я предлагаю большой выбор ярких и выразительных фраз, которые помогут вам в разных повседневных ситуациях. Все мы иногда испытываем колебания: как поступить, какое решение принять, чтобы избежать нежелательных последствий и возможных неприятностей. Эти фразы подскажут вам, на что обратить внимание, что является главным, а что второстепенным.

Адаптируйте эти смыслы к своей жизни, пусть они станут для вас маячками, обозначающими безопасные места и предупреждающими о подводных камнях. У того, кто ориентируется на подобные маркеры, жизнь становится гораздо более спокойной и сбалансированной.

Часть вторая. 30 правил управления собой, временем и работой.

Здесь речь идёт о профессиональной деятельности и принципах управления временем.

Работа играет важную роль в нашей реальности. Более того, для некоторых людей работа – самое главное, что у них есть. Поэтому правильная организация своей деятельности и контроль над нею могут очень сильно повлиять на качество жизни.

Человек устаёт не от работы. Он выдыхается, когда работает бестолково или когда занимается не своим делом, а чужим. Давайте вместе исследуем правила, которые помогут вам трудиться плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов.

Часть третья. 25 законов денег со здравым смыслом.

Деньги иногда кажутся весьма противоречивой вещью. Кто-то им поклоняется, кто-то презирает; одни их жаждут, другие боятся, третьи прячут, четвёртые швыряют на ветер. Но все сходятся в одном – без денег не прожить. Поэтому мы поговорим о них и серьёзно, и с юмором, и на реальных примерах разберёмся, как установить с деньгами хорошие отношения.

Здесь речь не о том, как стать миллионером. Я уважаю читателя и никогда не буду давать несбыточные обещания и лживые советы, подобно разным гуру, которые пользуются желанием людей разбогатеть. Речь идёт о здравом смысле, о том, как жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои хозяйственно-бытовые потребности.

Часть четвёртая. 41 техника преодоления стресса.

Нужно помнить, что решения и действия человека – это результат состояния, в котором он находится. В состоянии стресса или в спокойном позитивном настроении мы принимаем совершенно разные решения.

Решения приводят к действиям, действия создают события, а из событий складывается жизнь.

Мы попробуем направить внимание на ваше состояние, поработать с ним – и вся окружающая действительность волшебным образом изменится. Мы научимся точным, простым приёмам, чтобы перестать биться о стекло, подобно мухе, и вернуть себе спокойствие и ясный взгляд на происходящие события.

Часть пятая. 3 шага для ответа на манипуляции и провокации.

В этой части поговорим о речевой самообороне. Провокации, манипуляции, словесная агрессия – с ними мы сталкиваемся каждый день. Они перегружают нашу жизнь, забирают время, мотают нервы, засоряют мысли. Но манипуляциям можно и нужно противостоять.

Я предлагаю вам воспользоваться определённым алгоритмом, который уже помог сотням моих учеников и слушателей. Мы потренируемся на примерах из моей практики, и вы научитесь превращать сопротивление в сотрудничество. Этот алгоритм станет ещё одним навыком, ведущим вас по пути к спокойной и радостной жизни.

Часть шестая. 15 техник для избавления от синдрома самозванца.

Между скромностью и самоуничижением очень тонкая

грань. Есть люди, которые думают, что лучше обесценить себя, чем быть хвастуном. А как считаете вы?

Я скажу так: очень важно иметь смелость говорить вслух о своих победах и результатах. Имейте в виду – это не имеет ничего общего с хвастовством.

Синдром самозванца возникает из-за нарушения баланса между самооценкой и реальностью, а мы будем учиться его восстанавливать. Адекватная самооценка даёт силы, уверенность в себе, самоуважение и уважение окружающих, а в результате приводит к ещё большим успехам и победам.

Итак, дорогие читатели, книга проведёт вас через основные сферы отношений: к жизни в целом, к работе, деньгам и эмоциям, к отношениям с другими и самим собой.

Что из этого взять в дальнейший путь – решайте сами. Никто лучше вас не знает, какие моменты в жизни вас беспокоят и что вы хотите исправить. И никто не сделает вашу жизнь насыщенной позитивными событиями и вдохновляющими результатами. Это под силу только вам самим.

Я даю вам набор инструментов. Пользуйтесь с удовольствием и не давайте им заржаветь!

Уверен в ваших успехах!

Глава 1. 198 точных смыслов для принятия точных решений

Как вы принимаете решения, уважаемые читатели?

На что ориентируетесь, от чего отталкиваетесь? Решаете ли быстро или вам нужно время для обдумывания? Что вам помогает в принятии решений?

198 фраз, приведённых ниже, могут в чём-то помочь вам. Но скорее их можно назвать «фонариками», освещающими то, что не всегда очевидно, – маячками, на которые стоит поглядывать, чтобы не сбиться с пути во время жизненного плаванья.

Каждая фраза найдёт отклик в ком-то из вас, став подсказкой и добрым советом. Давайте вместе поразмышляем о применении этих фраз в жизни, а затем я предлагаю вам выбрать из них те, которые вызывают у вас отклик, и подумать над их смыслом.

1. Глупец создаёт беспорядок, чтобы быть уставшим.

Суебливый человек может всем жаловаться на то, как он устаёт от обилия дел и обязанностей. Но причинно-следственная связь работает наоборот: человек устраивает беспорядок в своих делах, чтобы вводить себя в состояние уста-

лости. Подсознательное стремление к привычным эмоциям часто оказывается сильнее доводов разума.

Какое состояние вы выбираете для себя? Почему вы сделали такой выбор? Какое положительное влияние вносит в вашу жизнь поддержание порядка в ежедневных делах?

2. Обидеть можно только того, кто рад обижаться. А кто любит обижаться, тот всегда найдёт повод быть обиженным.

В обиде заключены и выгода, и удовольствие: если бы это было не так, люди никогда не обижались бы друг на друга. А повод для обиды вторичен и даже вообще неважен.

Какое же это удовольствие и что за выгода? Заставить собеседника почувствовать себя виноватым, вынудить его оправдываться и заглаживать свою вину.

Бывает, что два человека строят свои отношения исключительно на взаимных обидах, так как у них не выработаны другие эмоции.

На базе домыслов и чужих мнений всегда вырастают только непонимание, осуждение и отчуждение. Имеют значение лишь факты.

Если кто-то на вас постоянно обижается, помните, что вы здесь ни при чём. Просто человек стремится испытать свою привычную эмоцию и использует вас как своего рода трамплин для погружения в обиду.

В каких жизненных ситуациях вам сложно сдерживать

обиду? Какие чувства вы хотели бы испытывать вместо этого? С чего можно начать тренировать позитивные для вас чувства в самое ближайшее время?

3. Никогда не верьте тому, что кажется. Верьте только доказательствам. (*Чарльз Диккенс. «Большие надежды»*)

На базе домыслов и чужих мнений всегда вырастают только непонимание, осуждение и отчуждение. Имеют значение лишь факты.

Когда вы слышите «Это ужасный человек, с ним невозможно работать!», первое, что нужно сделать, – это усомниться и уточнить: «Какие факты у вас есть? На чём основано такое мнение? В чём конкретно заключается ужасность этого человека? Как вы лично можете это подтвердить?»

Действительно, некоторые люди развлекают себя слухами, сплетнями и игрой воображения, находя в этом удовольствие. Но строить на такой зыбкой почве свои выводы решительно нельзя.

Вспомните случай из вашей жизни, когда вы судили о человеке, руководствуясь только мнением других людей. К чему это привело? Почему важно делать выводы о человеке самому?

Правильной стратегией будет создание таких условий, в которых заблуждающийся человек сам убедился бы в своей неправоте.

4. Оскорбления – доводы неправых. (*Жан-Жак Руссо*)

Оскорбления идут в ход, когда нет разумных доводов. Если человек чувствует свою неправоту, то с помощью оскорбительных слов он старается отвлечь внимание собеседника от собственной слабой позиции.

Когда вы испытываете искушение оскорбить кого-то, возьмите паузу и проанализируйте ситуацию: возможно, вы в чём-то заблуждаетесь.

Какие последствия могут иметь необдуманные оскорбления? Как оптимальнее поступить в накалённой обстановке, когда дело почти дошло до оскорблений?

5. Слова и иллюзии гибнут. Факты остаются. (*Д. И. Писарев. «Процесс жизни. Физиологические письма Карла Фохта»*)

Факты – это прочная опора, за которую нужно держаться, чтобы вас не унесло в океан иллюзий и не затянуло в болото бессмысленной болтовни. Если нет фактов, подтверждающих информацию, то не спешите доверять ей. Многим людям выгодно распространять вокруг себя зыбкие иллюзии и ложные сведения.

Определите, какие источники информации лично вы готовы считать надёжными. Но даже в этих случаях задавайте уточняющие вопросы.

Каким источникам информации вы доверяете в своей про-

фессиональной деятельности? По каким конкретным критериям выбираете для себя надёжные источники? Проведите подобный анализ по интересующим вас вопросам из других сфер вашей жизни.

6. Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым. (Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных людей»)

Слишком часто мы уверены, что знаем всё о желаниях и потребностях другого человека, а на самом деле приписываем ему свои собственные.

Допустим, ваш собеседник больше всего ценит в людях сдержанность. А вы пытаетесь завоевать его расположение, без умолку эмоционально рассказывая о своих приключениях. Эффект ваших стараний будет противоположным.

Так что сначала стремитесь понять другого человека: чего он ожидает, что любит, каковы его цели и его взгляды. Для этого задавайте открытые вопросы, чтобы в итоге предложить ему то, что для него действительно будет иметь значение. Тогда и придёт успех.

К чему может привести нежелание понять истинные цели вашего собеседника? Какие вопросы вы могли бы задать конкретному человеку, с которым вам важно создать доверительные отношения?

7. Бороться с чужими заблуждениями – дело совер-

шенно бессмысленное. (Макс Фрай. «Сундук мертвеца»)

Более того, у вас это и не получится при всём старании. Чем больше вы давите, тем сильнее сопротивление.

Правильной стратегией будет создание таких условий, в которых заблуждающийся человек сам убедился бы в своей неправоте.

А создать такие условия вы сможете, если будете стремиться понять этого человека. То есть ваша победа – не цель, а следствие того, что вы действительно поняли причины чужих заблуждений.

Нельзя насильно осчастливить кого-то. Двери для позитивных изменений открываются только изнутри.

С другой стороны, нужно ли вам непременно отобрать у человека его иллюзии? Возможно, через некоторое время они сами пройдут, подобно простуде. Подумайте над этим.

8. Одному другого не спасти, не осквернить и не очистить. (Будда)

Нельзя насильно осчастливить кого-то. Двери для позитивных изменений открываются только изнутри.

На кого каждому из нас следует направить своё внимание? Конечно, на самих себя! Не зря сказано: спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи. Позитивные изменения в жизни, которых вы добьётесь, изменят в лучшую сторону и жизнь тех, кто вас окружает.

Почему важно начинать изменения с себя? Как эти изменения положительно повлияют на вашу жизнь? Напишите список того, что конкретно поменяется. А что будет, если вы оставите всё как есть?

9. Чистому всё чисто, грязному всё грязно. (Библия)

Подобное к подобному!

Явления как таковые не имеют свойств – ими их наделяют люди. И каждый человек, по сути, говорит о себе. Если человек ругает прочитанную книгу, заявляя, что она бестолковая, – скорее всего, бестолков он сам.

Двое смотрят романтический фильм: один видит только постельные сцены, а другой – верность героев друг другу. И рассказывать об этом фильме они будут совершенно по-разному.

Не принимайте чьё-то мнение за аксиому. Лучше составьте своё собственное.

Помните о силе маленьких шагов.

Какие преимущества вы приобретаете, когда формируете своё мнение по актуальному для вас вопросу? Напишите список из пяти пунктов, которые вам необходимо выполнить, чтобы начать формировать собственное мнение?

10. Капля воды точит камень постоянством.

Помните о силе маленьких шагов. Многие люди жаждут получить ошеломительный успех после первого же шага. Так

не бывает! «Дисциплина бьёт класс!»¹ Порядок и последовательность гораздо надёжнее стремительных наскоков.

Талантливый и успешный человек – тот, кто имеет за плечами тысячи часов тренировок и годы оттачивания своего мастерства.

И в любом деле принцип маленьких шагов даёт хороший эффект, потому что воздействует на ваше подсознание. Делая паузу после каждого шага, вы позволяете новому знанию, убеждению или навыку просочиться в подсознание, а повторы закрепляют новое мышление, которое становится частью вас.

В каких актуальных для вас вопросах вы уже сегодня можете использовать принцип маленьких шагов? Какие преимущества вы видите в этом принципе? Запишите три небольших шага, которые вы можете сделать уже сегодня, чтобы выполнить важное для вас дело.

11. Большинство людей более склонны страдать, нежели бороться, чтобы устранить причину страданий. (Томас Джефферсон)

Видите ли, человек привыкает к любому положению вещей, даже к плохому. А привыкнув, старается поддерживать это положение, так как любой организм и любая система стремятся к гомеостазу – состоянию равновесия.

¹ В спорте это выражение означает, что хорошо организованная команда средних игроков эффективнее, чем сборная «звёзд».

Чем дольше человек испытывал какое-то состояние, тем сложнее ему отказаться от него. Это справедливо и для страданий: человек сживается с ними и не хочет менять их на спокойную, радостную жизнь.

Думаю, что у каждого из вас есть знакомые пары, длительно живущие в атмосфере непрекращающихся скандалов, взаимных жалоб и обвинений. Такая жизнь далека от счастливой, она подрывает нервную систему и здоровье обоих, но люди не могут прекратить войну, так как для них это единственный понятный способ взаимодействия.

Чтобы изменить такое положение, придётся прикладывать усилия, принимать новые правила и налаживать новые отношения. Для многих людей это тяжелее, чем продолжать катиться по накатанной колее.

В каких областях вашей жизни вы выбираете страдать? К каким результатам приводят эти страдания? Какой бы вы хотели видеть данную ситуацию?

12. Действия не всегда приносят счастье, но без действий не может быть счастья. (Бенджамин Дизраэли)

Пусть эта фраза станет для вас мотивацией к действию. Не нужно надеяться, что хорошая жизнь придёт к вам сама собой. Даже сила мысли не может сама по себе привести вас к счастью: нужно что-то делать.

Поэтому я так часто повторяю: определив направление, обязательно наметьте первый шаг. За первым последует вто-

рой и так далее. Но стоя на одном месте, вы никуда не попадёте.

Какая цель на данный момент наиболее актуальна для вас? Почему вам важно прийти к этой цели? Какие три ключевых действия приведут вас к ней?

13. Спорить с дураком – всё равно что играть в шахматы с голубем: фигуры повалит, на доску нагадит и улетит рассказывать своим, что победил.

Хороший образ, не правда ли? И вообще, лучший спор – это тот, который не состоялся. В споре никогда не рождается истина. Зато рождаются взаимные обиды, претензии и недовольство, а каждый из спорщиков ещё больше укрепляется в своём мнении.

Приберегите энергию для более важных дел, чем попытки переубедить глупца.

Что вы выбираете вместо того, чтобы спорить? Каковы преимущества вашего выбора? А если вы вступите в спор, что будет тогда?

14. Джентльмен не оказывается в подворотне.

В какие ситуации попадает человек, таким он и является. Джентльмен и подворотня – понятия несовместимые, это слова из разных миров.

Но не думайте, что джентльменом делает трость. Нет, здесь речь о внутреннем состоянии. Можно напялить на се-

бя цилиндр и фрак, но в душе остаться оборванцем, удел которого – подворотня.

О чём для вас фраза «не оказаться в подворотне»? Приведите пример из своей жизни, где пригодится это навык. Какие конкретно действия вы для этого совершите?

Зачастую лучший способ избежать поражения – не вступать в битву.

15. Непобедимость заключена в себе самом, а возможность победы заключена в противнике. (Сунь-Цзы. «Искусство войны»)

Непобедимость – это отсутствие поражений. Зачастую лучший способ избежать поражения – не вступать в битву. И такое решение полностью зависит от вас. Не позволяйте никому втягивать вас в передраги, где вы рискуете быть побеждённым.

Но уж если сражение неизбежно, то необходимо изучить противника как можно лучше. Победа будет зависеть от того, какими качествами и навыками обладает противник и сможете ли вы использовать их себе во благо.

Делая что-то, мы часто думаем о том, понравится ли это другим людям? И если не нравится, то чувствуем себя проигравшими. Но если просто продолжать делать то, что считаете правильным, несмотря на одобрение или осуждение окружающих, то вы непобедимы!

В чём заключается ваша непобедимость? Какое дело вам важно продолжать делать, чтобы оставаться непобеди-

мым? *Какие качества вашего характера помогут вам в этом?*

16. Терпеливый лучше храброго, а владеющий собою лучше завоевателя города.²

Или даже так: кто владеет собой, тот владеет всем. В каждый момент жизни необходимо точно знать, что вы делаете, для чего вы это делаете и вообще кто вы. Самообладание делает вас причиной происходящего, то есть победителем.

Почему важно иметь самообладание? Какие последствия влечёт за собой неумение управлять собой и своими эмоциями? Какие выгоды даст вам владение собой в важных для вас ситуациях (рабочих, бытовых, переговорах)?

17. Кто сражается с чудовищами, тому следует остерегаться, чтобы самому при этом не стать чудовищем.
(Фридрих Ницше)

Вспомните треугольник «Жертва – Спасатель – Преследователь». Глядя со стороны, часто хочется осудить людей, застрявших в нём и разыгрывающих свои роли. Но едва начав кого-то осуждать, обвинять или бороться с чьей-то неправотой, вы тут же становитесь преследователем и попадаете в тот же замкнутый треугольник, из которого сложно выбраться.

Поэтому я призываю всех к экологичному взгляду на вза-

² Книга притчей Соломоновых, стих 16:32.

имоотношения других людей. Направьте свою энергию на улучшение собственной жизни.

На какие конкретные важные для вас дела вы хотели бы направить свою энергию? В какое русло сейчас направлена ваша энергия? Насколько это согласуется с вашими жизненными приоритетами?

18. Никакие тактические успехи не могут компенсировать стратегических просчётов. (Карл фон Клаузевиц)

Для иллюстрирования этой мысли я часто использую образное выражение: неважно, как высоко вы взобрались по лестнице, если она приставлена не к той стене.

Например, многие думают, что главное в жизни – это жениться или выйти замуж. Не спорю, это важно. Но свадьба – всего лишь тактическая победа. А стратегия заключается в том, как молодая пара будет строить свою жизнь. Нередко молодожёны имеют различные цели. Допустим, парень сильно влюблён и хочет быть с ней рядом, а девушка стремится поскорее избавиться от родительской опеки. Тактически каждый из них достиг своей цели, но такая семейная жизнь продлится недолго.

Другой пример: тактический успех – заработать некую сумму денег, а стратегический – стать крутым специалистом, и тогда деньги сами найдут вас.

То есть сначала нужно решить для себя, как вы собираетесь прожить свою жизнь, с какими эмоциями и целями. А

все остальные решения и выборы (профессиональные и личные) должны быть органично сонаправлены с вашим стратегическим маршрутом.

Посмотрите на свою жизнь на три года вперёд: в чём ваша стратегическая задача в профессиональном развитии? А в построении семейной жизни? А в формировании своего здоровья?

19. Лучший способ избавиться от врага – сделать его другом.

У этой фразы много смыслов, и один из них таков: не нужно создавать и наживать себе врагов. Это нецелесообразно и слишком дорого обходится.

Постарайтесь посмотреть на спорную ситуацию глазами другого человека. Представьте, что было бы для вас важным на его месте. Задавайте вопросы, пытайтесь понять. Открытое общение, как правило, растапливает любой лёд и отпирает любые двери.

Представьте себя на месте своего оппонента в актуальном для вас вопросе. Как вы думаете, что в данном вопросе важно для этого человека? Как вы можете лучше понять мотивы его поступков?

20. Человек спешит не потому, что опаздывает, а опаздывает, чтобы спешить.

Тем, кто не знаком с моими уроками, эта фраза может по-

казаться спорной. Обычно люди полагают, что происходит некое событие, которое вызывает у них определённые эмоции. Я же исхожу из следующего психологического наблюдения: человек создаёт определённые события, чтобы испытывать привычные эмоции.

Если человек долгое время крутится как белка в колесе, то уже не может остановиться, даже когда обстоятельства переменились и в спешке больше нет необходимости. У него может быть достаточно времени до начала рабочего дня, чтобы совершенно спокойно собраться, выехать заранее и прибыть в офис за 15 минут. Но нет, внутренняя потребность мчаться как на пожар, опаздывать и нервничать по этому поводу заставляет человека действовать по-другому.

Он придумает себе какие-то дела, которые непременно нужно успеть сделать перед выходом из дома (погладить пять рубашек, подмести балкон, написать электронное сообщение) или по пути на работу (заскочить в библиотеку, на почту, за сигаретами и т. д.). Он может забыть ключи от машины, мобильный телефон или папку с документами, что даст ему возможность вернуться и потерять время. А всё для чего? Для того чтобы потом вбежать в офис с опозданием, всклопоченным и потным, и получить свою порцию любимых эмоций.

Скажите честно: это про вас?

В каких ситуациях вы замечали за собой привычку «опаздывать, чтобы спешить»? Почему важно приходить вовремя?

мя? Какие преимущества имеет человек, который приходит вовремя?

21. Вежливость ничего не стоит, но много приносит.
(Мэри Монтегю)

Вежливость – это слова. А слова не требуют никаких денежных трат. Немного мягкости и деликатности в речи помогут направить диалог в позитивное русло. Вежливое обращение может сдвинуть горы и добиться взаимодействия там, где грубость и агрессия не смогли справиться. С грубияном не хочется иметь дела, в отличие от воспитанного человека. Просьба всегда вызывает больше желания выполнить её, чем резкий приказ.

Для вас вежливый человек – это какой? Как именно вежливость помогает вам в общении на работе, с друзьями и семьёй? В каких ситуациях вашей жизни важно проявлять корректность в общении?

22. Не будите зверя в другом человеке. Не подвергайте себя ненужному риску.

В каждом из нас сидит первобытное существо, которое может проснуться в стрессовой ситуации. Большинство людей контролируют своего зверя, но бывают обстоятельства, когда его невозможно удержать.

Бытовые преступления, как правило, совершают люди, которые пребывают в состоянии зверя. И кто-то, находив-

шийся рядом, этого зверя разбудил: оскорблениями или насмешками, унижениями или руганью, враньём или ненавистью.

Подумайте о собственной безопасности. Вы не знаете, как долго другой человек сможет держать под контролем своего внутреннего монстра.

И наоборот: не создавайте в своей жизни таких ситуаций, при которых ваш зверь может вырваться наружу.

Какие жизненные ситуации могут вывести вас из себя? А как бы вы хотели развернуть эти ситуации наилучшим образом для всех участников общения? Что конкретно вы можете сделать, чтобы такие неприятные ситуации больше не повторялись?

23. Беспорядочная толпа – это не армия, куча стройматериалов – это не дом. (Сократ)

А ведь даже один человек может представлять собой беспорядочную толпу: говорить одно, думать другое, делать третье. И в итоге всегда удивляться, почему полученный результат совсем не связан с его мыслями и с действиями.

Не создавайте в своей жизни таких ситуаций, при которых ваш зверь может вырваться наружу.

Мысли, эмоции, слова и дела должны быть сонаправленными. Только тогда толпа становится армией, а куча досок – домом.

Отслеживайте проявления своей «внутренней толпы», на-

пример ведите дневник самонаблюдений.

Что вы можете сделать, чтобы ваши действия соответствовали вашим целям? Какие полезные привычки могут вам в этом помочь? Когда вы действуете сонаправленно со своими внутренними стремлениями, какие возможности открываются для вас?

24. Война выигрывается ещё до её начала.³

Здесь мы говорим о взаимодействии людей друг с другом, коммуникации и планировании.

Исход событий предreshён их началом. Необходимо изучить вводные данные, прежде чем ввязываться в сражение. Например, если, начиная свой бизнес, человек полагается на авось и влезает в необдуманные кредиты, то лишь вопрос времени, когда он полностью обанкротится – через два месяца или через полгода.

Какие возможности откроются перед вами, если вы изучите широкий спектр информации по актуальной для вас теме? Какие последствия может повлечь неосведомлённость в важных для вас вопросах? Запишите три любых источника качественной информации, где вы можете получить необходимые вам данные.

25. Самая большая хитрость – в том, чтобы не пока-

³ Тракта́т о военной стратегии «Искусство войны» китайского мыслителя Сунь-цзы (VI в. до н. э.)

зывать свою хитрость. (*Бальтасар Грасиан-и-Моралес*)

Многие выдающиеся люди, известные своим умом, дальновидностью, удачливостью и лидерскими качествами, держались с людьми просто, искренне и бесхитростно.

А если человек всячески пытается казаться всезнающим, влиятельным и значительным, то, скорее всего, он просто «мыльный пузырь».

Как вы можете применить в своей жизни умение общаться прямо и бесхитростно? Какие выгоды это вам даст?

26. Если армию нельзя улучшить, то она уже побеждена.

Это касается абсолютно всего.

Если вам кажется, что вы достигли в своей деятельности вершин совершенства, то вы уже закончились как профессионал.

Если вы считаете, что всё знаете и вам нечему больше учиться, – начинается ваше падение.

Вообще, жизнь – это процесс, который никогда не застывает в законченные формы. Всегда есть куда развиваться, совершенствоваться и двигаться дальше.

Какие новые знания помогут вам совершенствоваться как профессионалу своего дела? Какие потребности своих клиентов вы будете закрывать с помощью новых знаний? Как именно вы будете применять эти знания в своей рабо-

те?

27. Можно сопротивляться вторжению армий, но нельзя сопротивляться вторжению идей.⁴

Почему вторжению идей невозможно поставить заслон? Когда человек услышал какую-то идею, она тут же оседает в его мозге и пускает там корни. Он может отрицать её, осуждать, но при этом будет обдумывать, возвращаясь к ней снова и снова. И так до тех пор, пока эта идея не станет для него привычной, приемлемой, возможной и, наконец, правильной.

Если вам кажется, что вы достигли в своей деятельности вершин совершенства, то вы уже закончились как профессионал.

Вот так это работает.

Идеи из каких источников обычно продвигают вас? А какие источники, наоборот, дают сомнительные идеи? Как вы можете наладить в своей жизни генерацию положительных идей?

28. Печаль – это страдание на минуту, а потакание печали – страдание на всю жизнь. (Бенджамин Дизраэли)

Что вы делаете, когда видите опечаленного человека? На-

⁴ Виктор Гюго «История одного преступления» (1878).

верное, жалеете его, гладите по плечу, делаете сочувственное лицо, киваете головой с пониманием... И этим самым помогаете его негативным переживаниям разрастись ещё больше. Ему кажется, что грустить даже приятно, ведь все его жалеют. Будет ли этот человек решать свои проблемы? Нет, он будет их создавать, чтобы и далее привлекать к себе ваше внимание и сочувствие.

Вместо этого спросите его, в чём причина его проблемы и как он может её устранить.

Как проявляется печаль в вашей жизни? Каковы источники этой печали? Как вы можете сделать так, чтобы чувствовать печаль тогда, когда вы сами разрешите себе немного погрустить?

Если в голове у человека разлад между мыслями, словами и действиями, то его неудачи будут множиться и становиться всё хуже.

29. Глупец удивляется, умный задаёт вопросы. (Бенджамин Дизраэли)

Кто задаёт вопросы, тот берёт инициативу в свои руки и управляет ситуацией. Что бы ни происходило, сохраняйте внутреннее спокойствие. В любой ситуации начинайте с выяснения: «Что именно случилось? Как это стало возможным? Какие последствия это может иметь? Как это можно решить? Какие выводы я из этого сделаю?»

Почему выгодно строить беседу на открытых вопросах? Как такое построение беседы может помочь вам в семей-

ных отношениях? А на рабочем месте?

30. Если мы не прикончим войну, то война прикончит нас. (Герберт Джордж Уэллс. «Необходима осторожность»)

Эту фразу можно применить ко множеству жизненных ситуаций. Если семейная жизнь состоит из споров и конфликтов, то ей неизбежно придёт конец. Если в коллективе действуют противоборствующие группировки, то дело приходит в упадок. Если в голове у человека разлад между мыслями, словами и действиями, то его неудачи будут множиться и становиться всё хуже.

Почему важно действовать сонаправленно со своими мыслями? Что вам поможет наладить отношения с самим собой? Какой первый конкретный шаг вам нужно для этого сделать?

31. Благородный муж прям и твёрд, но не упрям. (Конфуций)

Например, это относится к личным границам. Я часто говорю, что в защите личных границ правила работают для всех одинаково, никакого торга быть не может. Это и значит быть «твёрдым и прямым». Когда вы говорите, что никому не разрешаете пользоваться вашим мобильным телефоном, – это значит, что ни коллеги по работе, ни жена, ни дети, ни лучший друг этого не делают.

Что же тогда упрямство? Это отказ признать свою ошибку. Но не нужно бояться ошибок – на них мы учимся, делаем выводы и стараемся исключить их повторение в дальнейшем. А тот, кто не признаёт свои ошибки, лишает себя возможности развития.

Какие преимущества даёт вам признание своей ошибки? Как вы чувствуете себя, когда честно признаетесь, что в данном случае вы не правы? К чему это может привести?

32. Если хотите завоевать человека, позвольте ему победить себя в споре. (Бенджамин Дизраэли)

Но в данной ситуации очень важно, кем вы считаете своего оппонента и какую цель перед собой ставите. В зависимости от этого тонкий манёвр может обернуться либо расчётливой манипуляцией, либо мирным сотрудничеством.

Что для вас означает победа в споре? Как вы думаете, что произойдёт, если вы позволите своим оппонентам иногда вас побеждать? Как вы поймёте, в каком споре можно позволить собеседнику думать, что он вас победил?

33. Лучше с умным потерять, чем с дураком найти.

Представьте, что вы идёте по улице с глупцом и находите кошелёк с деньгами. Пойдёт ли находка на пользу глупому человеку? Однозначно нет. Он распорядится деньгами наихудшим из возможных способов и вас втянет в свои неурядицы. Как бы вам не пришлось пожалеть об этой находке!

Но если вы потеряете деньги вместе с умным человеком, то вдвоём быстро решите эту ситуацию. А если нет, значит, извлечёте урок из потери.

Работая с каким человеком, вы сможете извлечь ценный урок даже из потери денег? С каким человеком вы бы не стали иметь дела? В каких ситуациях вашей жизни можно применить эту информацию?

34. Спокойный ум, как и спокойная вода, лучше отражает реальность.

Любые сильные эмоции застят глаза и мешают видеть даже те вещи, на которые человек смотрит. Никогда не принимайте важные решения, пока не улягутся ваши эмоции!

Почему важно принимать важные решения на холодную голову? А что будет, если принимать решения сгоряча? Как вы выбираете относиться к принятию важных решений в вашей жизни?

35. Гнев – это ветер, который задувает свечу сознания. («Менеджер мафии. Руководство корпоративного Макиавелли»)

Да, и это тоже об эмоциях. В гневе человек творит то, о чём потом старается забыть. Но сделанного не воротишь!

Мы не всегда можем контролировать внешние обстоятельства, но уж своё внутреннее состояние должны держать под контролем.

Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вы излишне поддались эмоциям и пошли у них на поводу. К чему тогда привели ваши действия? Как вы выбираете действовать в подобных ситуациях впредь? Какие мысли вы хотите формировать у себя, попав в похожую ситуацию?

36. Утро вечера мудренее.

О, да! Думаю, что каждый из вас испытал это на себе неоднократно. С одной оговоркой: это правило действует только если человек спокойно спал всю ночь и утром встал выспавшийся и уравновешенный.

Как правило, своими решениями мы порождаем ситуацию, подобную той, в которой находились в момент принятия решения. То есть когда мы принимаем важное решение, находясь в состоянии усталости, огорчения, раздражения, то мы создаём новую историю, где главную роль будут играть усталость, раздражение и огорчение.

Так что пусть эта фраза станет одним из ваших главных правил.

О чём для вас фраза «Утро вечера мудренее»? Почему важно принимать важные решения на свежую голову? Что будет, если не следовать этому правилу?

37. Тело управляет мыслью.

Продолжаем тему о том, как наше физическое состояние влияет на работу мозга. Мысли, которые приходят вам в го-

лову, прямо или косвенно обусловлены тем, в каком состоянии вы находитесь.

Когда вы голодны, то в большей степени будете думать о еде, чем о красоте природы вокруг вас. И это естественно.

Как вы заботитесь о своем теле? Какие изменения в вашем самочувствии при этом замечаете? Напишите список из трёх пунктов, которые будете регулярно выполнять, чтобы ваше физическое здоровье было в полном порядке.

38. Разум обслуживает инстинкты.

Под инстинктами мы имеем в виду совокупность условных рефлексов, направленных на сохранение вида. Допустим, ваш инстинкт говорит вам о том, что нужен хотя бы глоток воды, а то в горле совсем пересохло. Но, к сожалению, у вас нет с собой воды. В этой ситуации ваш разум услужливо предложит несколько вариантов, как раздобыть воду, и ранжирует их по степени скорости или безопасности.

С другой стороны, задача разума – организовать такие условия жизни, чтобы в ней главенствовали не инстинкты, а сознательная и созидательная деятельность.

Если постоянно идти на поводу инстинктов, к каким последствиям это может привести? Как найти баланс между голосом разума и инстинктами? Как лучше всего вы можете тренировать в себе навык слышать голос своего разума?

39. Тихая вода берега подмывает.

О чём это высказывание говорит вам? На мой взгляд, это про постоянное, целенаправленное движение, которое постепенно преодолевает любые преграды. Такое движение гораздо вернее приводит к цели, чем кавалерийские наскоки и попытки пробить стену лбом.

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.