

БОРЬБА С ЛЕНЬЮ



ЛЕНЬ: каждый одарен по-своему
но гробим мы свои таланты одинаково

В квартире бардак, на кухне гора невымытой посуды, рабочий стол в полном беспорядке, проект не выполнен, а вам его нужно завтра сдавать. Кажется, что еще немного, и вы точно возьметесь за работу, но вы еще пока не решили, с чего начать. Просматриваете любимые сайты, дневники ваших друзей, размышляя, куда бы зайти, почитать чего-нибудь интересенького. И вы действительно искренне удивляетесь тому, что в аське как-то маловато он-

лайн контактов, что на сайтах почти нет новой информации и что вы не нашли в френдленте ни одной непрочитанной записи. И вообще все плохо и совсем не радужно, хандра какая-то напала. Может еще фильм какой-нибудь посмотреть? Но ничего нового нет. Что делать?

Знакомая ситуация, не правда ли? Ну что сказать, мои «поздравления», это – Лень. Да-да, именно Лень. Она вас тихонечко завоевывает. Сначала лень связывает вас по рукам и ногам, прикрываясь обычным отдыхом, потом постепенно она захватывает вас полностью. И вы не успеваете опомниться, как уже целиком и полностью находитесь в ее власти. Именно из-за лени очень часто вы начинаете хандрить, даже если видимых причин для этого нет. А в особо запущенных случаях некоторые индивиды умудряются лениться даже думать. Неприятные ощущения, правда? Нужно от них как-то избавляться. Этим сейчас с вами и займемся!

КАК РАСПОЗНАТЬ ЛЕНЬ?

Вам нужно обратить особое внимание на себя и начать борьбу с ленью. Например, если вы заметили, что ваш отдых «на денечек» затянулся и должен был кончиться еще дня 3-4 назад. Тем более стоит бить тревогу, если за эти 3-4 дня вы практически ничего не сделали или вообще понятия не имеете, куда они делись. Очень часто острые приступы лени сопровождаются общим, подчеркиваю, мнимым недомоганием. Так же один из признаков лени, когда вы начинаете раздражаться по поводу и без повода, постоянно чего-то хочется, но вам никак не понять, чего именно. А еще хандра и апатия становятся вашими верными спутниками. Если у вас присутствуют все вышеперечисленные симптомы, то вам нужно немедленно выбираться из этого состояния, потому что ни к чему хорошему оно не приведет.

Врать не буду, есть только один действенный способ избавления от лени – это работа. Хочется отметить одно удивительное свойство: стоит лишь начать работу и она сама вас дальше втянет в себя. Но начать-то как раз труднее всего, особенно в таком паразитирующем состоянии. Для наиболее успешной борьбы с ленью нужно начинать с малого, и делать все поэтапно.



КТО ЖАЛУЕТСЯ НА ЛЕНЬ

Сначала родители жалуются на лень детей. Потом дети, подростки, — на свою, начиная со старших классов школы, со студенчества или позже, когда требуется уже вовсю делать карьеру.

Длится это примерно до возраста супружества. Тут происходит некий зеркальный перевертыш: жены начинают жаловаться на лень мужей, а мужья, правда, пореже, на лень жен. Себя уже как-то жаль.

Далее, становясь родителями, мужья и жены снова дружно начинают жаловаться на детскую лень. А становясь тещами и тестями, а потом бабушками и дедушками (особенно бабушками), — на лень зятьев и невесток. На лень бабушек и дедушек, обратим внимание, не жалуется практически никто, разве что иногда прабабушки и прадедушки из числа самых бодреньких.

Так замыкается круг жизни, точнее сказать, круг неудовлетворенности жизнью.

Лень — только видимая часть айсберга недопонятой человеческой природы. А там, глубже, — разные зависимости и раздоры страстей, внутренние противоречия, болезни, излишки здоровья, недодумки и передумки...

Ленью очень часто оборачивается душевное бездорожье: необретение или потеря жизненного направления, когда человек не знает, ради чего и к чему стремиться, куда жить и зачем делать то, что вроде бы делать надо. Особенно часто это бывает у детей и у молодых, но и у старших не редкость.

Уверю вас, сестры-лентяйки и братья-лентяи: с ленью любого вида и величины, любой масти, поняв ее, можно научиться сотрудничать, ладить, творчески взаимодействовать, а тем самым и управлять ею, как управляешь собственной рукой или ногой.

Лень — часть тебя, а ты — Целое, — вот он, ключ.

Целое, конечно же, не должно подчиняться своим частям, а должно понимая ими распорядиться: питать, ограничивать, направлять, развивать, использовать по назначению...

Поверьте бывалому заслуженному лентяю. Лень, правильно понятая, отвечает взаимностью. Начинает понимать тебя тоже: умнеет. И не мешать старается, а помогать работать, а, главное, жить.

Лекарство от лени.
Владимир Леви

ПЕРВЫЙ ЭТАП БОРЬБЫ С ЛЕНЬЮ: РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Для того, чтоб заставить себя хоть что-то делать, нужно иметь свободное рабочее пространство. И оно действительно должно быть рабочим. Для начала можно просто убрать со стола все ненужные и неуместные предметы. Собрать и сложить все документы, положить на место книги. Но обратите внимание на то, как вы это делаете. Когда я говорю «на место», я имею в виду специально отведенное место для того или иного предмета, а не первый попавшийся ящик, в который можно благополучно свалить кучу «мусора» и забыть про него.

Допустим, что со столом и прилежащими к нему территориями мы закончили. Теперь обратим внимание на общий вид комнаты. Может нужно что-то сложить в шкаф, где-то что-то подправить или еще что не так. Очень важно чтобы вокруг был порядок, это избавит вас от возможности лишнего раз отвлечься от работы. И тогда позже не возникнет какого-то постороннего дела, которое вы все равно не собираетесь доводить до конца.

Так же стоит обратить внимание и на себя. Оденьтесь в удобную и подходящую вам одежду, умойтесь. Может, всё-таки решитесь позавтракать?

Просто в последние дни распространена довольно странная картина: первый рефлекс упавшего с кровати сонного тела – это дотянуться до кнопки включения компьютера. И лишь сидя перед монитором, потихоньку начинают открываться глаза. Надо же как-то подключить Интернет и ткнуть мышкой в иконку аськи. А потом как-то забывается, что есть ванная комната, душ и что люди обычно по утрам завтракают. Но когда вы все же вспоминаете, что нужно что-то поест, вы с удивлением замечаете, что уже в принципе можно и ужинать. Куда подевалось время?

ВТОРОЙ ЭТАП БОРЬБЫ С ЛЕНЬЮ: ВСПОМНИМ О ВРЕМЕНИ

Здесь вы наткнулись на еще одну ловушку лени. Вы просто забываете насколько ценно ваше время и не следите за ним. Тут уж ничего не поделаешь, нужно вспоминать.

Вы уже привели в порядок ваше рабочее место и себя, теперь самое время посмотреть на часы. Согласитесь, вам ведь казалось, что это все займет намного больше времени. А на самом деле вышло все относительно быстро.

Теперь наша с вами задача – это правильно распланировать и считать свое время. Сначала нужно

определиться с целями и задачами на сегодняшний день. Вам нужно завтра сдавать проект или, быть может, подготовиться к важной конференции. Тогда это вы должны сделать в первую очередь, и начинать нужно именно с него. Тут каждый найдет свое, вариантов бесконечное множество. Вам нужно посмотреть на то, сколько примерно времени займет подготовка материалов, выполнение самой работы. Хотелось бы напомнить, что о второстепенных делах также не стоит забывать, пусть не таких важных, но которые все же стоит сделать. Если

время рассчитано и распланировано верно, то все ваши дела будут сделаны в срок. А времени для лени просто не останется.

И сейчас поделюсь с вами своей маленькой «разработкой». Мне очень нравится после выполнения работы засидеться допоздна. Пара завершающих штрихов и можно полюбоваться выполненной работой. Это стимулирует работоспособность и повышает настроение. И не нужно забывать похвалить себя за выполненную работу, даже если вы успели не все, ведь вы же работали!

ТРЕТИЙ ЭТАП БОРЬБЫ С ЛЕНЬЮ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

После завершения второго этапа вполне разумно считать, что из трясины лени мы уже выбрались. Но ничто не мешает нам попасть туда снова. Для того, чтоб больше не впадать в такие паразитирующие состояния, нужно придерживаться некоторых правил. Это скорее даже не правила, а простые советы и наставления. Ведь выбираться из лени намного труднее, чем предотвратить это состояние.

Лень начинается, когда после отдыха вам хочется отдохнуть ещё совсем чуточку. Такую ситуацию легко устранить небольшим усилием воли, заставив себя сделать какую-то ма-

ленькую работу. Это даже можно назвать разогревом. За основные дела из такого состояния не стоит браться, так как вам это быстро надоест. И тогда вы решите, что лучше все же пойти отдохнуть еще немного.

Очень часто лень начинается со сбитого режима сна. Обычно такое случается в конце трудовой недели в пятницу-субботу. Помня о том, что завтра не нужно рано вставать, велик соблазн посидеть часиков до 4 ночи в Интернете или же долгое время смотреть ДВД. Помимо всего этого лень очень часто начинается с плохого настроения в субботу утром. Его очень легко снять контрастным душем, с

последующим походом в магазин за чем-нибудь вкусненьким. И, помоему, самая любимая дверца лени – беспорядок во всем. В планах, во времени, в квартире, когда вы не знаете, за что взяться. Очень много времени уходит на то, чтоб посидеть и подумать об этом. И в итоге получается, что практически ничего так и не делается. Самым лучшим решением в этом случае будет примерная планировка следующего дня и стремление сохранить хоть какой-то, но порядок во всем.

Этих советов вам хватит для начала. Их легко применить практически к любому человеку.

mirsovetov.ru

Прикосновение

...Рука, вовремя положенная на плечо как знак поддержки. Несмелое прикосновение к вашему рукаву незнакомой девушки: «Вы случайно не знаете, как найти...?» Друг, который, только прикоснувшись к руке, может изменить испорченное, казалось бы, на весь день настроение... Может быть, и мы способны дружеским прикосновением сокрушить чью-то давно надоевшую броню?

Помните, как в канун Нового года ожил Щелкунчик от прикосновения Мари? А как благодаря поцелую принца пробудилась ото сна Спящая красавица? А помните протянутые руки Бога и Адама на фреске Мике-

императоры исцеляли болезнь наложением рук, и в книгах можно найти примеры чудесного исцеления людей от прикосновения настоящего короля-мага. В Англии и Франции это продолжалось до конца средних ве-

так и при дефиците ласки – заболеть. Прикосновение подчеркивает близость, внимание, поддержку, позволяет человеку ощутить свою значимость, необходимость.

Это факты, которые мы можем констатировать. Но все-таки очень хочется понять, что же это за таинственные законы прикосновения, заставляющие нас искать, просить, безмолвно требовать этого мимолетного соединения двух людей. Почему это так дорого нам? Потому ли, что, как гово-

Когда стоит бросить якорь в море общения, или Правила прикосновений

1. Не стоит прикасаться к собеседнику, если он в плохом настроении или если обсуждается неприятный для него вопрос.
2. Прикосновения также связаны с проникновением в чужое жизненное пространство. Особенно болезненно люди реагируют на высокомерно-фамильярные движения: похлопывания по плечу, щеке, потрешивание по голове и т. п. Такие действия взрослыми людьми воспринимаются как крайняя бестактность.
3. Зафиксировав положительные эмоции собеседника, когда он находится в хорошем настроении или вспоминает о чем-то приятном, своим прикосновением (строго к одному и тому же месту — например, к руке) и повторив прикосновение в конце разговора, можно закрепить расположение партнера к нам после беседы.

(Из книги С. Дерябова и В. Ясвина «Гроссмейстер общения»)

ланджело в Сикстинской капелле? И еще: «Подошел, он поднял ее и взял за руку, и тотчас горячка оставила ее...» Когда Зевс исцелял Ио от безумия, он протянул над ней руку, и она родила Эпафуса. Аполлон в качестве исцеляющего бога так же протягивал руку над больными.

Такая чудесная сила прикосновения нашла свое отражение даже в языке: в греческом руки и божественные силы обозначаются одним словом. Вспоминается и фраза, пришедшая к нам из средневековья: «Руки Короля – руки целителя». Короли и

ков. А есть еще и чудо благословения любящих отцовских рук: «Исаак на голову Иакова с любовью руки возложил, торжественно его благословляя...»

Психологи утверждают, что нам, взрослым, для поддержания нормального душевного состояния необходимо в день не менее восьми объятий любимого и значимого для нас человека. Что же касается детей, то им в буквальном смысле жизненно необходимы ободряющие прикосновения взрослого. И как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться,

рил Платон, раньше мы были одним целым, а теперь по свету бродят половинки, жаждущие обрести целостность?..

В книгах по психологии чаще всего встречаются всевозможные правила прикосновений и вообще так называемого невербального общения (общения с помощью жестов). Как-то на первых курсах института я решила, что мне необходимо повысить свою компетентность в общении и, начитавшись только появившихся тогда книжек Карнеги, решила действовать по предлагаемым правилам. И... по-

чувствовала себя сороконожкой, разочувшейся ходить. Одна из ситуаций запомнилась больше всего. В коридоре горько плакала подруга, ее надо было как-то утешить, а я поймала себя на мысли, что вместо утешения размышляю над тем, можно ли сейчас прикасаться к человеку, уместно ли сейчас обнять за плечи – не станет ли это «якорем» для отрицательных эмоций? А пока размышляла, тот самый единственный момент, в который можно было помочь, прошел. Подруга, смахнув слезы, сухо кивнула – «ничего, я сама» – и отошла в сторону. А я осталась стоять как истукан.

Столкнувшись с таким ощущением несколько раз, я поняла одну простую вещь. А ну их, эти правила! Конечно, можно и даже нужно их знать, но постоянно цепляться за них, вспоминать, пытаться буквально им следовать – абсурдно. В конце концов, есть сердце, которое подсказывает, как действовать в тот или иной момент. Есть внутренний голос, который безошибочно определит состояние человека и то, какая поддержка ему требуется. И мы, совершенно не задумываясь, приласкаем незнакомца ударившегося ребенка, хлопнем по плечу приятеля, удачно решившего сложную проблему, обнимем любимого человека, не думая, в хорошем он настроении или в плохом. И дело тут не в том, правильно или неправильно мы будем применять правила, а в том, насколько сможем понять, почувствовать другого человека, насколько забудем о себе. Ведь прикосновение – это своего рода мост, сближающий людей, помогающий им понять друг друга.

Представьте себе ситуацию: каждый из нас приходит на работу в своем аквариуме. Да-да, в обыкновенном аквариуме. Мы видим и слышим друг друга, но не можем пожать руку, обнять, поддержать. Даже от одной мысли об этом холодок пробегает по спине. А ведь именно так мы обычно ведем себя в незнакомом месте, да и в знакомом, к сожалению, иногда тоже: только бы никого не задеть, только бы никого не коснуться! Конечно, есть личное пространство, и границы, его окружающие, неприкосновенны и важны. Но границы на то и границы, чтобы в них можно было впустить других людей, не боясь самим протя-

В трамвай с линейкой, или Выбор дистанции при общении

ИНТИМНАЯ ДИСТАНЦИЯ — от 0 до 40–50 см. На этом расстоянии общаются самые близкие люди: родители с детьми, влюбленные и т. д. «Вторжение» посторонних в эту «суверенную» зону расценивается как неуместное посягательство.

Вспомним всем хорошо знакомую ситуацию, когда девушка подсознательно отодвигается от мужчины, присевшего рядом с ней на скамейку. Восстанавливая дистанцию, она стремится сохранить свое комфортное состояние. Наши напряженность и раздражение в переполненном автобусе в немалой степени вызваны необходимостью терпеть присутствие абсолютно незнакомых людей в своей «интимной зоне».

ЛИЧНАЯ ДИСТАНЦИЯ — от 0,4–0,5 до 1,2–1,5 м. На этом расстоянии обычно разговаривают друзья, люди, которые хорошо знакомы и доверяют друг другу.

СОЦИАЛЬНАЯ (ИЛИ ОБЩЕСТВЕННАЯ) ДИСТАНЦИЯ — от 1,2–1,5 до 2 м — соответствует неформальному, товарищескому общению. Например, на этом расстоянии удобно обмениваться новостями или анекдотами с коллегами по работе. Формальная дистанция — от 2 до 3,7–4 м. Характерна для деловых, официальных отношений. Это расстояние хорошо подходит для разговора с шефом или подчиненными, переговоров с партнерами (особенно для их начала).

ПУБЛИЧНАЯ (ИЛИ ОТКРЫТАЯ) ДИСТАНЦИЯ — более 3,7–4 м — позволяет воздержаться от общения или обмениваться только несколькими словами без риска оказаться нетактичным.

Может, не стоит обижаться, если на наш радостный возглас на всю улицу: «Здорово, Васька!» — на противоположном тротуаре ответили молча?

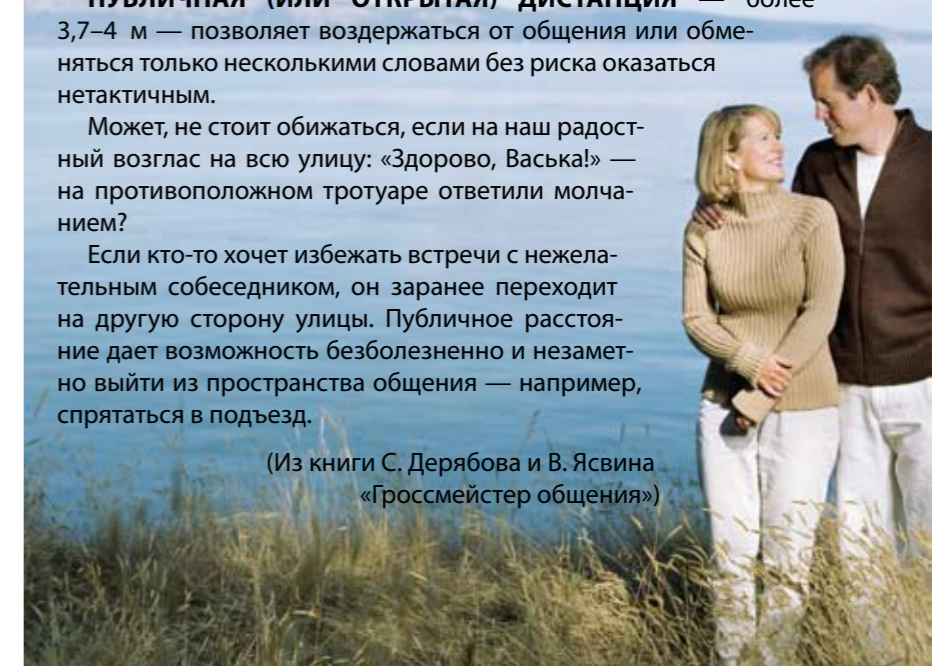
Если кто-то хочет избежать встречи с нежелательным собеседником, он заранее переходит на другую сторону улицы. Публичное расстояние дает возможность безболезненно и незаметно выйти из пространства общения — например, спрятаться в подъезд.

(Из книги С. Дерябова и В. Ясвина «Гроссмейстер общения»)

нуть руку – мостик в нашу крепость. Это как в песне поется – «руку мне дай на середине пути...». А без этого мостика мы так и не узнаем друг друга, будем ходить в своих аквариумах и, сохраняя свою неприкосновенность, по сути, останемся одиночками.

Известный психолог описывал как ситуацию, в которой молодой человек на его занятиях вел себя крайне вызывающе. Все преподаватели страдали от его выходов. «...Однажды, когда он зашел слишком далеко, драз-

ня одну из девочек, я схватил его двумя руками. Как только я это сделал, я понял свою ошибку. Что мне теперь делать? Отпустить его? Тогда он будет победителем. Ударить его? Вряд ли это стоит делать, учитывая разницу в возрасте и наших размерах. И вдруг в миг озарения я повалил его на землю и стал щекотать. Сначала он взревел от злости, а потом стал хохотать. Только когда сквозь спазмы смеха он пообещал мне, что будет вести себя как следует, я отпустил его. Защекотав



его, я вторгся в его личную зону, и он не смог использовать ее в качестве оборонительного рубежа. С тех пор юноша вел себя хорошо. Более того, он стал моим самым преданным другом и товарищем. Он вечно вис у меня на руке или на шее. Он толкал меня, он стремился приблизиться ко мне. Я не отталкивал его, и мы с успехом закончили наш курс. Меня поразило, что, вторгнувшись в его личное пространство, я впервые смог по-настоящему установить с ним контакт».

Проанализировав эту ситуацию, мы поймем, что этот мальчишка стал именно таким от недостатка тепла и ласки и, может быть, все его провокации были направлены на бессознательный поиск того, кто сможет пробить броню, прикоснется и... поможет, ломая это отчаянное одиночество. Из этого опыта следует, что иногда контакт может быть установлен с помощью физического прикосновения. Во многих случаях мы не сможем добиться понимания, пока не сбросим маски, которые мы носим для самозащиты, и не прикоснемся к другому человеку.

При этом у каждого человека есть потребность в личном пространстве, при нарушении которого мы тоже сильно страдаем. Это происходит каждый день в метро или в автобусе, откуда мы выходим раздраженные и в буквальном смысле больные. Сразу появляется мечта о пустыне или диком лесе, где вокруг не было бы ни одного человека. Потребность в лич-

...Чего только мы ни выражаем руками! Мы требуем, обещаем, зовем и прогоняем, угрожаем, просим, отказываем, восхищаемся, раскаиваемся, пугаемся, приказываем, подбадриваем, поощряем, обвиняем, прощаем, презираем, рукоплещем, благословляем, унижаем, превозносим, чествуем, радуемся, сочувствуем, огорчаемся, удивляемся, восклицаем. Столько же самых различных вещей, как и с помощью языка!

М. Монтень

ном пространстве и сопротивление вторжению в него настолько сильны, что, даже находясь в толпе, человек требует для себя определенной доли пространства и готов энергично защищать свою зону. Именно поэтому более плотная толпа и считается более опасной. Обычно мы создаем вокруг себя некий защитный кокон, и стоит только к нам приблизиться незнакомому человеку, как мы объясняем ему на языке тела: «Прочь, уходи, поищи себе другое место». Самое интересное, что для этого редко пользуются словами. Обычно люди молча отодвигаются, покачивают ногой, меняют позу. Это первые сигналы напряжения, которые гласят: «Ты слишком близко, твое присутствие вызывает у меня беспокойство...» А когда эти сигналы игнорируются, человек переходит на другое место.

Но иногда нам необходимо бывает избавиться от своего защитного панциря, иначе отношения с другими людьми так и останутся на формальном уровне. Но как же выбраться из

скорлупы, как установить контакт с другими людьми?! Иначе попадем в обратную ситуацию, хорошо подмеченную Лермонтовым: «И скучно, и грустно, и некому руку подать в минуту душевной невзгоды...»

В одной из психологических статей описывался интересный опыт проведения вечеринки, на которой основным правилом было «Не произносить ни слова!». Участвующим, которым поначалу все было страшно и неприятно, в конце концов это показалось потрясающе интересным. Пришлось жестикулировать, прикасаться, пытаться объясняться с помощью рук. И оказалось, что таким образом гораздо легче устанавливать контакт. В тишине маски людей спали и перестали мешать пониманию.

Мы общаемся с другими через касания рук, рукопожатия и прочие виды прикосновений, говоря тем самым: «Не волнуйся, расслабься, ты не один, я люблю тебя». Дружеское прикосновение может подарить нам силу, уверенность, родительское – благословение, защиту, любовь.

Совсем недавно я наблюдала интересную сценку. Малыш подбежал к маме с криком: «Я к тебе за смелостью!». Мама обняла его, и мальчишка, сразу успокоившись и повеселев, отправился решать свои пусть маленькие, но проблемы. Я поймала себя на том, что иногда мне не хватает именно этого – прикосновения, дарующего новую силу и смелость. А еще я поняла, что это и есть маленькое чудо, на которое я способна.

Сейчас, когда у меня вдруг появляется сомнение, как надо поступить – стоит ли дотрагиваться до человека, стоит ли бросать «якорь» в море общения, – я сразу вспоминаю образ мостика и смело протягиваю руку. Так отзывается внутри цветаявское: «Руки даны мне – протягивать каждому обе...»

КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ «НА ПОТОМ»

Лариса ФЕДОРОВА
Тренинг DiS

Откладывать жизнь «на потом» – один из самых трагичных поступков, на которые способен человек. Очень многие из нас мечтают о каком-то таинственном саде, полном роз, который когда-нибудь у них появится, вместо того чтобы наслаждаться тем садом, который растет перед их домом.

Ловили ли Вы себя на мысли, что Вы ждете того, чтобы быть счастливыми? А сколько лет Вы предполагаете еще подождать? Сколько книг для этого Вам нужно прочитать? Какие курсы и тренинги посетить?

Начните свою счастливую жизнь прямо сейчас. Радуйтесь и смейтесь! Знайте, что смех раскрывает Ваше сердце и умиротворяет душу. Не воспринимайте жизнь настолько серьезно, чтобы разучиться смеяться над самим собой.

Действуйте так, словно неудача просто невозможна, а успех Вам обеспечен. Отгоняйте от себя мысль о том, что Вы не достигнете своих целей. Будьте смелее и не сдерживайте огромный потенциал, который дарует Ваше воображение. Избавьтесь от плена своего прошлого, чтобы стать архитектором своего будущего прямо сейчас.

Хотя жизнь не всегда дает нам то, что мы у нее просим, она всегда дает нам то, в чем мы нуждаемся. Остановитесь и подумайте, какую радость Вам принес сегодняшний день.

Марси Шимофф, участник проекта «Секрет», говорит, что Вы МОЖЕТЕ создать счастье в своей жизни, независимо от каких бы то ни было причин.

Вы можете быть счастливыми, независимо от каких-либо причин, просто изменив свои установки относительно счастья.

Вот некоторые техники, которые предлагает Марси:

Тренируйтесь быть счастливыми. Счастливые люди – абсолютные оптимисты, так как не только видят, что стакан наполовину полон, но и посто-

янно носят кувшин, чтобы наполнить этот стакан до краев.

Когда Ваша энергия расширяется, Вы испытываете больше счастья. Сделайте такое простое упражнение: сядьте прямо, расправьте плечи, раскиньте широко руки, глубоко вдохните и улыбнитесь. Закройте глаза и наблюдайте за своими чувствами. Теперь подумайте о том, кого Вы любите, кем Вы восхищаетесь и с кем хотите быть рядом. Как Ваше тело реагирует на мысли об этом человеке?

Свое состояние Вы, наверное, можете описать так:

**СВОБОДНО, ОТКРЫТО,
РАДОСТНО.**

Это ощущение легкости и пространства Марси называет расширением энергии.

А теперь ссутультесь, сожмите кулаки, делайте быстрые и неглубокие вдохи и выдохи, нахмурьтесь. Наблюдайте за своим состоянием.

Подумайте о том, кого Вы боитесь или на кого злитесь. Что Вы ощущаете? Все наши негативные эмоции – страх, злость, уныние, зависть – сжимают нас и ограничивают поток нашей жизненной энергии.

Сосредоточьтесь на благодарности. Сколько раз в день Вы сосредотачиваетесь на благодарности, по сравнению с тем, сколько времени Вы тратите на обдумывание своих проблем? Мы поступаем так, словно наша благодарность и признательность – это фарфоровая посуда или расшитая скатерть, мы используем их по особым случаям.

Как такая простая вещь, как благодарность, может принести нам больше счастья в жизни? Ответ заключается в «законе притяжения»: то, что Вы цените, приумножается. Если хотите, чтобы в Вашей жизни совершалось больше хороших событий, обратите внимание на то, что у Вас уже есть хорошего. Это автоматически привлечет больше желаемого в Вашу жизнь.

Благодарность – способ настроить Ваше сердце на радость.

Сосредоточиваясь на счастливых моментах, Вы делаете себя намного счастливее.

Каждый вечер на протяжении следующих 3-х недель (срок, необходимый для выработки привычки) перечислите пять вещей, за которые Вы благодарны этому дню, и проследите, как Вы будете чувствовать себя на следующее утро.

Двигайтесь маленькими шажками. Для достижения быстрых результатов Вам вовсе не нужно двигаться большими скачками. Вы можете двигаться вперед маленькими шагами. В Японии такой подход называется кайзен, буквально это слово переводится как «непрерывное улучшение». Настоящий продолжительный успех достигается с помощью маленьких последовательных шагов. Получается, что медленные и постоянные действия – лучший способ преодолеть сопротивление изменениям.

Большинство людей сопротивляются изменениям, даже если это может принести пользу!

Многим из нас может показаться, что обстоятельства действительно неблагоприятны и мешают нам стать абсолютно счастливыми. Представьте, какой была бы Ваша жизнь, если бы не было этих обстоятельств.

Действуйте, чтобы преобразовать те области Вашей жизни, в которых Вы пока не можете быть по-настоящему счастливыми. Сделайте Ваш первый шаг к тому, чтобы стать счастливым независимо от обстоятельств!

Не ждите! Действуйте!

**ЕСЛИ ВЫ НЕ РЕШИТЕ, ЧТО
«КОГДА-НИБУДЬ» ДОЛЖНО
НАСТУПИТЬ ПРЯМО
СЕЙЧАС, СКОРЕЕ ВСЕГО,
ОНО УЖЕ НЕ НАСТУПИТ
НИКОГДА.**

Значение прикосновения в жизни человека зависит от возраста

Прикоснувшись к ребенку, мы подтверждаем ему свою любовь (а это для него главная ценность). Поэтому особенно важно ласково прикоснуться к малышу после того, как он получил от нас «выговор». Пусть он убедится, что наше расположение потеряно не навсегда и мы на него больше не сердимся.

Подростков же особенно раздражают прикосновения взрослых. Ведь они обостренно стремятся к независимости, стараются избавиться от «телячьих нежностей» как символа детства и очень ревностно охраняют границы своего личного пространства. Это, кстати, очень часто является источником обид и даже слез для многих матерей, которые стремятся их по-прежнему приласкать. В мире взрослых прикосновения близких снова становятся желанными. И особую цену они приобретают для стариков, которые через такое подчеркивание близости и внимания лучше ощущают свою необходимость, значимость, частично утраченную с выходом на пенсию.

(Из книги С. Дерябова и В. Ясвина «Гроссмейстер общения»)

