

*«Учитесь управлять собой»*



*Если вы хотите понравиться людям, то соблюдайте следующие правила:*

- искренне интересуйтесь другими людьми.
- Улыбайтесь.
- Помните, что имя человека-это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.



- *Будьте хорошим слушателем, поощряйте других говорить о самих себе.*
- *Говорите о том, что интересует вашего собеседника.*
- *Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.*



*Если вы хотите избежать беспокойства, соблюдайте следующие правила:*

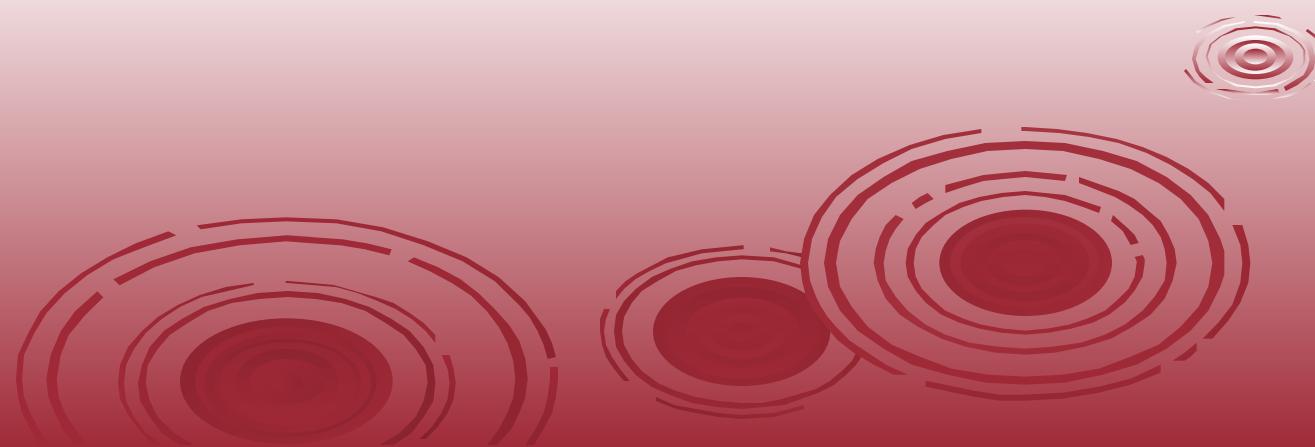
- «Живите в «отсеке» сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем.
- Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты.
- Загруженность деятельностью – одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

- Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам – в жизни они всего лишь муравьи – разрушать ваше счастье.
- Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».



□ Помните о невосполнимом вреде,  
который беспокойство наносит вашему  
здравью.

«Деловые люди», не умеющие бороться  
с беспокойством, умирают молодыми».



*Если у вас возникают ситуации,  
связанные с беспокойством,  
применяйте магическую формулу  
Уиллиса Х. Кэрриэра:*

- Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»
- Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.
- Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.



# *Если вы решили избавиться от беспокойства по поводу бессонницы, соблюдайте следующие правила:*

- *Если вы не можете спать, встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.*
- *Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычноносит больший вред, чем сама бессонница.*
- *Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой физической усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать.*

*Чтобы избежать огорчений и  
беспокойства по поводу  
неблагодарности, выполняйте правила:*

- Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности. Помните, что Христос исцелил десять прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему мы должны ждать большей благодарности, чем получил Христос?



- Помните, что единственный способ обрести счастье – это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.
- Помните, что благодарность – это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому, если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны научить их этому.



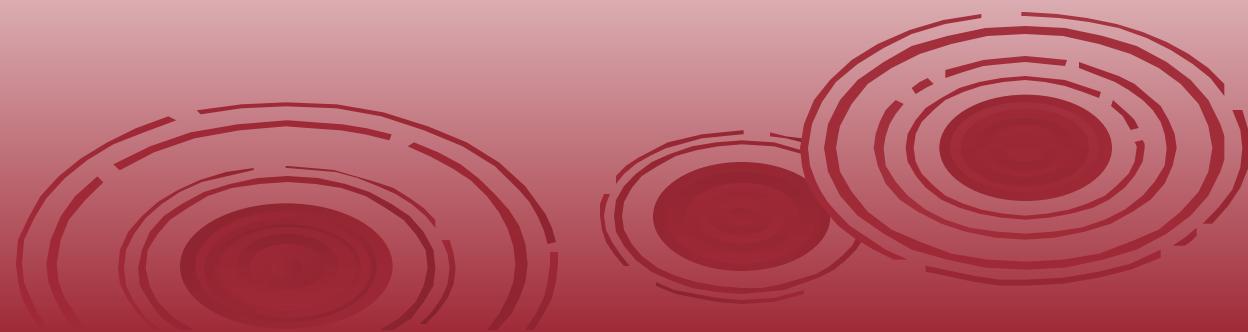
*Если вы хотите уберечь себя от беспокойства из-за критики, соблюдайте следующие правила:*

- Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом.
- Она часто означает, что вы возбуждаете зависть и ревность.
- Делайте все, что в ваших силах, а затем раскройте свой старый зонтик, и пусть дождь критики стекает по нему, не попадая вам за воротник.

*Четыре хороших трудовых навыка,  
которые помогут вам предотвратить  
усталость и беспокойство:*

□ **Хороший трудовой навык №1.**

*Освободите свой письменный  
стол от всех бумаг, кроме тех,  
которые имеют отношение к  
решаемой сейчас проблеме.*

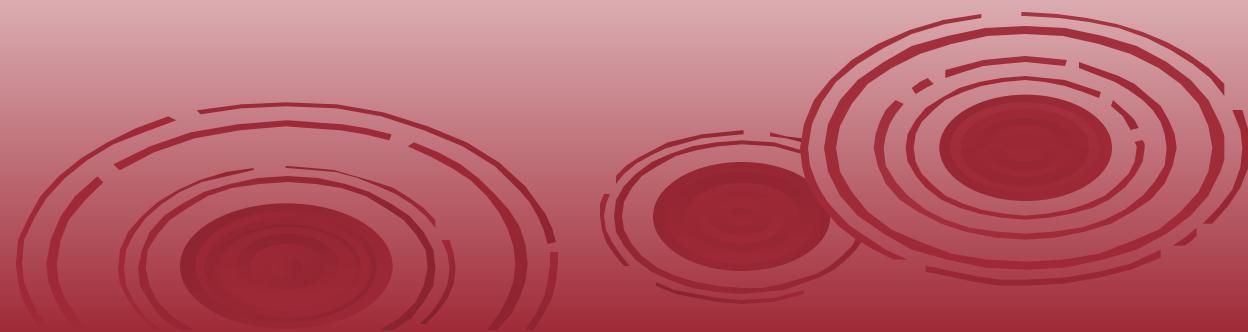


## □ Хороший трудовой навык №2.

*Выполняйте дела в порядке их важности.*

*Речь идет о двух способностях: во-первых – о способности мыслить.*

*Во-вторых, о способности выполнять дела в порядке их важности.*



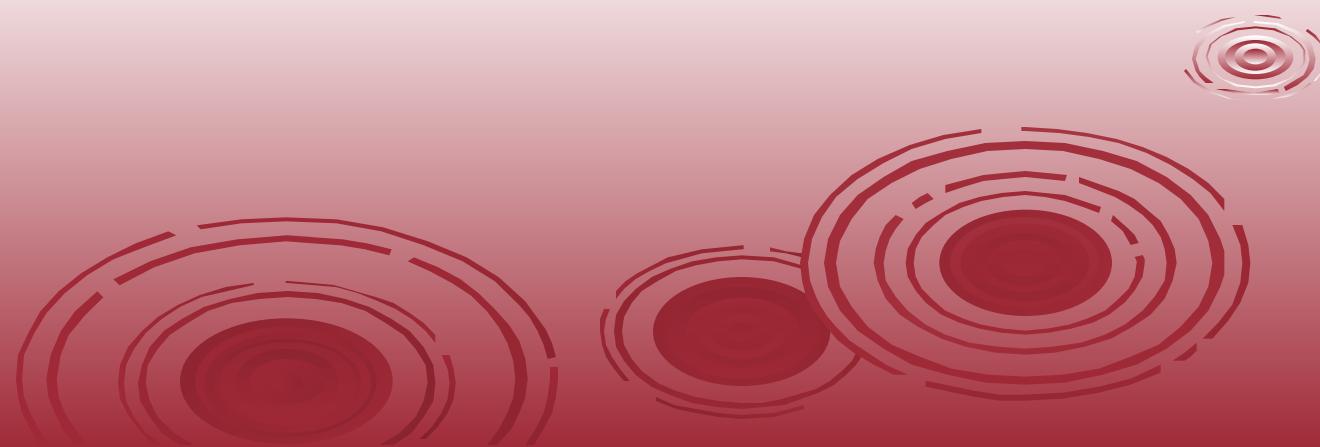
## □ Хороший трудовой навык №3.

*Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения. Не откладывайте решения на потом.*



## □ Хороший трудовой навык №4.

*Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.*



*Презентация подготовлена по  
книгам известного американского  
психолога, педагога, специалиста  
в области человеческих  
возможностей Дейла Карнеги.*

*<http://www.koob.ru/karnegi>*

