

3

Направление

www.Girskii.com

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва
Все права защищены

Оглавление

Покой	3
Распорядок	5
Предательство	10
Сплетни за спиной	13
Навык разговаривать	17
Управление временем	21
Социальное окружение	25
Первое знакомство	29
Как изменить жизнь	32
Депрессия	35
Самостоятельность	37
Структурное мышление	39
Доверие	43
Трансформация	46
Индивидуальность	49

Покой

Нам постоянно приходится пребывать в эмоциональном состоянии независимо от какого конкретно, сильного, слабого или в спокойном, эмоциональном покое. Под эмоциональным покоем подразумевается дефолтное состояние человека, когда он абсолютно нейтрален к происходящему или находится в медитации. В жизни каждого человека происходят события, которые могут проявлять множество различных эмоций. Известно, что эмоции бывают разные: позитивные, нейтральные и негативные. Негативные – это крики, раздражение, конфликтность и прочее. Исходят из подобных им состояний, которые и вызывают этим самые эмоции после ссор, поражений, обид и прочего. Положительные – веселье, радость, смех и всё прочее, что может их вызывать, например, победа в соревнованиях, достижение результата, шутка какая-нибудь и прочее. Нейтральные эмоции свойственны обычному состоянию покоя человека. Если представить наши эмоции в виде импульсов, то колебания всё равно присутствуют, как в положительном направлении, так и в негативном учитывая, что большая часть эмоций в состоянии покоя.

Чтобы поддерживать эмоциональный баланс на уровне покоя, то прежде необходимо понять, что на это влияет. Это могут быть люди, информация, звуки, запахи и всё окружающие и воздействующие в мире. Главная задача определить, что наиболее сильно влияет и изменяет ваш эмоциональный баланс и в каком направлении, положительном или негативном. Создайте для себя какую-нибудь полезную привычку, которая позволит вам возвращаться в состояние покоя. Например, чтение книг, медитация, спорт и прочее.

Чувства любви к себе и людям вызывают положительные эмоции. Отбросьте весь мир на некоторое время каждый день на несколько минут, чтобы почувствовать эмоциональный баланс.

Эмоции выражаются в красивых и некрасивых формах – это связано напрямую с развитием личности человека, то, как он их проживает. Эмоции проживают нравственностью, воспитанностью. Многое возможно скрыть, но не свою личность при сильных эмоциях, так как их сложно научиться контролировать. При эмоциональных всплесках играет важную роль самоконтроль, как и во многих личностных качествах. Если вы в поисках ответа на то, как добиться достойного поведения при испытании сильных эмоций, то вам необходимо работать над самоконтролем. Новые впечатления – это всегда новый опыт, другие эмоции и контролировать их практически невозможно, которым мы даём волю. Например, один человек при чувстве победы испытывает положительные эмоции и начинает вести себя неконтролируемо настолько, что забывается в собственной речи и поведении. А второй при чувстве победы лишь отпразднует улыбкой или вежливым, уместным и красивым поведением. В первом и втором случае показывается личность человека такой, какая она есть. Просто путём испытание сильных эмоций.

Распорядок

Неудачника и более успешного человека всегда будет отличать распорядок дня и то, как он управляет своей жизнью. Предлагаю вам несколько основных жизненных правил чтобы ваша жизнь стала лучше, а научиться этому может абсолютно каждый. Здоровье человека является основой основ практически в любой сфере жизни. Если у вас нет здоровья, то у вас не будет ничего. Ни успеха, ни семьи, ни карьеры и всего прочего, даже вкуса к жизни. Важно, как можно раньше выстраивать собственную программу по поддержке здорового тела и духовного роста. Это уже давно ни для кого не секрет, что правильное и полезное питание является трендом номер один, которого конечно не все придерживаются. Никогда не поздно даже взрослому человеку начать перерассматривать собственный рацион питания. Ваши основные приёмы пищи не должны включать вредные жиры, белый сахар, чрезмерное количество соли, крахмала и желателен кофеина. Если что-то из этого списка есть в вашей программе питания, то ваше питание неидеально. Исключите суб продукты, как фаст-фуд, что в коробках и пакетиках, то что заваривается за пять минут и куплено на заправке. Имейте такие привычки, как и любовь к тому, чтобы заварить себе термос вкусного чая, приготовить контейнеры с обедом, которые вы можете взять с собой. Сэндвичи со свежими листьями салата и прочее. Питание должно быть максимально быть органическим, естественным. Так питаются люди, которые знают в этом толк и отдают своему рациону наивысший приоритет.

Начнем сразу с основных элементов которые уничтожают вашу красоту, ум, эстетичность и всякое благо, что дано че-

ловеку для существования. Курение, конечно же вы знаете, что это вредно. Даже одной у вас не должно быть никогда. Это приводит к уничтожению зубов, запаху и сокращению сердечных ритмов. Алкоголь – вообще у вас не должно быть, даже вина, строго запрещено. Это вызывает пристрастие и привычку гасить эмоции неестественным путем, а также влияет на нервную систему. О других веществах мы даже говорить не будем. Всё понятно должно быть.

Если у вас возникнут проблемы с нервной системой, то с этим вам даже профессиональный врач уже не поможет. В молодом возрасте это может не проявляться, но причины провоцирует эти проблемы в более взрослом возрасте. Основными причинами являются крики, тревожность, отсутствие отдыха, чрезмерная работа и особенно гнев. В общем всё, что заставляет работать нервную систему на пределе возможностей. Нагруженная нервная система приводит к головной боли, напряженному зрению, далее всё это переходит на слух и всё, что находится в радиусе вашей головы, где симптомов может возникнуть несчетное количество. А также высокий уровень стресса, который может возникнуть в ходе переживания и влияет на сердце. Прежде чем покричать или влезть в какую либо неразбериху, то подумайте хотите ли вы разменять часть своего здоровья на то, чтобы просто пощекотать свои нервы.

Ребят, серьезно, научитесь пожалуйста соблюдать правила личной гигиены. Это касается молодых и взрослых людей. Недостаточно только уметь мыть руки после улицы. После посещения туалета принимайте душ и неважно какого. Это обязательно. Если возможности нет, то постарайтесь омыть голову, руки, ноги и то, что испачкано – это называется омоение.

Без активного образа жизни ваши мышцы будут подобны бетону, неподвижными и тяжелыми. Каждый день важно регулярно выполнять физические упражнения, которые зарядят вас энергией. Ваши мышцы станут более эластичными и придут в тонус. Когда ваша мышечная активность в тонусе, то это позволяет вам быть более уверенными в себе и хорошо себя чувствовать. Когда вы физически заряжены, то вы готовы вкладывать энергию в другие свои дела, а в конце дня получить хороший сон и восстановиться. Если не разминаете все группы мышц, то постарайтесь добавить ещё дополнительные упражнения например на растяжку. Или другие упражнения, на проработку остальных групп мышц. Если вы много ходите – это хорошо, а например мышцы рук могут оставаться без нагрузки. Практически при любых физических нагрузках придерживайтесь правилу: – «Сверху, вниз» – это значит, что разминка или тренировка должна происходить начиная с верхних частей тела, до нижних, далее растяжка.

Красота строится на трех базовых структурах по принципу изнутри – это значит, чтобы получить красивый внешний облик необходимо сначала поработать над внутренними механизмами своего тела. Сначала полностью наладить собственную программу питания, т.к еда определяет естественную красоту, которую ничем не заменить, ни одеждой, ни косметикой. Позаботьтесь и инвестируйте прежде всего в собственную персональную диету. А в дополнение физические программы для поддержания тонуса, обмена веществ и получения дополнительной энергии. Если не умеете или не чувствуете собственный ритм, рацион или тело, то обратитесь к специалистам. Желательно в специализированных учреждениях. Для вас это станет незаменимым и полезным

опытом. Далее, кому как нравится, обращаются к различным косметическим услугам – чистки, стрижки, массажи, витамины, ингредиенты, добавки – вариантов множество, которые предоставляет современный мир. Всё это является лишь дополнением к первому. Если у вас нет основной базы по поддержанию и развитию здоровья, то различные апгрейды в сфере красоты будут бесполезны. Позаботьтесь сначала о естественной природной красоте. Приведите и нормализуйте все свои показатели, а далее уже добавляйте добавки или что вам угодно.

И последнее, т.к мы говорим о красоте, то уместно в завершении упомянуть внешний облик – это ваш стиль одежды. Если вы хотите выглядеть красиво, хорошо, приоритетно – то путь к этому лежит тогда, как вы смогли привести в порядок своё питание и физическую форму. Основа красоты заключается в том, что необходимо стремиться не приобрести, как можно больше модной одежды, а быть здоровым человеком.

В наше быстрое время важная гибкость, умение владеть информацией и ещё её фильтровать. Пространство в котором вы размышляете забирает вашу энергию. Представьте сколько вы потратили сил и времени, чтобы насобирать жизненную энергию, а потом просто половину взять и слить на неправильные размышления о том, что вас абсолютно не касается. Оградите себя, от не нужно контента. Лучше, выбрать что-то наиболее полезное, например, отдохнуть в тишине.

Не пренебрегайте медициной если вам это требуется. Современные услуги, предоставляют множество интересного, не только стоматологию, но например полные ДНК тесты,

которые расскажут вам о вашем биологическом строении тела.

Если вы никогда не управляли собственными финансами, то пришло время это сделать. Изучите основы финансовой грамотности, например, о правиле 10%, когда вы всегда оставляете десятую часть. Рассмотрите финансовые инструменты по инвестированию, а также созданию собственных накоплений. Простое понимание того, как работают ваши финансы поможет взять под контроль расходы и доходы, чтобы легко понимать, сколько денег на счету и какую часть можете себе позволить потратить. А также это залог успеха в том, чтобы приумножить собственный достаток.

Эти основные рекомендации позволят быть наиболее в выигрышном положении при любых обстоятельствах. Это настолько основа, что по другому просто невозможно. Это простой пример того, как должно быть. У человека, которого есть собственные цели и которых добивается есть приблизительно такой распорядок, который рассмотрели, во всех сферах его жизни. Без этого успеха не видать. Подобные идеи по поддержке разных сфер жизни, интегрируются со временем, оптимизируются со времени, каждой личностью индивидуально. Для этого могут потребоваться годы, но при желании, усилении, дисциплине – возможно навести порядок и приручить каждую свою сферу жизни.

Предательство

Каждый из нас сталкивался с предательством. Нас предавали со всеми потрохами. Мы сами каждый день предаем самих себя, да и друзей. Хотим мы того или нет, постоянно сталкиваемся с предательством. Когда находишься в социальном мире окруженным людьми, как школа, университет, работа или просто в кругу друзей, то соответствовать определенным ожиданиям окружения на все 100% практически невозможно. Когда нет соответствия с ожиданиями окружения, то происходит конфликт, который имеет название — предательство.

Давайте рассмотрим, что такое предательство в действительности. Предательство во многих его формах представляет, например, как измена родине. Все смотрели фильмы про офицеров, когда человек служит родине и по какой-то выгодной или даже не выгодной причине переходит на вражескую сторону. Начинает вести активную деятельность против своей стороны. Конечно, мы привели самый типичный случай, который наглядно показывает, что такое предательство на самом деле. Но давайте вернемся в наши реалии, в обычные дружеские отношения, работу, деловую среду или даже любовные и семейные отношения. Ведь, предательство существует не только там, где родина, но также и в обычной жизни простых обстоятельствах. Представьте ситуацию, когда два близких друга вместе занимаются бизнесом и один из них предает своего товарища перекладывая всю вину на него. Можно ли это считать предательством? Возможно. Подобных сценариев много и предательство чаще всего проявляется в мимолетных ситуациях часто несильно значимых. Как мы выяснили, предательство в первую очередь связано

с несоответствием ожиданий и может возникнуть при незначительных обстоятельствах. Часто в незнакомых кругах общения. Ведь, на то существует правило, что прежде чем вести совместное дело с незнакомым человеком, сначала стоит познакомиться с ним получше. Когда мы оказываемся в одной лодке или на острове с незнакомым человеком, которого мы не знаем, то мы не можем предугадывать его мотивы или действия. Также и в обратном порядке, когда неизвестна наша ценность для второй стороны, то возникает отсутствия доверия и это может привести к предательству. По своей природе предательство проявляется меньше всего там, где существует ваша ценность для окружающих. Вас скорее будут использовать, но не предавать. Хотя одно другое не исключает в перспективе. В деловой среде предательство находится на грани победы. Просто люди делятся на несколько типов, которые знают цену своей репутации и никогда, например, не будут говорить за спиной и обсуждать тактику по достижению победы за вашей спиной используя предательство. Разговоры за спиной партнеров также могут рассматриваться, как форма предательства.

Предать – это в прямом смысле слова означает «передать» или «отдать» отношения. Это, когда сознательно завершается связь с другим человеком, подругой или кем-то ещё, как бы оставляя его. Таким образом, предательство – это осознанный разрыв отношений без предупреждения. Это акт оставления человека, не беспокоясь об его интересах или мнении. Можно таких людей назвать хорошими людьми? Добрые и хорошие люди никогда не предадут нарочно. Они всегда способны открыто высказать, что отношения подходят к концу или попробуют поделиться своей точкой зрения независимо от возможных обид, недопониманий

или чего-то ещё, чтобы сгладить углы В таких ситуациях уже нельзя другого человека называть предателем. Поступая так, вы предоставляете другому человеку возможность, как бы прострнство для дальнейшего маневра и правильно разрешить отношения, и вам будут благодарны за эту возможность.

Всегда важно осознавать разницу между предательством и социальным давлением, а также обычным недопониманием окружающих вас людей. И то и другое, часто может расцениваться, как легкая форма предательства, но чаще всего это простое недопонимание, которое прощается. А предательство – не прощается! К предателям важно относиться скорее снисходительно, то есть – не обращать на них внимания. Независимо от ситуации и человека, основная задача просто перестать думать об этом. Первый намного лучше второго, который предал. Он осознанно совершил свой поступок и не стоит тратить эмоции на него. Крепких отношений с человеком, который предал или постоянно проявляет предательское поведение никогда не сложатся. Полностью доверять человеку с чертой предательства в характере невозможно, так как это подвергнет риску быть обманутым. В общении с предателем вы уменьшаете свою ценность. Не падайте духом, если вас предали. Преодоление предательства означает не только переживание эмоционального удара, но и решение самой ситуации. Это требует силы встать на ноги и стать победителем. Не становитесь сами предателем, даже в малом, как распространение сплетен – это тоже является формой предательства. Важно оставаться быть решительным в своем личном выборе и укреплять характер, чтобы никто не смог подтолкнуть на предательство.

Сплетни за спиной

За нашими спинами частенько возможно услышать сплетни, где досконально люди могут обсуждать наше поведение, личную жизнь, а иногда и что-нибудь еще. Но стоит ли опасаться, если вы стали объектом для сплетен, а ваша репутация и поведение в обществе имеет хороший уровень? – Конечно же нет. Каждый из нас с вами был по разному воспитан и вырос в разных социальных условиях. Когда мы впервые сталкиваемся с таким социальным феноменом, как распускание слухов, то это может вызвать у нас неоднозначные чувства и переживания. Давайте посмотрим, когда в действительности необходимо беспокоиться и в каких случаях, если о вас начали говорить за спиной.

Каждому человеку свойственно по разному относиться к сплетням за спиной, независимо, это карьера или дружеские отношения. Ведь, слухи о вас могут распускать и на работе, а обсуждать за спиной могут даже ваши друзья. Для начала необходимо определиться к какому типу относится информация с которой вас связывают в ваше отсутствие. Существует всего два варианта. Это слухи, которые используют негативную информацию о вас – это может быть личная информация или даже недостоверная, которая работает против вас, то есть подчеркивает ваши минусы, как личности. А второе, это нейтральная или позитивная информация, когда о вас говорят хорошо и поддерживают вашу репутацию. Очевидно, что разница понятна. В том или ином случае, вы являетесь ключевой фигурой разговоров за спиной. Вопрос в том, что именно о вас говорят.

Относится к тем и другим видам сплетен, возможно абсо-

лютно по разному. Если одному человеку абсолютно всё равно, что о нем говорят, то для другого наоборот будет это не в радость. С чем это связано? Конечно же с мировоззрением и отношением к окружающему миру. На самом деле, никто не обсуждает скучных людей. Скучные люди становятся больше целью презрения, чем целью для обсуждений. Обсуждают только самое интересное и яркое. Если вас начали обсуждать за спиной, то можете похвалить себя, т.к вы являетесь интересной личностью.

Мы уже много раз рассказывали о том, как не попадать в социальные ловушки и не становиться жертвой манипуляций. А открытое обсуждение о вас за спиной – это тоже манипуляция. Сначала, необходимо уметь научиться контролировать собственную речь, что вы произносите. Потому что каждое сказанное слово может обернуться против вас и стать причиной для создания новых сплетен. Это значит не рассказывать лишнее тем людям, которых вы не знаете. Да, иногда сложно промолчать и показаться неразговорчивым особенно в новом кругу людей, когда хочется завоевать центр доверия. Но лучше сначала присмотреться к вашему окружению и только тогда разработать стратегию по завоеванию репутации. Не участвуйте ни в коем случае в каких-либо других сплетнях. Вы или сами корректируйте человека с призывом о том, что обсуждать других людей это плохо или просто прекращаете общение с данными человеком и уходите. Если вас затянут в разговоры за спиной чужих вам людей, то знайте – вы начали копать сами под себя.

Если вы стали участником сплетен о другом человеке, то лучше говорить только самое хорошее и никогда даже в малой части не говорите плохо о других людях. Говорите только хорошее, потому что скоро настанет ваша очередь,

когда вы станете целью обсуждений уже за вашей спиной. Поэтому хорошо, когда вы всегда уверены в том, что о вас скажут только хорошее.

Как прекратить разговоры за спиной? Скорее всего никак, но это временное явление. Важно понимать саму причину начала сплетен. Любые сплетни или разговоры начинает кто-то один, один человек, у которого вы вызываете определенные эмоции. Если это ваш знакомый, то вы сами несете ответственность о том, что рассказываете ему. Согласитесь крайне глупо осуждать другого человека за его длинный язык, если вы сами ему буквально вчера всё выложили. А человеку с длинным языком порой трудно удержать информацию, которой вы его наполнили. Меньше говорите и меньше слухов о вас будет.

Ещё один случай, когда вы становитесь целью для обсуждения в коллективе. Как мы уже обсуждали ранее, что есть позитивные и негативные сплетни. В том и другом случае сплетни или разговоры за спиной подчеркивают вашу репутацию. Если ваша репутация сильная и вы уверены в себе, то мелкий разговор скоро будет подавлен сам собой. За спиной говорят только слабые люди, скучные и неинтересные. Поэтому, если с вами всё порядке, вы воспитаны, вежливы, умны и красивы, а главное много не треплетесь своим языком, то любые разговоры за вашей спиной, пойдут вам даже на пользу. Относитесь к этому с позитивным настроем, ведь вы заслужили внимание, а это круто.

Если вы точно знаете, кто является инициатором разведения слухов о вас, причем на постоянной основе, то вам необходимо поговорить с этим человеком и предупредить его, чтобы этого больше не было. Если вы этого не сделаете,

то это может продолжаться вновь и вновь. Дайте четко понять человеку, что вам это не нравится и вы не намерены это оставлять просто так. Вы как бы бросаете вызов вашему недоброжелателю. Поймите, вы вправе отстаивать свои личные границы и никто не вправе нарушать или клеветать на вашу личность.

Мы рассмотрели с вами, что любой разговор за вашей спиной или распускание сплетен о вас является результатом вашего поведения и отражением репутации. Если ваша репутация в порядке, то и слухи о вас будут отличными, а даже если порой о вас начинают говорить не совсем то, что является действительностью, то это признак вашей интересной личности. Вы можете относиться по разному к сплетням, но наиболее правильным будет отнестись с интересом. Просто понаблюдайте, что о вас говорят. А также держите под контролем собственное поведение, чтобы не ляпнуть ничего чем могло бы стать стимулом для дальнейшего распространения слухов.

Навык разговаривать

Коммуникация – самый сильный инструмент при взаимодействии между людьми. При помощи одного слова возможно обрести богатства, а можно потерять всё. Силу слова изучают мастера бизнеса. Без умения связывать нужные слова при общении с другими людьми невозможно практически ничего добиться. Человек на протяжении всей своей жизни тратит достаточно много времени для того чтобы научиться правильно разговаривать. Многие изучают такие понятия, как интонация или тембр голоса, изучают множество красивых слов и даже читают книги. Всё для того чтобы обогатить словарный запас и освоить навык общения. Давайте посмотрим на то, что такое сильная коммуникация в действительности. При помощи какого одного правила возможно стать уверенным в разговоре, а также что является главным залогом успеха в общении с людьми.

Сильная коммуникация позволяет добиваться своего без открытых манипуляций и различных техник НЛП. Сильная коммуникация строится по одному базовому правилу – «я это хочу, я это возьму». В целом, сильная коммуникация представляется именно таким образом. Но в действительности это не совсем так грубо, как может показаться. Более правильным принципом остаётся краткость и ясность. Любая просьба или слово с призывом к действию строится на понимании. Любое обсуждение строится на понимании. Поэтому, сила слова скрывается именно в ясности слов для их понимания, а также краткости, а иногда мягкости и уважении.

Многие ошибаются, когда думают, что многословие приво-

дит их к красноречивости и выскому уму, но это не так. Использование множественного количества слов в разговоре с людьми, приводит их только в замешательство или недоумение. Вводит в состояние ещё большего недопонимания. Если вы хотите доносить свою речь так, чтобы вас слушали, то вам необходимо научиться использовать краткие, понятные слова. Всё остальное, что относится к красноречивости, как стилю общения, появится у вас с опытом. Красноречие – это не ваш словарный запас или сложные обороты конструкций, а стиль вашего разговора. Многие, например, не используют устаревшие слова. Или не используют уменьшительно-ласкательные слова. Оставьте всё это для исключительных кругов общения, как своих детей или супругов. При общении людьми необходима четкость и точность.

Ещё одним главным залогом успеха в общении является умение слушать. Об этом говорят абсолютно всегда, когда изучают успех переговоров и коммуникацию. Навык слушать собеседника является самым главным. Этот навык позволяет понимать собеседника и то, что необходимо ему отвечать. И какие слова использовать для построения грамотной цепочки мыслей в предложении. Умение слушать – позволяет наиболее точно формулировать собственные мысли и создать конструкции слов, которые остаётся лишь озвучить вашему собеседнику или собеседникам. О таком навыке, как умение слушать других людей забывают неподготовленные или неопытные ораторы. Навык слушать другого человека приходит с опытом, когда вы провели множество переговоров с разными людьми. Приходит понимание, например, перебивать собеседника, разговаривать быстро, много говорить – это всё является ошибками.

Одними из ошибок являются, когда перебивают собесед-

ника, используют некультурную речь, повышают голос, говорят не подумав, пустословят и когда речь ни о чём. Все ошибки совершаются, как в разговоре со знакомым, так и мало знакомым людьми. Ещё одной ошибкой является, когда человек продолжает говорить, но ему уже необходимо было бы остановиться. Значит, что отсутствие чувства ритма в речи. Или шутки – это тоже ошибка для построения сильной коммуникации. В серьёзном разговоре не должно быть никаких шуток и неважно говорите с близким или незнакомым человеком. Правил может быть множество и все их не посчитать. Единственное, чего стоит придерживаться – краткость, точность, доходчивость. Должно быть понятно каждое ваше слово – то смысл сильной коммуникации и грамотного оратора. Разработайте свою дисциплину для разговорной речи и свод правил, которых вы будете придерживаться.

Речь человека – это его образ мышления и облик внутреннего поведения. Если говорит суетно, то суетной. Если речь мудрая, то мудрый. Если речь пошлая, то и пошлый. И так далее. Неважно, разговариваете с одним человеком или с тысячей. Находите ключевые слова у вашего собеседника, когда он разговаривает. Уметь подчеркивать самое важное в том, что вам говорят. Тогда вы сможете давать точную обратную связь. Анализируйте и исследуйте собственную речь по окончании беседы, что вы произнесли и насколько точно. Подумайте, что можно было бы улучшить. Саморефлексия сделает вас лучше, как человека обладающим осознанным разговором, а качество вашей речи сильно улучшится. Определяйте ключевую мысль перед началом разговора. У вас должна быть цель, которую вы хотите достигнуть при помощи разговора. Тогда будет проще подобрать слова.

Каждый выбирает сам, кем ему быть. Один добивается своего при помощи слов, которые имеет цену. Второго никогда не воспримут всерьез. Ведь во многом нас определяет то, как мы умеем общаться с другими людьми.

Управление временем

Применять техники эффективного управления собственным временем и задачами интересно, сильно и прагматично. Вы, как управляющий своей жизнью при помощи расписания сможете наблюдать, как устроена ваша жизнь. Планируйте каждый свой день и ставьте цели на неделю, месяц, год. Я никогда ненавидел время и всё, что с ним связано. Время всегда казалось ограничением. Но я научился управлять временем и оно стало моим помощником. Управление временем – это чтобы контролировать свою жизнь. Необходимый навык успешного человека. Если вы не умеете этого делать, то скоро окажетесь игрушкой жизненных обстоятельств и заложником времени.

Время - это ключ к управлению жизнью. В жизни, как и многое строится по принципу – «Ты управляешь или управляют тобой». И управление временем не исключение. Время – это один из многих ключей к управлению собственной жизнью. Если научиться эффективно распределять время, то появится доступ к управлению людьми и различным видам деятельности.

Дисциплина, как основа в управлении временем. В основе управления временем находится дисциплина в качестве ещё одного навыка для определения наиболее приоритетных задач. Это умение отказываться от ненужного и делать важное. В основе управления временем находится дисциплина, потому что установленное время необходимо соблюдать. Расписание возможно распланировать на точные минуты. Наиболее опорными точками построения расписания являются утро и ночь. Например, в планировании для управле-

ния временем всегда есть три четверти времени по восемь часов – это сон, работа и свободное время. Время может немного отличаться от приведенного примера. В расписание возможно добавить время утреннего подъёма, зарядку, завтрак, работу, обед, отдых, время на дорогу и другие задачи, как Zoom конференции или подготовка документов. При планировании называйте пункты своими именами наиболее точно. Например, если бегаєте по утрам, то так и запишите. (Понедельник – 7:00 – Утренняя пробежка). Это позволит лучше воспринимать собственное время и управлять целями. Добавьте в расписание все пункты на которые расходуете время в течение дня. Отведите на каждый пункт время немного с запасом, а если останется свободное, то используйте для подготовки к следующему запланированному событию или оставьте для продуктивного использования и других обстоятельств. Планируйте время с запасом, а не впрок. Составьте расписание на каждый день недели, включая выходные дни и придерживайтесь его. По необходимости возможно редактировать расписание, что является отличной практикой лучше организовать собственное время ещё более эффективно.

Вы можете создать и контролировать несколько расписаний, как рабочее, так и личное. Лучше не смешивайте личные и рабочие задачи вместе. Проведите черту в разнице по управлению между работой и личной жизнью. В личном расписании спланируйте каждый день – это может быть вашим базовым расписанием. Укажите время утреннего подъёма и время для сна, добавляйте повторяющиеся задачи. Спланируйте таким образом каждый свой день, чтобы следовать ему в течение недели и месяца. Добавьте колонку в вашем расписании для выходных дней. Рабочее расписание похож

на процесс управления задачами. Где возможно добавлять задачи в своё рабочее расписание, которые необходимо завершить в течение дня. Планируйте каждый следующий день заранее. А если деятельность сильно активна, то рассмотрите профессиональные техники управления, как Agile. Управление временем является не только инструментом планирования, но и отличным методом достижения целей. Необходимо помнить о своих целях на неделю, месяц, год. Результат от управления временем в течение дня приводит к достижению целей в будущем. Формируйте задачи в расписании исходя из наиболее значимой для вас цели. Подводите итоги дня, недели, месяца. Редактируйте и удаляйте неактуальные задачи из расписания. Это позволит держать свое расписание в актуальном состоянии. А иначе, можете запутаться в слишком большом количестве задач, которые окажутся недействительными или лишними. Выполняйте то, что наиболее важно, вместо бесполезных задач.

Возможно, вам понадобится найти для себя программы, чтобы использовать их для составления своего расписания и эффективно управлять своим временем или даже несколько, чтобы использовать их одновременно. Наиболее используемые инструменты – это электронные таблицы, заметки и напоминания в телефоне или компьютере, тетради с ручкой на столе. Это может быть любое программное обеспечение, которое сможете найти. Выберите и экспериментируйте с различными инструментами, которые сможете найти в сети или магазине приложений. Используйте, синхронизацию между устройствами, чтобы иметь актуальные списки задач или напоминания на всех устройствах. Наиболее важным критерием в поиске инструмента для управления временем и задачами – это удобство и скорость взаимодействия для

поддержания актуальных правил вашего распорядка. Идеально подойдут те инструменты, которые всегда у под рукой в быстром доступе.

Не оставляйте открытыми на столе или в свободном доступе расписания и планирование в публичных местах и офисах. Необязательно, другим людям видеть то, что у вас в планах или мыслях. Планирование относится к категории личного пространства, где может присутствовать актуальная стратегия по достижению личных целей. Исключение, если это личный менеджер, который планирует расписание вместо вам.

Мы с вами рассмотрели основы управления временем, как способ эффективного планирования своей жизни. Навык управления временем позволит вам достигать целей в течение дня, неделя, месяца, года. Расписание позволяет навести порядок в своей голове, работе и в жизни или дома. Чтобы получить наиболее максимальную эффективность в своей жизни.

Социальное окружение

Круг общения или группа доверенных лиц формируется в течение долгого времени. Социальное окружение является неотъемлемой частью существования. Умение создавать контакты с людьми открывает новые возможности для деятельности и отношений с ними. Присутствие в обществе создаёт, как дружеские отношения, так и деловые или семейные. Под формирование круга общения попадают все люди, которые вас окружают. Это могут быть друзья, деловые партнеры, знакомые и другие люди с которыми взаимодействуете. При создании своего окружения необходимо понимать, кому возможно доверять. Создание социальной сети является непростой работой и долгосрочной инвестицией с перспективой на доверительные отношения. При этом вкладывая ресурсы и время на то, чтобы сформировать эти сильные связи. Только сильные связи способны поддерживать рост внутри общества и по такому принципу строится сильная дружба, счастливая семья и успешный бизнес.

Доверительные отношения – это доверие и поддержка в культуре социального общественного поведения. Доверие – это значит верить, а когда вам верят, то слова не нуждаются в проверке. Практически всегда, возможно удостовериться насколько крепки ваши социальные связи. Крепкие социальные связи ведут к поддержке, обмену информацией, к созданию и к стремлению достижения общих идей и целей. Команда в которой присутствует крепкая эмоциональная или материальная связь создает тесное взаимодействие и уровень доверия возрастает. Высокий уровень доверия – приводит к единогласным решениям, сбалансированному распределению ролей в группе, успешному взаимодей-

ствию, что приводит к лучшему результату. По мере роста доверия в команде повышается и коллективный уровень ответственности, когда команда способна придерживаться общей миссии и стиля поведения. В сильных группах любое слово становится дополнением, а не противоречием. Коммуникация становится точной, а критика способна предостерегать и быть конструктивной.

Необходимо понимать на чём основаны доверительные отношения. Многие разочаровываются, когда их социальные связи начинают стремительно сокращаться по различным причинам. Как правило, многое определяет ресурс, который вы вносите в отношения. Если отделить вашу пользу, которую несли для той самой ячейки в обществе, то подобные связи разрушаются.

Неважно сколько получилось в течение времени создать социальных контактов. Это может быть один или много человек. Если перестаете поддерживать связь, то такая связь со временем становится неактуальной. Если перестанете приносить пользу группе, то от вас избавляются. Социальная связь в обществе строится на пользе. Если способны приносить пользу вашему окружению, то с вами будут считаться и воспринимать вас, как участника социальной сети. Многие социальные связи распадаются, как и дружеские отношения, семейные пары, деловые и даже крупные компании.

Социальная связь строится по многим факторам, а умение внести свой ресурс и качество пользы является фундаментальным. Базовый социальный контакт между людьми строится по эмоциональному и перспективному направлению. Эмоциональный контакт — это впечатления, созданные, например с харизматичной личностью, которой могут вос-

хищаться и желать с таким человеком дружеские отношения. Перспективный контакт – строится по принципу выгоды, например, «я тебе, а ты мне». Такая перспектива быстро разрушится, если ничего не отдавать взамен, а только забирать. Во многом доверительные отношения строятся из-за выгоды. При знакомстве оценивают вашу перспективу, насколько вы можете быть выгодны. Если перестанете вносить пользу в отношения, то такие отношения прекращаются.

Чтобы извлекать выгоду из социального окружения и находиться в отношениях с другими людьми, необходимо нести пользу обществу. Необходимо найти в себе ценность потому что если вы ничего не стоите, то вы рискуете оказаться на первой ступени вашего социального статуса. Общество позволяет реализовать многие личные навыки и найти ресурсы на то, чтобы создать собственные идеи. Понимайте простой концепт, что умение строить сильные социальные контакты и выстраивать свое окружение — это свойство человека быть полезным для остальных.

Навык адаптироваться под окружение является одним из многих способов сохранять и поддерживать отношения между людьми. Адаптироваться – это не значит прогибаться и быть незаинтересованным. Незаинтересованность в отношениях и поверхностное отношение может разрушить связь с человеком. А умение адаптироваться в обществе, позволяет услышать актуальные требования группы, определять статус отношений и их задачи. Социальное окружение и контакты с людьми всегда имеют стадии роста и сокращения, что приводит к новым результатам или прекращению. Важно оценивать на какой стадии находятся ваши отношения с человеком. Создание социальных связей с людьми является постоянной работой. Чем больше имеете контактов,

то тем больше требуется работа по поддержке такой социальной сети. Если перестать поддерживать активную связь с окружением, то вскоре такая связь перестает быть актуальной.

Важно на момент создания контакта с человеком во время знакомства или продолжения отношений определять их перспективу. Необходимо научиться хорошо разбираться в людях и психологии. Но самое главное, в самих себе. Если хорошо знаете себя, то способны определить тип личности человека, которого хотите например нанять на работу или построить доверительные отношения. Необходимо определять перспективу в краткосрочной и долгосрочной форме. Всё зависит от того, какую цель преследуете и какие отношения собираетесь строить. Оценивайте риски и того человека, кто перед вами. Оболезаясь привилегиями собеседника можете сами оказаться использованы. Для создания социального окружения необходимо понимать, чем вы можете быть полезны. Научитесь адаптироваться и поддерживать актуальное состояние вашей сети контактов. Умение разбираться в психологии человека позволит лучше определять крепкие отношения от слабых. Только вам определять, кто должен присутствовать в вашем окружении. Поймите чем рискуете, когда добавляете в окружение нового человека. Сеть контактов имеет свойства разрушаться и процветать. Правила применимы для реального и виртуального мира.

Первое знакомство

Первое знакомство между людьми является важной основой будущих отношений. Знакомство – это первое впечатление, которое остается в памяти и является определяющим фактором будущих отношений. Если умеете соответствовать нормам поведения того окружения, в котором вы находитесь, то присутствует вероятность получить взаимную обратную связь. Страх оказаться проигнорированным и получить отказ, является одним из самых сильных социальных преград.

Не подходите к незнакомому человеку со спины или с эффектом неожиданности. В подобных случаях можете испугать человека своим неявным поведением. Подходите так, чтобы сначала оказались в поле его зрительного контакта. Вас должны сначала заметить и после возможно начать коммуникацию. Это правило полезно применять к группе людей.

В успешной коммуникации между людьми важную роль играет пауза. При знакомстве с человеком будьте в хорошем настроении. Вовсе необязательно натягивать улыбку, а достаточно быть в хорошем настроении. Когда все хорошо, то человек испытает такое же настроение. После знакомства вы оставите хорошее впечатление о себе. Если планируете создавать долгие и продолжительные отношения находите в хорошем настроении при первом знакомстве. В ином случае могут не воспринять человека, с которым хотелось бы общаться дальше.

При первом знакомстве будьте вежливы. Используйте перед обращением к незнакомому человеку вежливую вступитель-

ную фразу: «Здравствуйте», «Добрый день», «Подскажите, пожалуйста» и др. Вежливые вводные слова подготовят человека и расположат его к вашему присутствию. Должно сложиться впечатление, что вы воспитаны и вежливы.

Не подходите слишком близко к незнакомым людям. Соблюдайте границу личного пространства – это минимум один шаг, а лучше два. Оценивайте обстановку если находитесь в плотном общественном месте, как метро или автобус в час пик, где присутствуют короткие дистанции. Если решили обратиться к незнакомому человеку на площади или другом просторном и людном месте, то позволительно увеличить дистанцию. Но не находитесь слишком далеко, иначе вас могут не услышать или не заметить. Если находитесь слишком далеко, то подойдите поближе. Не нужно кричать – это плохой тон и рискуете оставить соответствующие впечатления.

Необходимо определить для себя цель, которую преследуете при первом знакомстве с человеком. Если это вопросительный характер, то сформулируйте сначала точный вопрос на который необходимо получить ответ и озвучьте. Если ожидает знакомство с новым сотрудником, то подготовьте соответствующий сценарий и план развития вашего знакомства. Подготовка позволит держать ситуацию под контролем, что создаст хорошее впечатление о вас.

Уважайте другого человека к которому вы обращаетесь впервые. Независимо от возраста, пола, расы и другого социального статуса. При первом знакомстве будьте равны или ставьте себя ниже. В таком случае проявите максимальное количество уважения к другому человеку, что создаст хорошее впечатление о вас. Помните, что могут окружать и дру-

гие люди, которые вас оценивают. Уважают тех, кто уважает других. Перед тем как обратиться к незнакомому человеку, оцените место и время. Ситуацию оценивайте постоянно. Это может показаться пустяком, но именно по этой причине, как неумение оценить ситуацию, возможно получить отказ и негативное отношение. Если ситуация неподходящая, например, человек занят, то подождите. Если человек разговаривает по телефону, то не стоит его перебивать, подождите немного. Не вмешивайтесь в личное пространство других людей если они заняты своими делами. Оценивайте ситуацию, тогда окажетесь наиболее тактичным.

Если предстоит знакомство, которое подразумевает долгую беседу и личное присутствие, как собеседования или конференция, то позаботьтесь о том, чтобы с вами было приятно находиться. В долгих знакомствах необходимо позаботиться о своем личном базовом уходе и внешнем облике. Не суетитесь и скажите просто – «Здравствуйте». Успех в начале общения строится на доверии. Будьте самими собой, естественны в речи и в движениях. Чем более естественно себя чувствуете, то тем больше доверия вызывает ваша личность у другого человека. Когда спокойны, то речь и движения становятся естественными.

Знания того, как правильно познакомиться с незнакомым человеком повысит шансы на успех в жизни. А также послужат хорошей опорой во взаимоотношениях между людьми и карьеры. Оставляйте после себя хорошее впечатление, если хотите создавать долгие и крепкие связи с другими людьми.

Как изменить жизнь

Чтобы изменить жизнь, понадобится личностный рост, навык определять свои цели и умение справляться с трудностями. Жизнь постоянно меняется и какие результаты получите в жизни зависит только от того, что вы делаете прямо сейчас для их достижения. Получать только результаты, не работая над собой и своей жизнью к лучшему, – мечта безумного человека. Обрести понимание того, как получить желаемое и осуществить свои мечты, одна из самых популярных грез человека. Только вы определяете, где окажетесь в конечном итоге и какого результата достигнете.

Чтобы изменить жизнь понадобится немного поработать над собой. Процесс работы над собой должен приносить удовольствие от полученного или увиденного результата. Когда меняется личность, тогда изменения начинают происходить и в жизни. Когда меняется жизнь, то начинает меняться и личность. Это два взаимосвязанных элемента. Люди, которые не хотят развиваться, оказываются в ситуациях, когда сначала меняется их жизнь, а затем под влиянием обстоятельств меняется их личность. Если хотите изменить свою жизнь, то просто начинайте с личностного роста. Если можете определить для себя пользу в будущем от того дела, которым занимаетесь сейчас, то вы сделали правильный выбор.

Определите, какие навыки необходимо развивать или освоить в совершенстве. Попробуйте сконфигурировать свою новую личность определив ее сильные и слабые стороны. Какими навыками вы хотели бы обладать и какие из них наиболее важны для того, чтобы стать тем человеком, ко-

торым вы хотите быть? Немногие знают метафору, что «жизнь человека – это его путь». И чтобы куда-то прийти необходимо понять, где хотите оказаться. Выберите свой жизненный путь, который приведет к тому чего вы хотите. Прикладывайте усилия в том направлении, которому хотели бы следовать. Например, если цель много денег, то выбрать направление, где есть деньги. Если цель быть здоровыми, то выбрать направление по его укреплению. Если цель завести семью, то стать социально активным. И так с любым желанием, целью и мечтами. Направляя свое внимание, энергию, время и другие ресурсы на достижение цели или осуществление мечты, то это обязательно приблизит вас к ней. Прибавляется там, к чему прикладываются усилия. Жизнь была бы безжалостной, если бы она не давала нам того результата, которого мы заслуживаем. Перед тем, как стремиться к собственным желаниям, определите цель и путь по которому необходимо пройти. Определите, какие навыки понадобятся, чтобы преодолеть жизненный путь и прийти к мечте. Поймите, какие есть обязательные навыки, без которых невозможно осуществить мечту. Проведите параллельную черту, между своей личностью и мечтой. Развивайтесь по обе стороны чтобы создать баланс и тогда узнаете, как меняется ваша жизнь. Мечтайте о цели, которая является единственной и самой главной в жизни. Все остальное просто приобретение или второстепенное. Жизнь постоянно меняется. И если хотите соответствовать, то начните работу над тем, чтобы получать желаемое. Со временем вы обязательно начнете получать результаты. Не стойте долго на одном месте, подумайте, в каком направлении вам следует двигаться дальше. Кто не верит в возможность получения результата, тот не действует, а кто поверил, тот действует и добивается. Путь к достижению цели, мечте, желаниям и

той жизни, которую хотите, состоит не только из приятного и легкого. По пути обязательно столкнетесь с препятствиями и другими проблемами с которыми сможете справиться. Вы должны верить, что любая проблема может быть решена. Если приложите немного больше усилий и внимания, то любая проблема в жизни станет решаемой.

Может возникнуть состояние отсутствия мотивации, но это только в начале. Может возникнуть отсутствие мотивации если устали или работали слишком долго и не получили результата. Отсутствие мотивации может быть в двух случаях, когда не знаете, что делать и, когда цель поставлена неправильно, т.е. начинаете понимать, что это никуда не приведет. Отсутствие мотивации – это проверка сил, насколько сильно вы на самом деле хотите получить желаемое. Сдадитесь ли вы или продолжите?

Вы живёте в мире, где нет такого понятия, как «нет результата», а результат есть всегда. Даже если долго работали над чем-то и не получили желаемого результата, то накопленный опыт обязательно пригодится в будущем. Человеческий путь прост и достаточно только верить. Если прилагать усилия к хорошему, то возможно получить желаемое. Будьте готовы к тому, что для результата потребуется время.

Депрессия

Как избавиться от депрессии и снова почувствовать тепло сияния солнца? Что это такое, как возникает и как с этим справиться. Наиболее сильная депрессия у тех, кто наиболее чувствителен и мало осознает собственные желания и чувства. Находится в зависимом положении и не имеют сильного влияние на происходящее т.к мало имеют опыта в своей жизни. Находящемуся в депрессии, начинает казаться, что его чувства никогда не изменятся в лучшую сторону. Испытывает состояние обреченности и сильно переживает в глубине души. Жизнь в постоянном состоянии депрессии настолько сильно меняется, что такие люди попадают в калюю нейтральных чувств и отчужденности. Иногда, вовсе незаинтересованности к событиям окружающего их мира.

Когда, депрессия начинает постепенно исчезать, то остается только осадок чувств. Пережитые чувства формируют стержень характера и взгляды на мир или окружение.

Определите, по какой причине вы испытывали депрессию? Это может быть навязчивом состоянием после какого-нибудь произошедшего случая. Из-за недостаточного внимания, от чего возможно испытывать одиночество. Из-за невозможности иметь то, чего хотели бы иметь. Из-за невозможности соответствовать окружению. И просто, в силу ваших особенностей. Все приведенные примеры являются частью причин по которым возможно переживать депрессию и глубокие чувства переживания.

Есть один момент, который способен помочь вам, как помог когда-то мне справиться с депрессией – я задал себе вопрос:

«А что будет дальше?». Этот вопрос, который позволил мне смириться с тем, чтобы просто продолжать жить с тем набором качеств и других формальностей, которыми наградила жизнь. Просто продолжать жить и узнать, что будет потом. Жизнь меняется каждый день и она на самом деле чудесна, потому что в жизни многое способно измениться в один миг. Разве вам не интересно узнать то, как ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону дальше? Да, бывает в это сложно поверить, потому что проблемы бывают разные и кажутся нерешаемыми. Но посмотрите вокруг, разве вы одинокий человек? Вернемся к тому, что способно изменить жизнь. Мало людей понимают особенности жизни и ее правила. Многие не хотят верить в то, что жизнь способна измениться и любые проблемы могут испариться сами собой. В обычный мир, в котором происходят совершенно уникальные и чудесные вещи. И всего в один миг способный изменить всю жизнь. Один миг с верой на то, что чудеса возможны. Один миг способен изменить всю жизнь и сделать её счастливой. А дальше остаётся только подумать о том, какую жизнь вы хотите и стремиться к ней не оглядываясь назад. Вы просто обязаны найти и исполнить собственное предназначение. Вы обязаны достигнуть то, о чем мечтаете. Вы обязаны сделать свою жизнь лучше. Вы обязаны придти к тому моменту в жизни, когда сможете улыбнуться лучам солнца и насладиться теплом с любовью внутри себя. Чувство переживания, когда ничего не хочется и нет веры в то, что многое способно измениться – это временно. Обязательно улыбнется удача и жизнь изменится к лучшему.

Самостоятельность

Самостоятельность включает способность позаботиться о себе и взять на себя ответственность. Ответственность за собственное поведение, решения проблем. Действовать исходя из собственных желаний и опыта. Самостоятельность позволяет получать то, чего хотим на самом деле. Самостоятельность позволяет достигнуть уникального подхода к развитию собственной личности. Получить опыт и навыки в разных сферах жизни и сильно превзойти ровесников по уровню развития. Самостоятельность – это риск к тому, чтобы исследовать новое. Самостоятельный человек достигая совершенства в личном развитии становится лидером и тем человеком за которым пойдут люди, кто способен управлять людьми.

Самостоятельность – это прежде всего совершенство личности. Самостоятельность – это навык и готовность брать ответственность за собственную жизнь. Для того чтобы стать самостоятельным понадобится быть готовым к тому, чтобы отвечать самим за свою жизнь и то, какие у вас цели, какие намерения, с кем общаетесь или встречаетесь, какой распорядок дня и многое другое. Сами отвечаете за свое здоровье и то, когда необходимо навести порядок дома. Самостоятельность – это путь к свободе и независимости. Стремитесь проявлять в себе это качество. Самое сложное это научиться принимать верные решения. Да, возможны ошибки, но нет такого человека, который бы не ошибался.

По-настоящему самостоятельная личность способна нести ответственность за свои решения. Ошибки неизбежны, которые могут упасть на ваши плечи. Умение принять

ответственность за ошибки – это то, что отличает самостоятельного человека, от несамостоятельного ребенка. Самостоятельным становятся всё равно, рано или поздно. Если вас сильно не заботит этот вопрос, то ваши дни проходят в мечтах и развлечениях. Необходимо будет принять множество решений, которые сильно влияют на всю жизнь. Это могут быть вопросы связанные с карьерой, свадьбой, домом и воспитанием детей. Чтобы гармонично существовать в отношениях с собой и другим людьми, понадобится быть самостоятельной личностью. Если не способны принять верное решение в сложном вопросе, то возможно оказаться в заложниках нервного или неосознанного поведения. Среди взрослых возможно встретить тех, которые не являются достаточно самостоятельными. Такие люди похожи на больших детей. Как вам такое?

Самостоятельность – это умение быть самодостаточным, уметь рефлексировать над происходящим и предстоящим. Умение здраво оценить ситуацию и принять решение. Ваше решение принадлежит только вам и повлияет на вашу жизнь. Многие совершают ошибку, когда пытаются обвинять в своих решениях других людей. Самостоятельно развивается в простых задачах. Например, приготовьте себе еду самостоятельно. Определитесь с тем, что изучаете. Быть самостоятельным – это прежде всего умение принимать решения. Только став самостоятельным человеком возможно обрести самодостаточность и остальную независимость, например, финансовую. Несамостоятельный человек всегда находится в роли подчинения. Быть самостоятельным может показаться сложной задачей, но это качество открывает возможности в жизни. сами решаете, что делать. Умение справляться с любыми вопросами быстро и результативно.

Структурное мышление

Освоить структурное мышление, чтобы значительно улучшить образ мыслей и создать дополнительный комфорт в решении любых задач. Структурное мышление – это способность организовывать информацию, понимать ее взаимосвязи и видеть целостную картину. В основе находится упорядоченный образ мыслей и краткие формы, что позволяет легко взаимодействовать с информацией. Отлично дополняет критический тип мышления, где необходима скорость принятия верного решения. В образе структурного мышления значимую роль играет порядок и планирование, также управление информацией внутри мыслительного процесса. Если ваши мысли имеют структуру, то они становятся тесно связанными и логически сгруппированы между собой.

В структурном мышлении вы получаете чувство комфорта, т.к. взаимодействовать с информацией в уме становится намного проще. Меньше уходит энергии на управление, реструктуризацию и вспоминание. Обладая структурным типом мышления возможно рационально видеть происходящее и уметь избавляться от не нужных мыслей и замечать недостатки. Структурное мышление позволяет оценить объем информации, риски и ясно взаимодействовать с обществом. Структурное мышление подразумевает под собой иерархию, последовательную и упорядоченную цепочку мыслей. Структуру возможно представить в виде обычной прямой, на которой определены произвольные мысли. Структур в уме может быть несколько и определяет их в основном одна цель. Структурное мышление начинается с планирования и изучения данных или анализа информации, для решения ка-

кой-либо задачи или достижения цели требующих изучения новой информации. Определение наиболее значимых и ключевых мыслей позволяет компактно хранить информацию в уме и взаимодействовать с ней. Структурный тип мышления позволяет работать с объемным количеством информации и задач с возможностью реструктуризации т.е. дополнительного изучения и масштабирование мыслей для грамотного разъяснения своих мыслей другим людям. Структурное мышление позволяет легко определять цели внутри группы мыслей, что является источником дополнительной мотивации в принятии верного решения. Структурное мышление является источником удовольствия по работе в многозадачности и изучении косвенной информации. Является основным фактором понимания в объяснениях с другими людьми на профессиональные темы в переговорах.

Структурный тип мышления возможно представить в виде ячеек в каждой из которых хранится упорядоченная информация. В этом представлении возможно в любое и нужное время переключаться между задачами и подзадачами, находящиеся в группе. Ещё привести мысли в голове к структуре позволит группировка мыслей и информации в категории. Например, если собираетесь построить дом, то определите основную категорию, чтобы распределить внутри информацию по данной задаче. Распределите все мысли по категориями для удобного и быстрого взаимодействия.

У человека при структурном типе мышления информация проходит фильтрацию на ее значимость. Если не фильтровать информацию, то при ее множестве возможно разрушение структуры. Например, при запоминании информации и работе с ней определяйте и взаимодействуйте только с основной ее частью или ключевой мыслью. Определяйте ос-

нову мысли и информации в кратких формах для создания компактной и прочной структуры в уме. Если в речи или письме использовать краткие формы предложений с отсутствием малозначимых слов, то это является практическим применением структурного типа мышления. Например, используйте меньшее количество слов в диалогах и сообщениях, необходимых для объяснения. Краткость позволяет расходовать меньше энергии на мыслительные процессы и добавить больше контроля над информацией для ее структурирования. Изучая наиболее подробно внешний мир и окружение – возможно лучше начать понимать, как устроен мир и ваша роль в жизни.

Например, рефлексия на тему прошлого и настоящего позволяет воссоздать цепочки логических событий в жизни. Приводит к структурированию мыслей касательно самой жизни. А планирование является одним из подходов для приобретения структурного типа мышления. Для поддержки структурного типа мышления необходим постоянный процесс, который поддерживается эффективно при помощи планирования. Например, нарисуйте структуру ваших целей, задач или мыслей. Периодически обновляйте вашу структуру и оптимизируете. Вы почувствуете, как мышление приобретает форму, с которой вы можете взаимодействовать в уме.

Развитие структурного типа мышления позволяет определять приоритеты, находить верные решения, владеть информацией в полном объеме, контролировать сильные и слабые стороны и грамотно перерассказывать собственные мысли. Определяйте важные для вас цели, выписывайте и фильтруйте информацию. группируйте информацию по категориям, распределяйте информацию в цели, проводите

логическую связь мыслей, избавляйтесь от ненужных идей, придерживайтесь порядка и последовательности, мыслите категориями, всё о чём вы думаете, должно принадлежать определенной категории мыслей. Взвешивайте и здраво оценивайте ваши возможности по управлению большим объёмом информации. Если много информации, то будет непросто с ней взаимодействовать в дальнейшем даже имея структуру. Переоценивайте постоянно приоритеты всего, что находится в поле видимости мысленного пространства. Не поддавайтесь соблазну нарушать порядок и все забросить. Распределяйте порядок действий и своё поведение от и до, относительно исполнения ваших задач. Определяйте, что и с какой группой информации взаимодействуете на данный момент. Умейте избавляться от целых категорий информации и целей, которые недействительны. Добавляйте и экспериментируйте с различными методами визуализирования структур, как планирование, ментальные карты или заметки. Создавайте свои методы для создания иерархий и структур по работе с мышлением. Структуры позволяют мыслить категориями, а не единицами.

Структурное мышление приводит к умению распределять мысли по категориям и определять наиболее значимое или ценное в них. Взаимодействовать с задачами не по одной, а целыми группами. Структурное мышление помогает приобрести грамотную речь, эффективно находить решения, снизить эмоциональную нагрузку.

Доверие

Сначала проверьте хорошие и плохие стороны человека, как две стороны медали, прежде чем доверять. Доверие – это вера и ваша уверенность в надежности, правдивости, честности другого человека. Взаимоотношения между людьми строятся по взаимному доверию. Основной ошибкой в доверии является неумение определять, что можно доверять и кому нельзя. Ошибка часто приводит к разочарованию в людях, что может повлечь за собой такие стереотипы, как – «Людям нельзя доверять». Не путайте открытого человека и доверчивого, потому что в одном случае – это наивная личность. Обязательно проверьте человека насколько соответствует вашему мировоззрению, чтобы понять лучше его качества и его надежность. Доверие строится на базовых правилах управления людьми. Прежде чем доверять, необходимо понять, а что вы хотите доверить? А зачем вам это доверять? Если доверяете всем, а потом обвиняете в ненадежности человека, то это ваша ошибка, что совершили неправильный выбор и доверились.

Но не бойтесь доверять другим людям. Просто делайте это порционно, разделите уровни ответственности, что готовы доверить сейчас, а что потом. И посмотрите, как справится с этим другой человек. Умение доверять хотя бы чуть-чуть в незначительном укрепляет взаимоотношения. Не разглашайте секреты всем налево и направо, а доверьтесь в чем-то малом и поделитесь с тем человеком, который готов вас выслушать. Вы ответственны за решение, кому можно доверять. Иногда, это определяет судьбу многих людей, когда от решения о доверии зависят долгосрочные отношения.

Человеку свойственно замечать только то, что ему показывают, но можно попробовать понять, что скрывается в тени или тайне другого человека, чтобы не стать жертвой обмана или предательства. Необходимо узнавать многогранные стороны других людей и их намерения, скрытые замыслы в общении. Обращайте внимание на реакцию человека. Ваша задача узнать человека с разных сторон и это правильно. Перед тем, как довериться зайдите издалека и постепенно приближайтесь для уточнения деталей и наблюдайте за реакцией. Так, вы подготовите себя и другого человека. А далее примите решение насколько соответствует человек вашим ожиданиям. Если хотите довериться деньги, узнайте когда их вернут или откажите, чтобы увидеть ответную реакцию. Задавайте прямые интересующие вас вопросы. Если человек пытается уйти от вопроса, то это сигнал, что лучше не доверять такому человеку или попытаться узнать немного о нем больше. Доверять на слово – это риск сделать себя обманутым.

Человеку свойственно меняться со временем. Особенно под воздействием внешних событий или социальных факторов. Ваши доверенные секреты или тайны просто могут быть сданы на публику. Только обиженные социопаты скажут, что никому нельзя доверять. Доверять можно, просто необходимо понять, что и кому доверяете, делайте это грамотно. И не рассказывайте, что попало бездумно даже друзьям. Или сложно удержать нечто личное при себе? Другим людям можно и нужно доверять, когда это касается общего вовлеченного интереса или требует коллективного решения. Доверяйте, что нужно касательно общего дела над которым вы работаете. Никто вас не заставляет трепаться о личной жизни и многом другом, что может показаться грузом даже

для надежного собеседника. Есть риск оказаться обманутым или потратить напрасно время и ресурсы, или разочароваться. Чтобы этого избежать сначала проверьте человека и только потом примите решение, насколько готовы доверять и если да, то насколько.

Можно доверять проверенным людям временем. Даже зная их особенности, вы точно можете быть уверены в том, что ваша надежда исполнится в виде, котором ожидаете. Это надежные люди. Оставайтесь всегда начеку, должна быть выдержка, сами понимаете, что один год это не десять лет дружбы или отношений. Оценивайте долю доверия, сколько готовы доверить другому человеку. Это покажется циничным, но, когда вы покупаете товар в магазине, то вы смотрите на его состав? Также с человеком поступайте.

Душа ваша, как дом ваш, так и жизнь. Не выпускайте кого попало и разузнайте побольше о человеке прежде чем согласитесь на быстрое решение о доверии, чтобы не стать жертвой. Не вините других людей, если они вам еще не доверяют, потому что доверие зарабатывается, как и репутация со временем. Доверие подобно кредиту, есть фраза - «Кредит доверия исчерпан». Если вы надежный человек, тогда люди сами начнут вам доверять и верить и об этом не нужно просить. Помните, что одна ошибка может обнулить репутацию в доверии и уже никогда этого не исправить.

Если не хотите оказаться в списке разочарованных о людях, то научитесь определять надежных людей – «Доверяй, но проверяй».

Трансформация

Для трансформация личности понадобится столько времени насколько вы быстро готовы саморазвиваться и рефлексировать на этот счет отдаляясь от всего, что тормозит ваше развитие. Трансформация личности способна изменить ваше отношение к миру и является чаще всего результатом личностного роста, событий и духовных практик.

Процесс трансформации личности происходит часто непроизвольно т.е случайным образом, а в редких случаях и наиболее часто при помощи специальных практик.

Трансформация личности – это повторяющийся процесс в течение жизни, способный менять личные убеждения множественное количество раз. Трансформация подразумевает изменения разных сторон личности, а результат становится частью ваших убеждений и установок на протяжении дальнейшей жизни. Трансформация личности не одноразовое событие, а повторяющиеся и естественная практика для самосовершенствования. Процесс развития личности бесконечен, а трансформация является мощным импульсом в самосовершенствовании.

Основной силой трансформации личности является всегда истина, потому что повлиять на изменение личности человека способна только истина, а не ложные установки или кратковременные убеждения. Состояние после трансформации личности умиротворенное. Фразы: «Я изменился», «Я стал совсем другим человеком», «Я не такой, какой был раньше» и др. признаки личной трансформации. Спокойное состояние и разряженная нервная система является

побудителем и подготовкой для трансформации личности. События прямо задевающие вашу линию жизни способны активировать трансформирующие свойства личности, что приводит к изменениям. События приходящие в жизни каждого человека в большей степени корректируют направление судьбы и стимулируют личностный рост, что является трансформацией личности.

Трансформация личности позволяет прочувствовать более глубоко, те чувства или эмоции, которых вы боитесь или не ещё не испытывали. Например, чувства депрессии или любви. В результате беспокойства могут быть исключены, а тревожность сведена к нулю. Трансформация личности способна усилить восприятие отношения к чему-либо, например, мировоззрение, чувства к человеку, к самому себе и любому окружению, даже касательно философии мира. Трансформация личности – это каждый раз выброс духовного и осознанного эмоционального адреналина.

Трансформация личности наступает впоследствии саморазвития, профессионализма, вовлеченности и других сверх мер в течение короткого периода времени и продолжительного. Дополнительным источником для трансформации личности является личностный рост, духовный рост, физическое развитие и эмоции. События в жизни способные менять жизнь человека происходят от 7 до 15 раз в год.

Трансформация личности является естественным процессом в психологии человека, способным значительно влиять на поведение и личность. Трансформация позволяет преодолеть барьеры в развитии личности. Процесс трансформации возникает независимым образом от причин т.е невозможно принудительно вызвать процесс трансформации у челове-

ка, за исключением состояний самогипноза, если вы к этому предрасположены. Этапы трансформации начинаются с ощущением глубоких чувств и эмоций. Дальше изменяется личность, характер, поведение. Пережитые чувства и эмоции способны подействовать на личность, как в момент глубокого или кратковременного сна в один момент, так и спустя месяцы. Все остальное может являться лишь побудителем и активатором для трансформации.

Техника отключать мысли обо всем, что не так важно для вас и прислушиваться к голосу своего сердца является фундаментальной к духовному процветанию, также и для трансформации личности. Есть несколько особенностей, способных усилить или ускорить ваш процесс трансформации. Трансформации личности наиболее свойственна людям обладающих наибольшим терпением и спокойствием. Ко всему этому реально добавить умиротворение, состояние покоя и саморазвитие, социальная дисциплина, дисциплина в питании и в физическая активность, всё это способно подвести к самостоятельной трансформации без каких-либо дополнительных практик или людей. Для трансформации личности необходима духовная составляющая – это глубокие чувства и сопереживания к происходящему внутри вас.

Трансформация личности просто процесс и методика одновременно для работы с собственной психологией. Чтобы прочувствовать свои эмоции и чувства на достаточном уровне и изменить себя. Трансформация личности является результатом вашего образа жизни т.к всё в мире воздействует на человека и его сознание. В итоге трансформация происходит после долгого самоисследования.

Индивидуальность

Вы читаете об индивидуальной личности выражающей свой внутренний мир посредством внешней атрибуции, отличительными чертами характера и психики, а также манерами поведения. Индивидуальность выражается значительно в способах привлечения к себе внимания общества. Индивидуальная личность становится целью для оценивания её непохожести и для обсуждения чрезмерного вызывающего поведения.

Первый период жизни индивидуальной личности является неосознанным проявлением, что может повлиять, как в лучшую сторону т.е. принятия индивидуальности обществом и окружения, так и с отвержением. Основной проблемой такой личности является само отношение к людям, что является в большей степени преградой к пониманию окружения сверстников или потенциальных друзей, так и близких людей. Основным способом защиты у индивидуалистов для собственных взглядов становится еще большее несогласие с общественным мнением, что приводит его к сопротивлению с окружающими людьми. Несогласие индивидуальной личности с коллективом прямо связано с изгнанием или неприятием впоследствии. В исключительных случаях индивидуальные личности становятся главной фигурой для насмешек в коллективе. Для социального окружения важно единство, а индивидуалист всегда имеет собственный взгляд на этот мир, что свойственно творческим людям пребывающих в собственных размышлениях большую часть времени и жизни. Важно понимать, что для большинства масс в отличие от индивидуалистов многое может показаться наиболее значимым или интересным и, например, показаться глупым для

индивидуальной личности. Индивидуалисту необходимо позаботиться о собственной репутации с самого начала т.к. обладает высоким пониманием того, что происходит в окружении т.е. является более умнее, наблюдательнее, чувствительнее. Позаботиться о репутации означает посвятить время или уделить особое внимание не только собственному внутреннему миру, но и обществу. Побывать иногда на виду и не осуждать глупость людей. Просто научиться находиться вместе с другими людьми и при этом оставаться собой.

Корень проблем в коллективе всегда в том, что отсутствует взаимопонимание. Вам выбирать сторону одиночки отшельника или участника командного коллектива. Вы можете оставаться и по середине оставаясь как бы никем в поле зрения вашего окружения, но чего хотите вы? Если отдаляете себя от окружения, которое совсем и не нужно, то проявляйте интерес хотя бы изредка, чтобы не стать невидимым. Проявите и проявляйте ваши уникальные черты индивидуальности потому что это сила, а иногда проявленность становится и признаком уважения.

По мере становления себя, как творческой личности возможно столкнуться с социальным давлением. Обладая компетенциями, профессиональными навыками и уверенностью в собственных взглядах на происходящее в жизни по-прежнему возможно столкнуться с обществом, где вряд ли поймут вас. Непонимание ваших взглядов на жизнь становится этапом проверки вашей социальной подготовленности.

Для решения этой проблемы необходимо уметь или учиться объяснить свои взгляды на жизнь или другие дела, которые связывают вас с другими людьми. Простыми словами, необходимо уметь доказать свою точку зрения и объяснить идеи

чтобы вас поняли верно. Творческому человеку необходимо уметь не просто создавать шедевры, а и уметь их «объяснить».

Чтобы выжить и адаптироваться в обществе заняв высокое положение необходимо обладать социальными навыками. Если вы интроверт, то изучайте экстраверсию, что позволит понять общую механику мира и людей или что ими движет. Индивидуальность является не односторонним развитием личности, как особенной личности. А это также способность уметь предоставить миру уникальные взгляды на мир и уметь их донести или продемонстрировать обществу, особенно в творчестве. Проявленность применима не только касательно индивидуалистки, но и для других психотипов претендующих на особенную роль, как в обществе, так и в мировой известности. Найдите применение для своей индивидуальности в каком-нибудь действительно важном и полезном деле. А если не знаете какое дело выбрать, то придумайте сами. Плюсы индивидуальности заключаются в способности быть не таким, как все и отличаться среди толпы серой массы. Минусом может быть психологическая нагрузка из-за отчужденности и не принятия обществом. Реализацию собственной индивидуальности вы всегда найдете. Необходимо понимать то, как строится общество вокруг вас. Потому что человек обладая индивидуальными талантами имеет свойство ставить в паритет собственное мнение, что может привести к недопониманию или конфликтным ситуациям. Развивайте навык социальной адаптации и найдите то окружение, где выражать свою индивидуальность является нормальным. Существуют люди чтобы выстраивать отношения с белыми воронами, хотя и относятся сами не к миру сему.

Завершение

www.Girskii.com

Гирский Дмитрий

2024 г., Москва
Все права защищены