

# *«Учитесь управлять собой»*

*Презентация подготовлена  
учителем географии*

*МОУ СОШ №73*

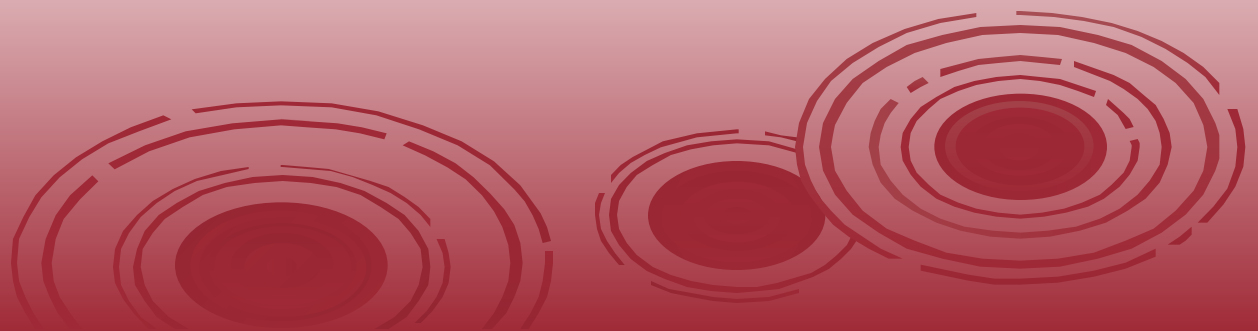
*г.Ульяновска*

*Борщ Еленой Александровной*

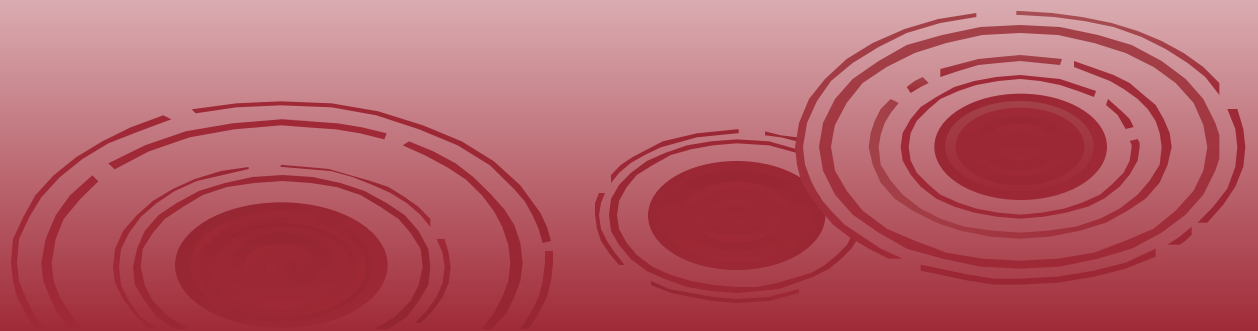


*Если вы хотите понравиться людям, то соблюдайте следующие правила:*

- 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.*

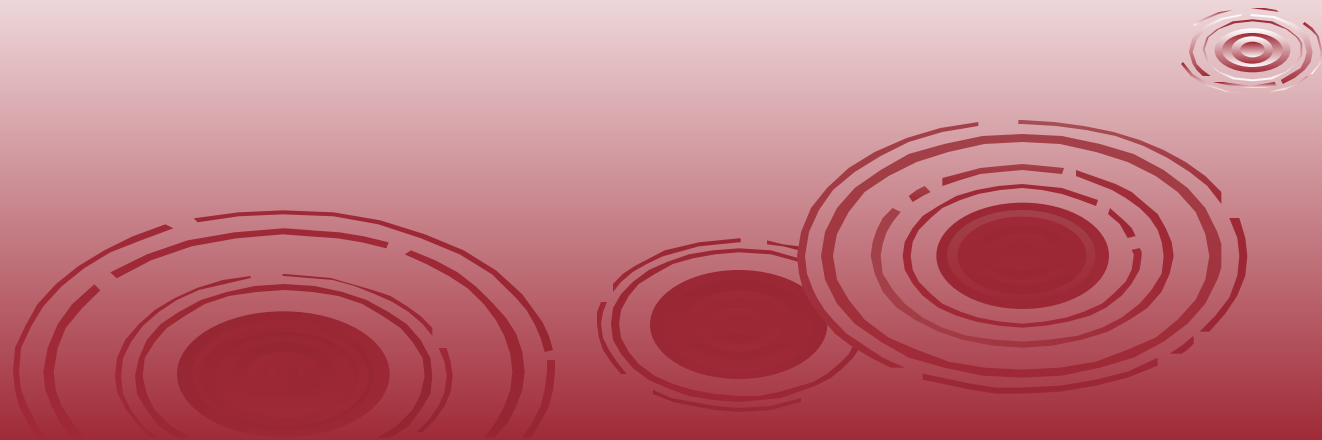


*Если вы хотите избежать  
беспокойства, соблюдайте следующие  
правила:*

- « 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.*

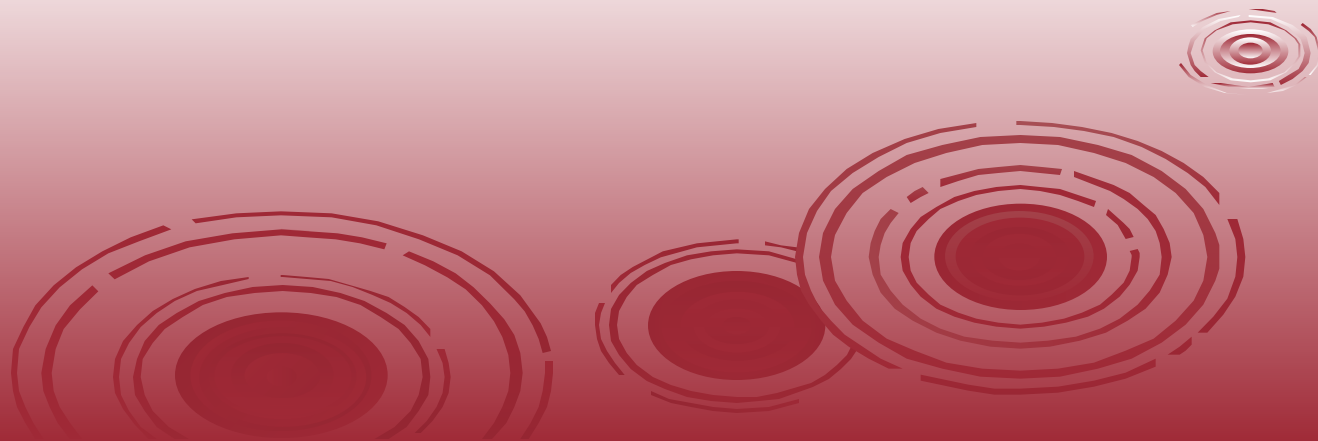


- *Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам – в жизни они всего лишь муравьи – разрушать ваше счастье.*
- *Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».*



□ *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.*



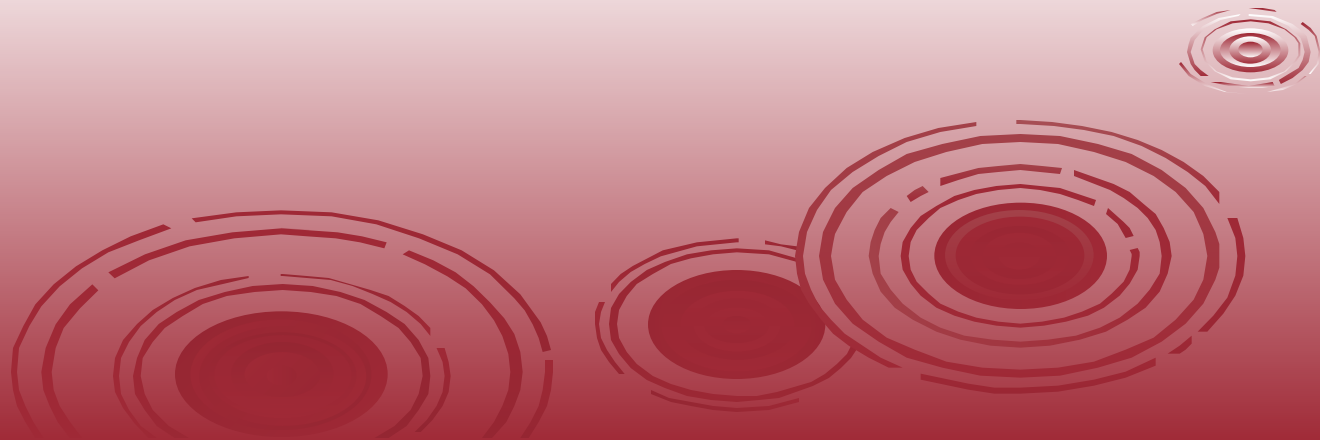
*Если вы хотите уберечь себя от беспокойства из-за критики, соблюдайте следующие правила:*

- 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.*

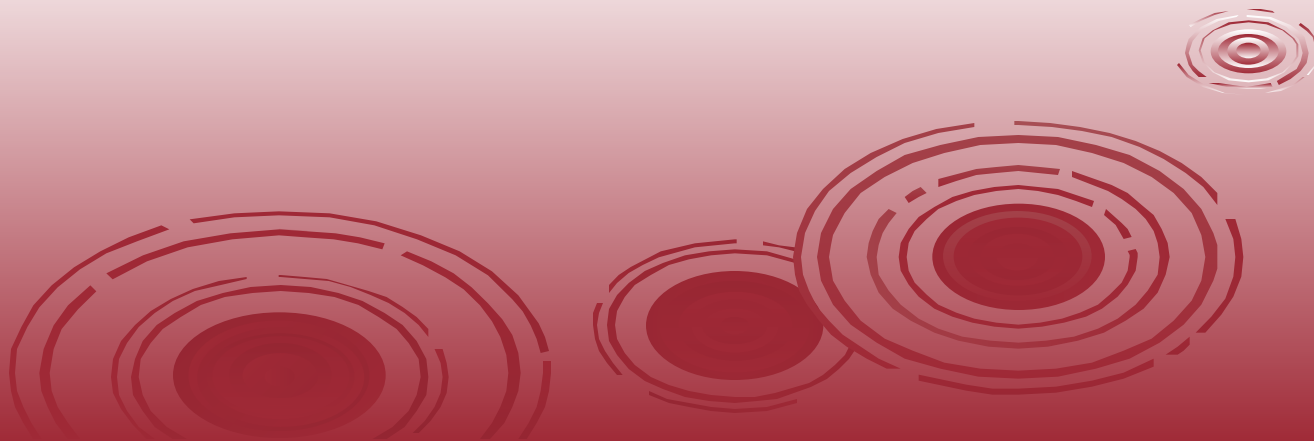


## **▣ Хороший трудовой навык №2.**

*Выполняйте дела в порядке их важности.*

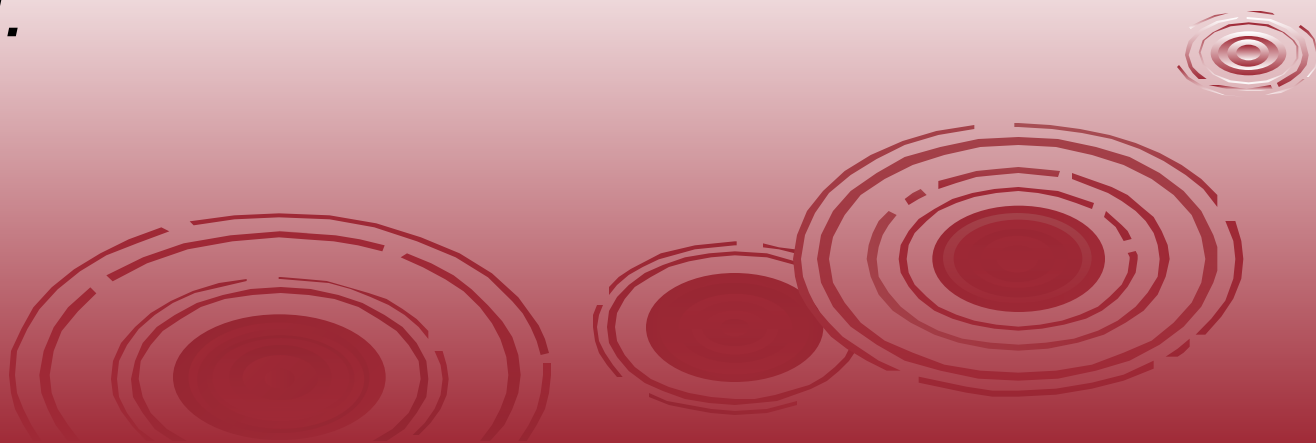
*Речь идет о двух способностях: во-первых – о способности мыслить.*

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



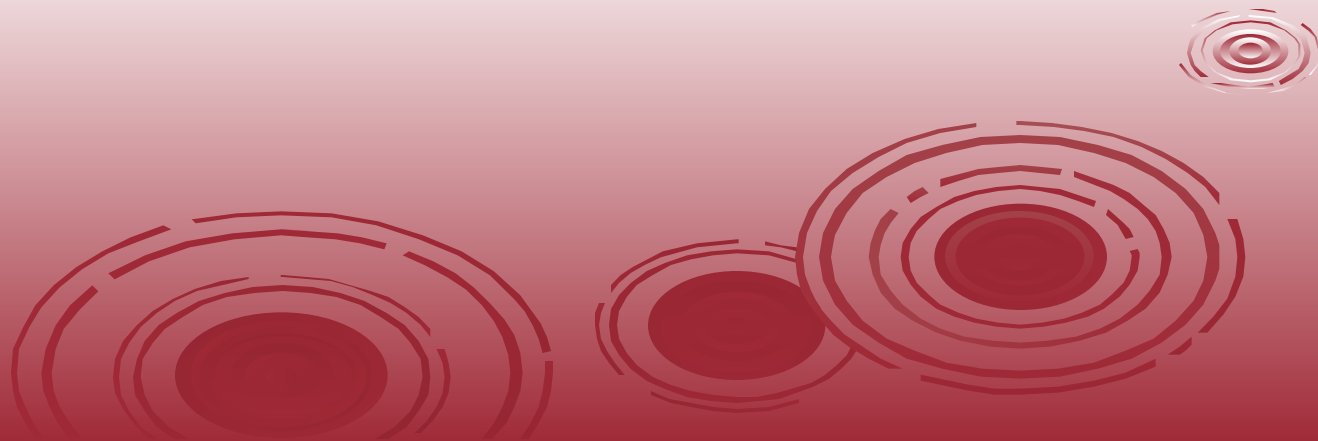
## **▣ Хороший трудовой навык №3.**

*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>*

