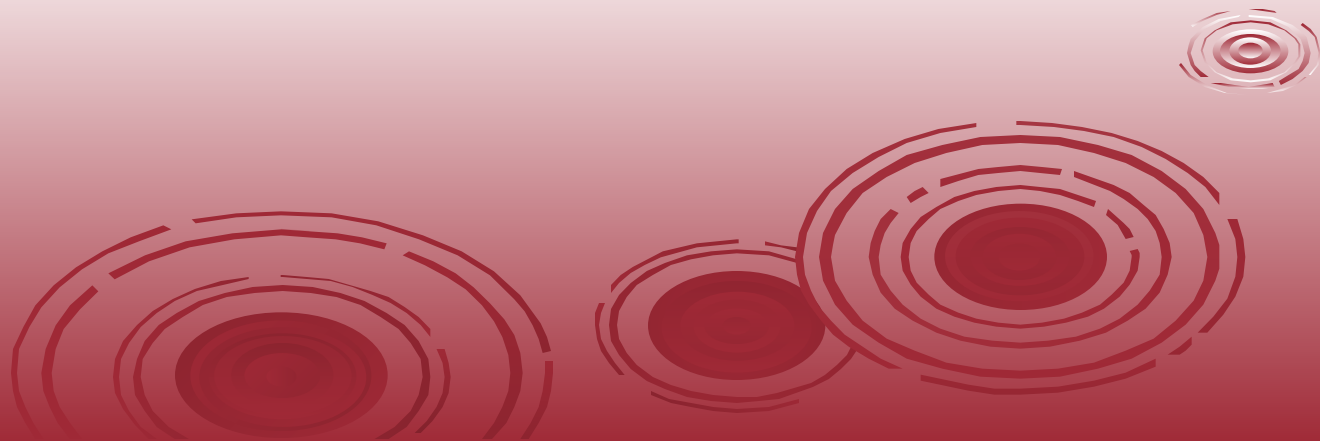
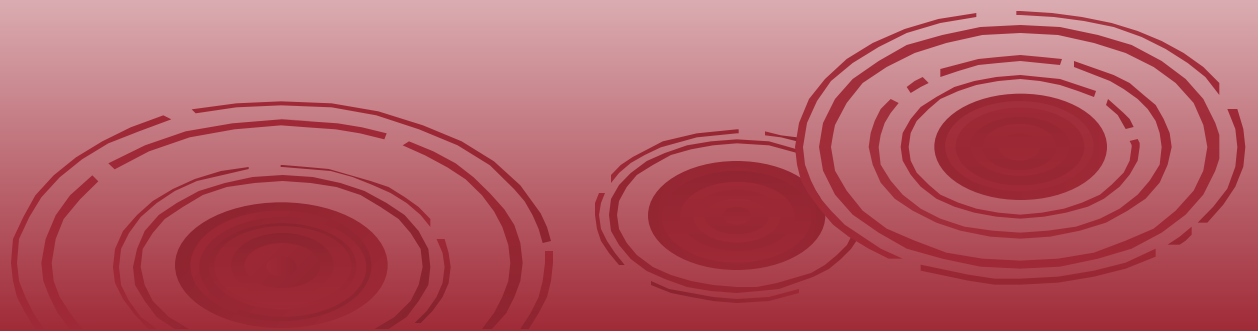


«Учитесь управлять собой»



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.*

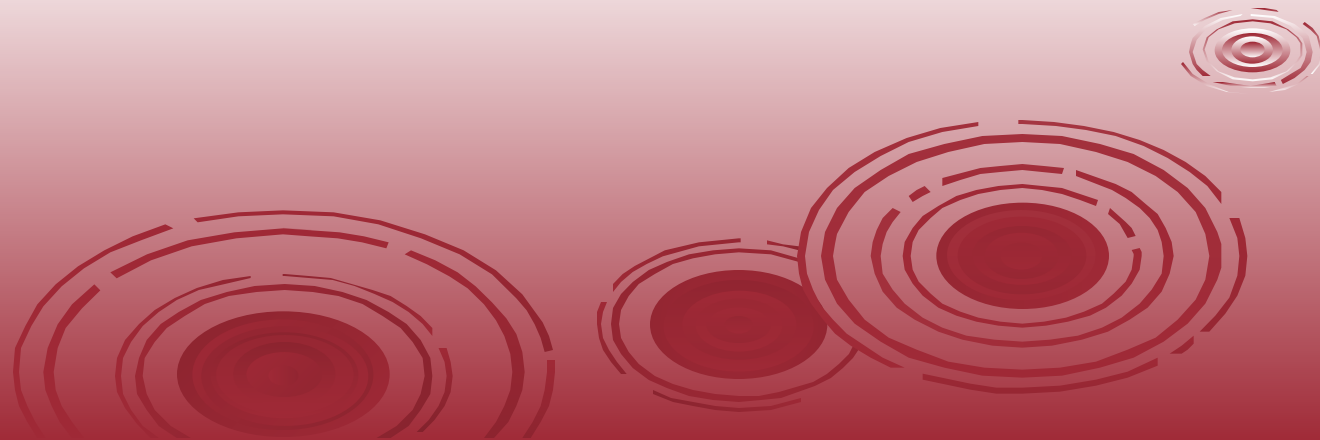


*Если вы хотите избежать
беспокойства, соблюдайте следующие
правила:*

- « 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.*

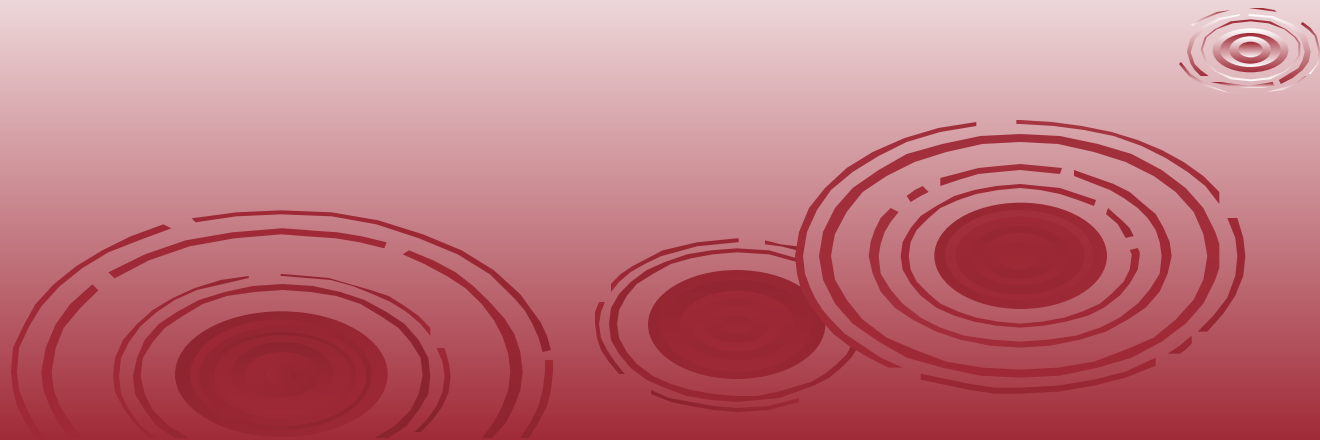


- *Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам – в жизни они всего лишь муравьи – разрушать ваше счастье.*
- *Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».*



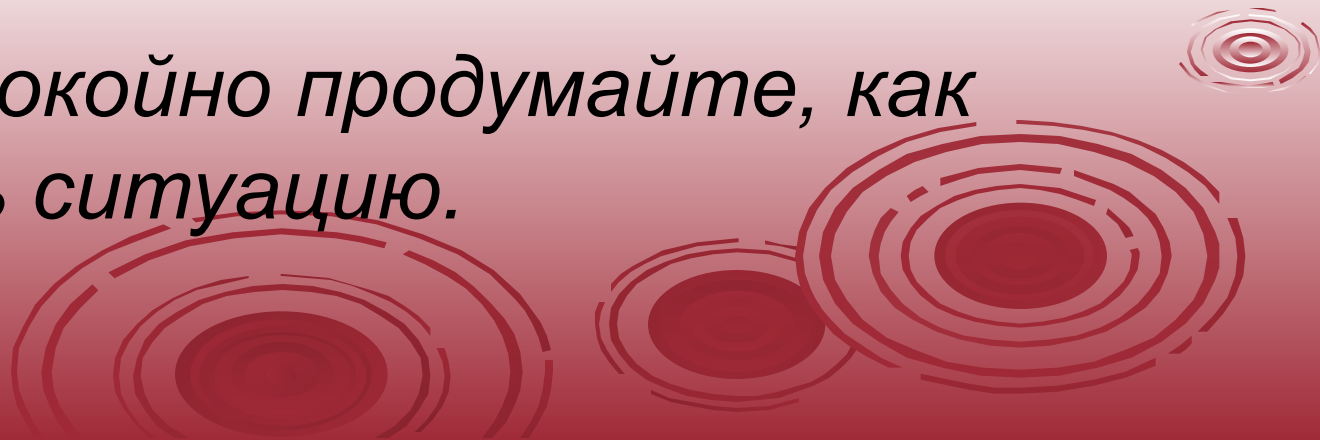
□ *Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью.*

«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.*

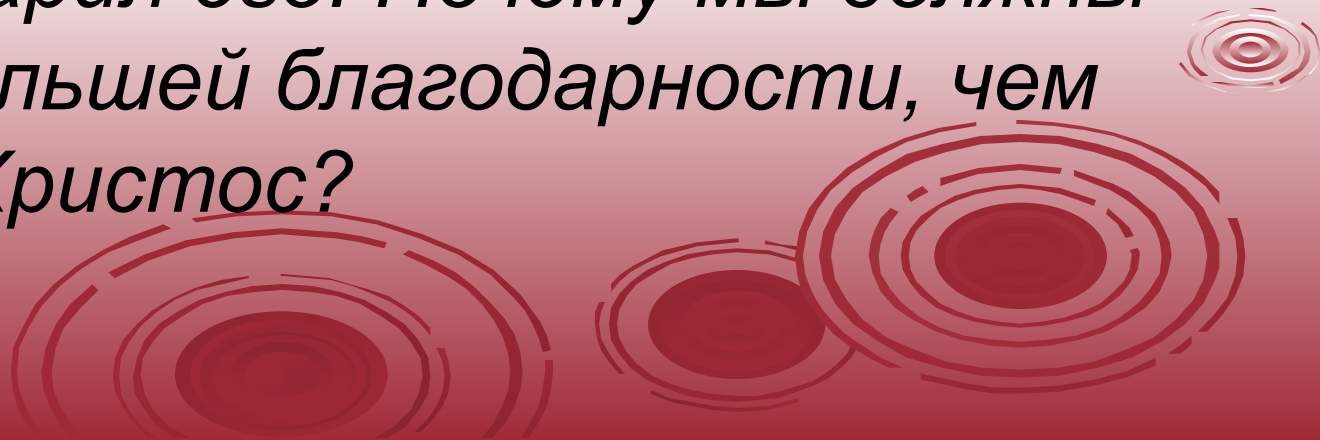


Если вы решили избавиться от беспокойства по поводу бессонницы, соблюдайте следующие правила:

- 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 обычно приносит 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.*



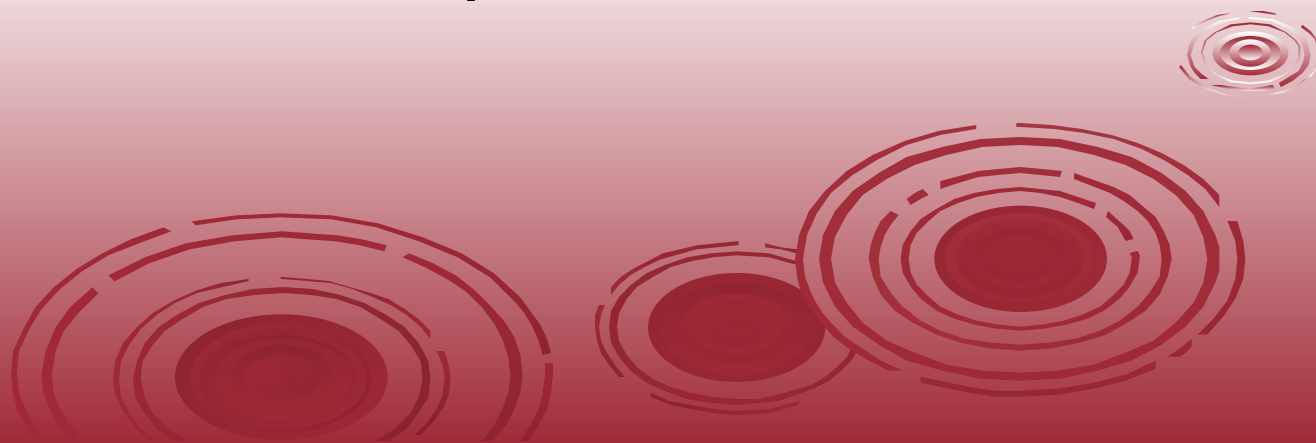
Если вы хотите уберечь себя от беспокойства из-за критики, соблюдайте следующие правила:

- 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.*

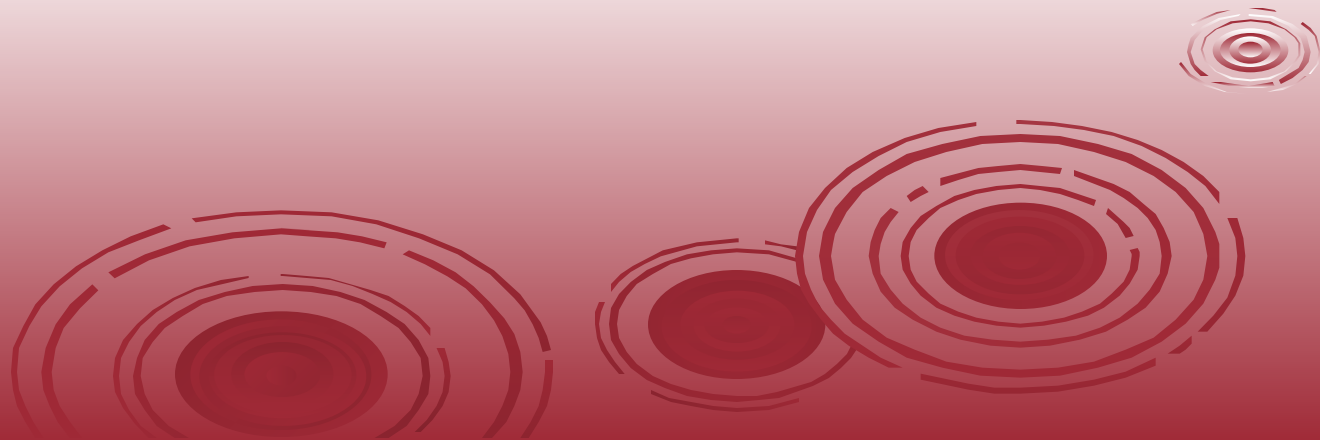


▣ Хороший трудовой навык №2.

Выполняйте дела в порядке их важности.

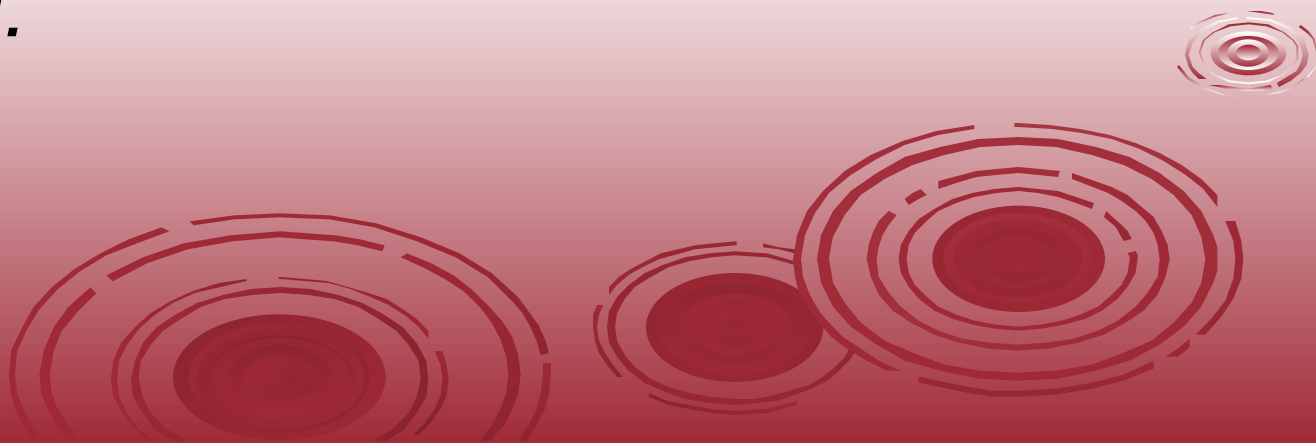
Речь идет о двух способностях: во-первых – о способности мыслить.

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



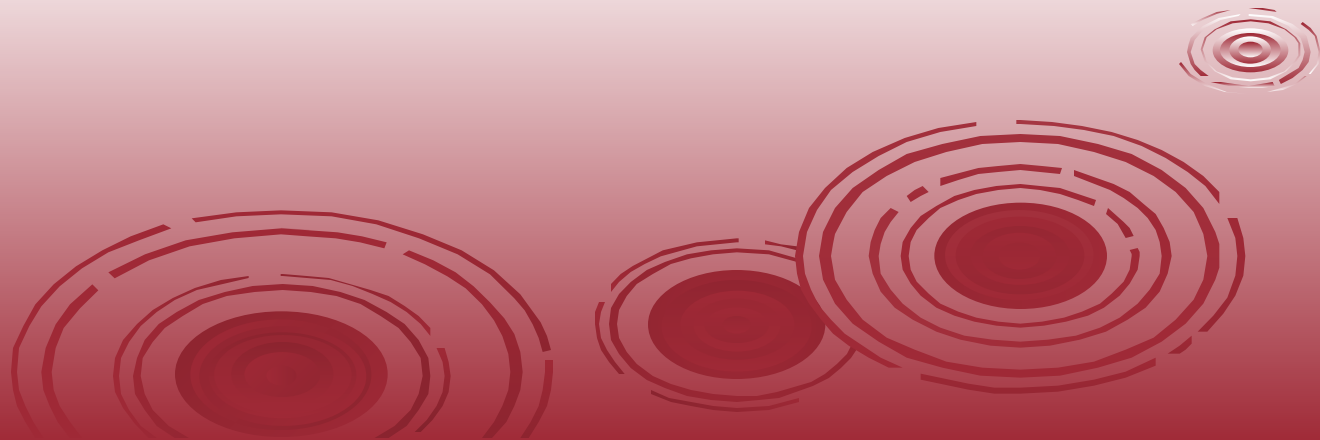
▣ Хороший трудовой навык №3.

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>

