

НЕ БОЯТЬСЯ И ВСЕГДА БЫТЬ СПОКОЙНЫМ И УВЕРЕННЫМ

Нервные расстройства - источник многих заболеваний. Язва желудка, бессонница, нарушение обмена веществ, инсульты и инфаркты. Это только начало списка болезней, к которым они могут привести. Основное время дня человек проводит на работе. Вот где больше всего страдает нервная система. Масса дел, которые накопились как снежный ком, не дают поднять головы. Мы не радуемся жизни, а постоянно испытываем стрессы.

Упорядочить дела

Весь день похож на колесо, а мы - на белку в этом колесе. Голова идет кругом. Куча недоделанных дел. А начальство ставит все новые и новые задачи. Казалось бы, невозможно все это выдержать. Но день за днем, месяц за месяцем мы работаем и живы! Мы живы, но нервная система расшатана. И нас угнетает не то, чем мы занимаемся, а то, что не сделано еще! Сама мысль о том, сколько еще нужно сделать, беспокоит больше всего. Что делать?

А вот что! Очистите свое рабочее место. Уберите все папки и документы, которые не связаны с той задачей, которую вы решаете в данный момент. Сконцентрируйтесь только на этом деле.

Правило первое. Одно дело в единицу времени. Напишите список срочных дел на неделю. На пять рабочих дней. На пятнадцать! Выходные сюда не пишите! Вычеркивайте по мере исполнения. В пятницу, вычеркнув все, вы будете удивлены, как много сделано.

Правило второе. Не беритесь за другое дело или работу, если вы уже выполнили свой «намеченный минимум». Скажите себе: «Об этом я подумаю завтра, это я сделаю завтра!» Не

делайте параллельно несколько дел сразу. Пусть Юлий Цезарь останется вечным лидером в этом плане. Потому что это лишняя нагрузка на организм. И к тому же вспомните поговорку «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь!»

Что делать, если сложившаяся ситуация вас тревожит

Если возникла ситуация, которая может негативно отразиться на ваших делах или служебном положении, то она будет порождать беспокойство и подсознательный страх. Чтобы справиться с ней, сделайте следующее.

Спросите себя, что самое плохое ожидает вас в этом положении?

Смиритесь с тем, что произойдет.

Постарайтесь сделать все возможные шаги по улучшению этого «плохого».

При переживании и беспокойстве тратится энергия и нервные клетки. Это влияет на продолжительность жизни. Сколько минут или часов своей жизни вы хотите отдать, переживая по поводу этих неприятностей? Да никаких! Жизнь так коротка, зачем же ее растрачивать на мелочные беспокойства? Все, что не угрожает самой жизни, — МЕЛОЧИ! Только смирившись с бедой, приняв ее как уже свершившийся факт, можно идти дальше!

Как учиться на своих ошибках

Да, да! Это не опечатка! Именно на своих ошибках! Поговорка, которая гласит, что на своих ошибках учатся только дураки, известна всем. Но также известно, что она не работает на практике. Чтобы понять всю глубину и последствия ошибки, нужно ее пережить лично. Пережить и

осознать. А значит — совершить. Нельзя узнать вкус яблока, не надкусив его. Осознание ошибки — шаг к тому, чтобы ее больше не совершать.

Все люди ошибаются. Извлекать уроки — вот что важно. Осознавайте свои действия каждую минуту. Тогда вы будете помнить о своих промахах и не повторять их. Это не значит, что нужно вести подсчет неудачам. Нужно вести учет победам! А неудачи рассматривать как результат. Негативный, но результат. Только пройдя через неудачу, можно понять, как ее обойти в будущем. Не рвите на себе волосы, совершив в жизни очень большую ошибку. Скажите себе: «Да, я сделал это, но впредь в подобной ситуации я буду поступать иначе». Помните: неудача — путь к успеху.

Как поступать, чтобы выработать уверенность в себе

Нужно один раз и навсегда понять, что у человека всегда есть выбор. И он его делает! В плохую или хорошую сторону, но делает выбор сам! Сталкиваясь с трудностями, кто-то только закаляется, а кто-то ломается. Неуверенность возникает от того, что человек не знает, как ему поступить в трудной ситуации.

Посмотрите на это с другой точки зрения. Трудность — это возможность проявить себя. Рассматривайте трудности как новые возможности проявить свой характер, свои способности. Вполне вероятно, что у вас могут открыться такие таланты, о которых вы и не подозревали. Чем тяжелее путь, тем сладче победы! Почувствовав вкус победы единожды, вы перестанете искать легких путей, научитесь не падать духом и будете чувствовать себя увереннее.