

ЧЕК-ЛИСТ

ПО АКТУАЛЬНЫМ
ДЛЯ ТЕБЯ ТЕМАМ

СМОТРИ ДО КОНЦА
РАДИ ТОННЫ ГОДНОЙ
ИНФОРМАЦИИ

СОЦИУМ

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТАКТ: НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ. МЫ ОБЩАЕМСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЭТО НАША ПОТРЕБНОСТЬ. В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ Я ТЕБЕ РАССКАЖУ КОЕ-ЧТО ОБ ЭТОМ. УСВОИВ И ПРИМЕНИВ ЭТИ ТЕМЫ, ТЫ СМОЖЕШЬ ЗАВЕСТИ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, СТАНЕШЬ ПРИЯТНЕЕ В ОБЩЕНИИ И ЕЩЕ НЕМНОГОЕ ДРУГОЕ.

КАК ПОНРАВИТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ

Говорим о впечатлении человека, которое ты на него производишь.

Если ты общаешься с человеком и хочешь быть интересным для него, то не говори о себе в первую очередь. Это золотое правило, из которого вытекает множество других советов. Выслушивай собеседника, искренне им интересуйся. Ты покажешься органичным, живым человеком, если научишься слушать и выбирать темы, которые приятны в первую очередь твоему собеседнику. Это несложно.

Говорить следует о самом человеке.

Не представляешь, сколько всего он может рассказать о себе, стоит лишь задать правильный вопрос. Так психологически заложено в людях, что они любят говорить о себе. Таким образом они подкрепляют чувство собственной значительности, что для них и для нас всех очень важно.

КАК УПРАВЛЯТЬ ЛЮДЬМИ

Заключать сделки, договоры тебе поможет данный способ. Он довольно понятен и доступен: всегда учитывай предпочтения другого человека. Да, это связано с правилом, приведенным в предыдущей странице. Ищи информацию о людях, акцентируй внимание именно на тех темах, которые им интересны, упоминай выгоду, которую люди могут вынести из твоих сделок, предложений.

Пример

Если тебя будут принимать на хорошую работу, то на собеседовании ты должен четко продекламировать свои функции. Конкретно рассказать о том, какие плюсы получит компания или заведение, наняв тебя. Ты должен показать свое намерение зарабатывать для продвижения их бизнеса.

КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ

Если ты любишь исправлять чужие ошибки, указывать каждому на их недостатки, то это для тебя. Вот тебе два варианта: отказаться от критики целиком и полностью, либо научиться делать это грамотно, не задевая при этом человека. Мы говорим о том, как улучшить твои навыки, поэтому я считаю своим долгом дать тебе следующую рекомендацию, касающуюся второго варианта.

Перед тем, как предъявлять какую-либо претензию, следует подметить положительные качества человека. Вспомни все, что тебе в нем нравится и продекламируй ему это. А позже уже надо спокойно упомянуть то, в чем товарищ ошибся.

Ты как зубной врач. Перед тем, как сверлить зуб, вкалываешь обезболивающее. Это не отменит просверливания, но избавит от боли. Все очень просто.

САМОРАЗВИТИЕ

ЕСЛИ ТЫ ОТКРЫЛ ЭТОТ ЧЕК-ЛИСТ,
ЗНАЧИТ ТЕБЕ ЭТА ТЕМА ИНТЕРЕСНА
(ЛИБО ТЕБЕ ЭТОТ ЧЕК-ЛИСТ ПРОСТО ПОДСУНУЛИ).

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ТЕБЯ ЖДУТ
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ, БЕЗ КОТОРЫХ
САМОРАЗВИТИЕ – НЕ САМОРАЗВИТИЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Когда ты в последний раз ставил какую-либо цель?

Планирование заключается в том, чтобы ставить цели, стремиться к ним. Это то, благодаря чему ты будешь неизбежно расти. Есть одно предложение для тебя.

**ПРЯМО СЕЙЧАС ОСТАНОВИСЬ,
ПОДУМАЙ, О КАКОЙ ЖИЗНИ
ТЫ МЕЧТАЕШЬ?
РАССУЖДАЙ ШИРЕ.**

С этого момента эта мечта станет твоей целью. То, о чем ты всегда думал, возможно и вполне достижимо. Строй долгосрочные планы, ставь цели и достигай их. Подумай, что тебе нужно для того, чтобы жить жизнью, о которой ты мечтаешь и конкретно распиши весь план.

Нужно заработать денег, переехать? Каким способом заработать?

Куда переехать? Все это следует расписать.

Наличие конкретного плана – это крупное преимущество.

ЧТЕНИЕ

Чтение – замечательный источник знаний и способ расширить твой кругозор. Читай то, что тебе интересно, выбирай книги по актуальным для тебя темам, потому что тебе надо извлекать из них пользу. Если читать скучно, то не делай этого.

Умей отложить скучную книгу. Вернешься к ней, когда захочется.

Может, через пару месяцев, может, через год. Читай в свое удовольствие, не заставляй себя, иначе потеряешь к этому интерес.

В школе нам привили отвращение к чтению произведениями на 100 страниц, которые надо прочитать. Но на деле чтение не скучное, если выбрать правильную книгу.

Если ты не любишь читать, считаешь, что человек может обойтись без книг, то ты абсолютно прав. Но с книгами лучше, чем без них. Желание читать можно привить, совмещая чтение с чем-то, что тебе нравится. Прием пищи (мое любимое), свежий воздух, тишина и прочее. Ты что-нибудь придумаешь.

Если уж совсем не нравится читать, аудиокниги в помощь. По дороге на работу, в школу, на прогулке, тренировке. Аудио-формат удобен и совместим с другими делами. Обычно они платные, но если хорошо поискать, то можно отрыть и бесплатные аудиокниги. Пользуйся.

СПОРТ

Скорее всего, ты уже знаком с физическими упражнениями или вообще внедрил их в свою жизнь. Если так, то это для тех, кто еще не занимается спортом или занимается редко.

У тебя должны быть ежедневные тренировки.

Дисциплина, здоровье, уход за своим телом, уменьшение вероятности заболеть, улучшение твоей эффективности и когнитивных способностей,

какой еще эффект от постоянных тренировок упомянуть, чтоб ты начал этим заниматься? Чтобы улучшить качество жизни, ты просто обязан внедрить тренировки.

ДУХОВНОСТЬ

**СЕЙЧАС Я РАССКАЖУ ТЕБЕ О ТОМ,
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ,
КАК СТАТЬ ОСОЗНАННЕЕ. ПРИМЕНИВ
ЭТИ СОВЕТЫ И ВНЕДРЯЯ ПРИНЦИПЫ,
ТЫ СМОЖЕШЬ УЛУЧШИТЬ
КАЧЕСТВО СВОЕЙ ЖИЗНИ.**

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Чтобы ощущать себя в моменте сейчас, тебе нужно уметь концентрироваться. Ты не должен думать о чем-то, кроме нынешнего момента. Ты не должен отвлекаться во время какой-либо деятельности, будь то работа или отдых. Твое внимание должно быть направлено только на нынешнее время. Над этим нужно работать всем, потому что пока мы живем, мы не наслаждаемся нынешними моментами, мы думаем о проблемах на работе, учебе. Вместо того, чтобы наслаждаться приемом пищи, ты думаешь о том, как потом будет сложно отмывать от этого посуду. Ты должен получать кайф от момента, сосредоточившись на нем. Я сейчас пишу текст для этого чек-листа и полностью концентрируюсь на этом.

КАК МОЖНО РАЗВИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ

2. Медитации

Ты концентрируешься
на своем дыхании,
отбрасывая всякие мысли.

1. Чтение

Ты, не отвлекаясь,
воспринимаешь
текст, акцентируя свое
внимание только на нем.

Учись дольше
концентрироваться

Пробуй иногда получать кайф от момента.

Ты можешь взять себе в привычку носить какой-то браслет, который будет служить тебе напоминанием. Смотри на него, ты будешь сразу концентрироваться на моменте.

Думай о том, как приятен тебе этот момент. Даже во время мытья посуды. Внушай себе, что каждое твое занятие – удовольствие. Если ты разовьешь привычку так думать, то вся твоя жизнь будет удовольствием.

МЫСЛИ

Ты – это то, о чем ты думаешь. Если в твоей голове больше мусора, чем идей и позитива, то тебе будет труднее с этим, чем людям, которые держат свои мысли под контролем. Если думаешь о негативе, то все будет плохо. Если думаешь о чем-то хорошем, то у тебя все будет хорошо. Задумка в том, чтобы не пускать плохие мысли в мозг, сосредотачиваясь только на хороших. Способность концентрироваться тоже влияет на мысли, не просто так о ней было упомянуто. Это очень глубокая тема, в самом деле, и в одном чек-листе о ней полностью не рассказать. Но все же несколько советов как контролировать свои мысли найдутся.

Медитация. Снова акцент на концентрации, потому что чтобы выгонять негатив из своей замечательной головы, тебе нужно полностью вникнуть в позитив, не отвлекаясь.

Работа. Если ты будешь сосредоточен на чем-то, то тебе удастся на время вытеснить из головы все, кроме твоей деятельности. Этот результат и нужен. Ты думаешь только о работе, любые другие мысли не должны тебя беспокоить.

Это лишь самое основное, но я думаю, что есть и хобби, которые будут отвлекать тебя от мыслей (прогулки, занятия и прочее).

ПРОБЛЕМЫ

То, как ты относишься к проблемам - показатель того, насколько ты тревожный, насколько светливый. Если ты терпеть не можешь проблемы, каждый раз спрашивая себя, дескать, «за что мне это», то у тебя всегда будут трудности с их решением. Всегда. Если хочешь легко справляться с проблемами, то просто не воспринимай их серьезно. Это не так сложно. Ничего страшного не произойдет, если ты не успеешь на работу, к примеру. Тебя могут просто отчитать, но ведь это не смертельно.

Запомни,

если ты никак не можешь повлиять на решение проблемы, то не надо ей беспокоиться. А если можешь – то тем более не надо, ведь ты способен все исправить. Как бы ни было трудно, не надо загоняться по этому поводу.

Проблемы – это нормально.
Это не плохо. Это делает сильнее.

ВЕРА И ЖЕЛАНИЕ

Это особенно касается твоих целей. Чтобы добиться чего-то значительного, тебе нужно искренне верить в то, что у тебя получится этого достичь, и страстно этого желать.

Я прямо сейчас пишу текст для чек-листа. Я хочу выпустить его до Нового года. Если у меня получится, то ты сможешь читать это уже 31 числа. А если нет, то знай, что моего желания не хватило.

Как можно развить веру?

Примени самовнушение. Напиши себе письмо, которое ты будешь читать каждый день утром и вечером. В нем акцентируй внимание на своей мечте. Переехать в другой город, открыть заведение, основать компанию, что угодно. Скажи себе о том, что у тебя все получится. Сделай это максимально убедительно.

А когда будешь перечитывать, то представляй себе тот момент, когда у тебя все получится. Нужна эмоциональная окраска. Так ты сможешь внушить себе то, что тебе все это по плечу.

Как развить желание?

Отрежь все пути к отступлению. Варианты твоего выбора должны быть следующими: либо все, либо ничего. Ты либо достигаешь своей цели, либо не продвигаешься к ней ни на шаг. Если захочешь идти вперед, то будь добр, иди до конца. Если нет, то оставайся на дне, остановись. Больше ничего не делай. Два варианта. Будешь двигаться – двигайся всегда, постоянно.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

Сколько раз ты бросал то, что начинал?

Как только у тебя не получилось один раз, попробуй второй.

Не получилось второй – пробуй до бесконечности, пока не получится. Никогда не бросай дело. Жизнь любит сбивать с цели людей, но сдаются только неудачники. Мир любит победителей. Рожден ли ты для того, чтобы сдаваться? Рожден ли ты для того, чтобы бросать дела? Как только у тебя промелькнет любая мысль о том, что нужно сдать, задавай себе эти вопросы.

Победителем быть сложно. Неудачником быть тоже сложно.

Это всего лишь твой выбор.

НАВЫКИ

ЗДЕСЬ СОБРАНЫ НАВЫКИ,
КОТОРЫЕ В НАШЕ ВРЕМЯ
МОГУТ ОЧЕНЬ ПРИГОДИТЬСЯ
И ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ.

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Для современного человека умение распоряжаться финансами – это необходимый навык, если ты хочешь меньше тратить без потерь для себя.

Первое, что нужно делать – вести учет твоего бюджета. Туда должна входить каждая потраченная копейка, будь то еда или квартплата. В таком случае ты будешь иметь понятие о том, куда уходят твои деньги. Имея над этим контроль, ты получишь сведения о бесполезных тратах и сможешь их исключить.

Например, за месяц на чипсы ушло 200 рублей. Можешь сделать вывод, что если не покупать чипсы, то сможешь сэкономить 200 рублей в месяц, а за 2 месяца накопишь на книгу. Ход мыслей должен быть подобным.

Второе же, что нужно делать, это откладывать определенный процент от общего дохода каждый месяц. 10%, 20%, любое значение, сколько можешь позволить отложить. Но начать это делать надо, поверь. Существуют оправдания по типу «начну откладывать, как только будет доход». Нет. Начни откладывать сейчас. Любую сумму. Твои накопления будут твоей страховкой, например, внезапно сломался бытовой прибор (стиральная машина, микроволновка и т.д.) или другие экстренные случаи. В такой ситуации ты заплатишь из своих накоплений, а не из оставшихся денег. Также ты можешь вложить эти деньги куда-то, например, в покупку квартиры, транспорта и т.д.

БЫСТРАЯ И СЛЕПАЯ ПЕЧАТЬ

Вводить текст на компьютере в 21 веке – обычная вещь. И т.к. это стало обыденностью, следует максимально облегчить себе этот процесс, чтобы исполнять его эффективнее. Мы пишем сообщения, тексты, запросы и прочее, а поэтому один из советов, которые я могу дать – освоить быструю печать. Моя скорость печати на клавиатуре равна 230-260 знаков в минуту. Это не слишком много и не слишком мало. Для любого человека, который знаком с клавиатурой несколько лет, это нормально. Но я ежедневно тренирую этот навык и тебе рекомендую того же. Потому что когда ты печатаешь, ты должен заикливаться на том, как тебе передать мысль, а не какую клавишу нажать следующей.

Если ты уже быстро печатаешь, то тебе уже нужно учиться слепой печати. Печатать, не смотря на клавиатуру. Зачем?

Освоив этот навык, ты сможешь печатать с любым типом клавиатуры. От датской раскладки до английской. Если это тебя не привлекает, то есть еще один плюс. Отсутствие нагрузки на глаза при слепой печати. Когда ты печатаешь, ты смотришь то на клавиатуру, то на монитор.

Фокусировка то на одном, то на другом в течение продолжительного времени. Глаза от такого устают.

А если ты будешь смотреть лишь на экран, то глазам будет хорошо.

СКОРОЧТЕНИЕ

Если заинтересован в книгах, читаешь каждый день и ищешь в них знание, вдохновение, то тебя заинтересует этот навык.

Скорочтение – это умение читать с невообразимой скоростью. Многие талантливые люди им обладали. Наполеон Бонапарт – 20000 слов в минуту, Джон Кеннеди – 10000 слов в минуту и др. Впечатляющие значения, правда? На самом деле, этом можно обучиться за несколько месяцев. Не до 20000 слов в минуту, но тоже неплохо. 500, 700 слов вполне возможно.

Если ты читаешь менее 200 слов в минуту, то это небольшое значение. А нормой является 350.

Чтобы этому научиться, нужно для начала избавиться от причин медленного чтения, только после этого начать пробовать различные методики. Но все не так сложно, как звучит. Я хочу помочь тебе избавиться от медленного чтения, поэтому давай рассмотрим его причины.

Субвокализация. Это когда ты произносишь прочитанное про себя. Привычка проговаривать предложение у нас со школы. Когда читаешь, пробуй отключать свой внутренний голос. Читай без проговаривания. Сначала это сложновато в связи с тем, что ты не понимаешь прочитанное, но должная концентрация может исправить эту проблему.

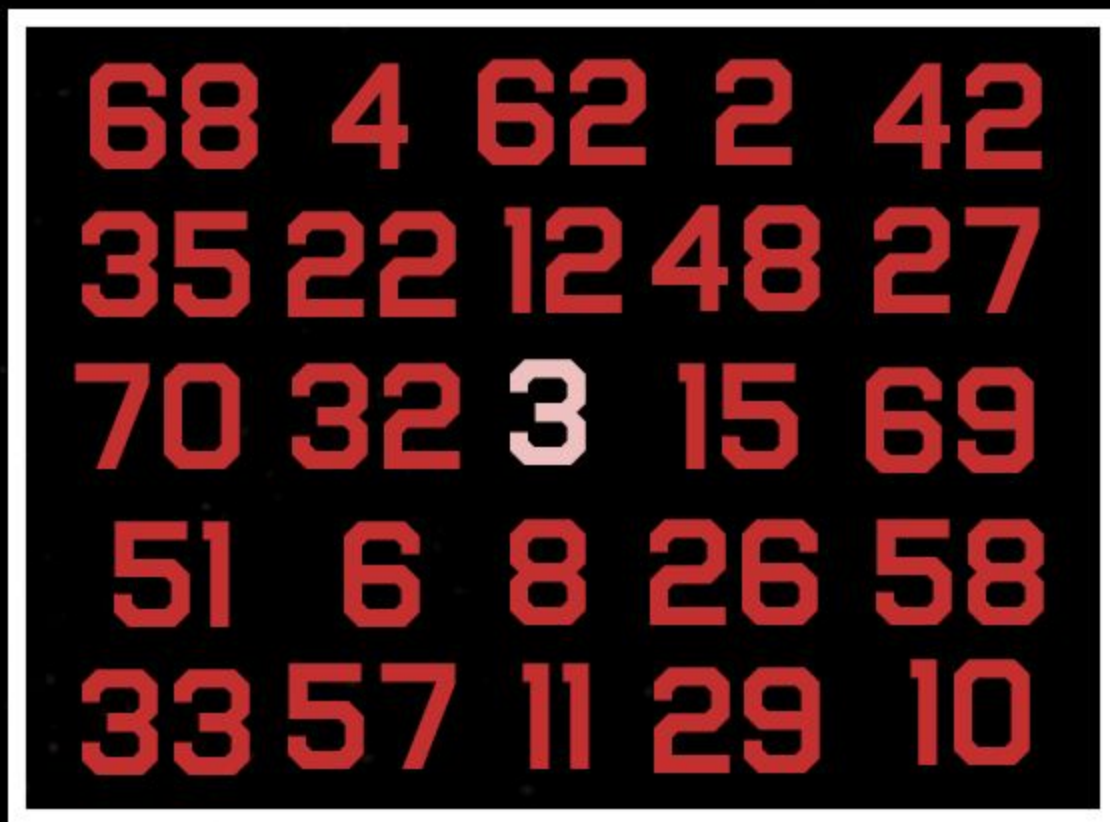
Отсутствие концентрации. Знакома ли ситуация, когда ты теряешь нить повествования, но будто в трансе продолжаешь читать, а спустя полстраницы осознаешь, что ничего не понял? Это оно. Ты теряешь концентрацию, пока читаешь, и тебе приходится постоянно возвращаться к одному и тому же месту в попытках понять основную мысль.

Есть одно упражнение. Возьми любое предложение и прочитай его наоборот. Пример с прошлым предложением: торобоан оге йатичорп и еинезолдерп еобюл имьзоВ.

Твое внимание полностью уходит в текст и анализирует его символы, выстраивая их наоборот. Заметь, что если ты потеряешь концентрацию, то ты сразу это поймешь. Это учит не отвлекаться и понимать прочитанное.

Ограниченное поле зрения. Посмотри на цифру 3. Это в середине.

Подвинь экран ближе. Можешь ли ты назвать все числа, смотря именно на тройку? Тебе нужно увидеть их периферийным зрением. Вот в этом суть. Приведенный «прямоугольник» из цифр – это таблица Шульте, изобретенная немецким психологом Вальтером Шульте. Является хорошим упражнением для тренировки бокового зрения. Если твое поле зрения будет широким, то ты сможешь захватить больше слов в тексте для их анализа.



АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

На английском говорят почти 2 миллиарда человек.

Почему же ты до сих не умеешь на нем говорить?

50% информации в Интернете опубликовано

на английском. Многие фильмы в оригинале

на английском языке. Даже если ты увлекаешься играми,

то для некоторых из них нет перевода, они на английском.

Для изучения этого языка масса причин,

не упоминая уж о путешествиях.

То, как ты владеешь английским, зависит от нескольких аспектов.

Аудирование. Это то, как ты умеешь воспринимать англоязычную речь. Если ты слушаешь, и не понимаешь, о чем там говорят, то с этим дело надо подтянуть.

Перевод. Здесь значение имеет знание большей части слов, их перевода, чтобы, собственно, уметь переводить предложения.

Говорение. То, как ты сам умеешь говорить на английском.

Вывод:

чтобы выучить английский, ты должен учить слова, понимать речь и говорить на нем. Больше практики.

ЭТО ВСЕ

**ЕСЛИ ТЫ ДОСМОТРЕЛ ДО КОНЦА,
ТО ТЫ ОГРОМНЫЙ МОЛОДЕЦ.
НАДЕЮСЬ, ЧТО ТЫ ПРИМЕНИШЬ
ВСЕ СОВЕТЫ, ДАННЫЕ ЗДЕСЬ,
ИЛИ ХОТЯ БЫ КАКУЮ-ТО ИХ ЧАСТЬ.
ПУСТЬ В НОВОМ ГОДУ КАЧЕСТВО
ТВОЕЙ ЖИЗНИ ВОЗРАСТЕТ.
С НОВЫМ ГОДОМ ТЕБЯ.**