

Обзор книги «В этом году я...».

«Как изменить привычки, сдержать обещания
или сделать то,
о чём вы давно мечтали»

Выполнил: студент группы ЭУ-256
Курилкин И. Е.

Об авторе книги

М. Дж. Райан — одна из создателей книжной серии Random Acts of Kindness.

Автор книг: The Happiness Makeover, Trusting Yourself, The Power of Patience, Attitudes of Gratitude in Love, 365 Health and Happiness Boosters, The Fabric of the Future, A Grateful Heart.

Основатель Conari Press;

Известный бизнес-тренер и лектор по психологии и саморазвитию;



О книге

Практическое пособие по улучшению самого себя.

Книга рассказывает о том, как перестать строить воздушные замки, откладывать дела на потом и научиться исполнять свои желания. Эта книга будет полезна всем, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.



Цитаты из книги

- «Склонность головного мозга к формированию привыкания при осуществлении каких-либо действий ведёт к тому, что большую часть нашей жизни мы проводим как лунатики».
- «В каждом из нас есть потенциал для того, чтобы добиться совершенства».
- «Мы не сможем добиться положительных перемен, если не будем готовы признать это и не предложим себе другой вариант удовлетворения нашей потребности».
- «Найдите в себе силы быть честным».
- «Ваше желание — это то, что придаёт вам силы для начала активных действий».
- «Люди, ориентированные на рост, не рассматривают неудачи как окончательный приговор их способностям. Для них проблема — это ещё одна возможность чему-то научиться».
- «Неважно, кто вы. Неважно, в каких жизненных обстоятельствах сейчас находитесь. У вас есть все качества, которые могут обеспечить успех».

Ошибки при работе над собой

- Неопределенность, нечёткая формулировка того, чего Вы хотите
- Откладывание дел, поиск оправданий
- Несерьёзность намерений
- Нежелание проходить сложные этапы работы над собой
- Отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля
- Ожидание совершенства, ощущение вины или сожаления
- Желание справиться со всеми проблемами в одиночку
- Заикливание на вымышленных неудачах
- Отсутствие запасных вариантов и планов
- Превращение ошибок в работе над собой в полный отказ от своих намерений

Lifehack

- Взятка самому себе - покупаешь себе что-то, если не выполняешь условий - продаешь
- Представьте, что смотрите видеоролик и видите себя со стороны в тот момент, когда совершаете то, чего вам не хотелось бы
- Измерение может быть внешним (кг, \$, дни) и внутренним (чувство внутреннего облегчения, прилив энергии) Для определения внутреннего состояния можно использовать шкалу, например от -5 до +5

ИТОГИ

Стоит ли прочитать данную книгу?

- возможно, вы найдете в ней что-то чего не смог найти я.

Если бы я отвечал самому себе, то я бы ответил отрицательно.

В США автор книги о семейной гармонии «Как сохранить брак» застрелил свою жену и выложил в Facebook фотографию трупа. Дейл Карнеги, автор книги «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей» умер в полном одиночестве. Бенжамин Спока автора бестселлера «Ребёнок и уход за ним» его собственные сыновья хотели сдать в дом престарелых. Мария Монтесори, известный педагог, отдала своего сына в приёмную семью, чувствуя, что ее предназначение на этой земле — посвятить себя чужим детям, а корейская писательница, автор бестселлеров «Как быть счастливым» повесилась от депрессии. Это всё, что надо знать про разного рода тренинги личностного роста, эзотерических гуру, коучеров, бизнес-тренеров и прочих.