

ДЕЛ КАРНЕГИ

Как
перестать
беспокоиться
и начать
ЖИТЬ



Как перестать беспокоиться и начать жить (Дейл Карнеги)

Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостным.

Ведите счет своим удачам – а не своим неприятностям!

«Для мудрого человека каждый день открывается новая жизнь»

Отгородите прошлое и будущее железными дверьми.

Живите в герметизированных сегодняшних отсеках,

«Человек есть то, что он думает в течение дня» физически невозможно оставаться унылым или подавленным, если вы надели на себя маску счастливого человека!

... Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей...

Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки».

Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»

Составляйте план на следующий день перед тем, как идти спать.

Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь



1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о каком-то «волшебном саде, полном роз», который виднеется где-то за горизонтом?
2. Делаю ли я иногда жизнь в настоящем труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло?
3. Встаю ли я каждое утро с решимостью «ловить момент» и использовать наилучшим образом отпущенные мне двадцать четыре часа?
4. Могу ли я больше получить от жизни, думая в первую очередь о сегодняшнем дне? б. Когда я начну выполнять это? На следующей неделе?.. Завтра?.. Сегодня?



1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»
2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости,
3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Правило 1:

Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: «Живите в „отсеке“ сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

Правило 2: Если Беда – с прописным Б – крадется за вами и загонит вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

- а. Спросите себя: «Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?»
- б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего – в случае необходимости.
- в. Попробуйте спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Правило 3:

Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».



1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?
2. На каком уровне мне следует установить «ограничитель» на этом беспокойстве, чтобы забыть о нем?
3. Сколько в точности я должен заплатить за свисток? Не заплатил ли я уже (больше, чем он стоит на самом деле?



№1: О чем я сейчас беспокоюсь? (Пожалуйста, напишите карандашом ответ на этот вопрос ниже. Для этого отведено свободное место.)

Вопрос № 2: Что я могу предпринять?

Вопрос № 3: Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему?

Вопрос № 4: Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?



Правило 1:

Соберите факты. Помните, что сказал декан Колумбийского университета Хокос «Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию, обуславливающую эти решения».

Правило 2:

После тщательного анализа фактов примите решение.

Правило 3:

Когда решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего

решения и отбросьте все беспокойство по поводу результата.

Правило 4:

Когда вы или кто-либо из ваших сослуживцев склонны беспокоиться по поводу какой-то проблемы, запишите следующие вопросы и ответы на них: а. В чем заключается проблема? б. Чем вызвана проблема? в. Каковы возможные решения? г. Какое решение самое лучшее?



Правило 1 :

Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельностью – одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

Правило 2:

Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам—в жизни они всего лишь муравьи—разрушать ваше счастье.

Правило 3:

Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни.

Спрашивайте себя: «Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?»

Правило 4:

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».

Правило 5:

Установите «ограничитель» на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, – и не беспокойтесь больше этого.

Правило 6:

Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.



Правило 1:

Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней».

Правило 2:

Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.

Правило 3:

Вместо того чтобы переживать из-за не благодарности, будьте к ней готовы. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?

Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

В. Помните, что благодарность – это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.

Правило 4:

Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5:

Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь «зависть – это невежество», а «подражание – самоубийство».

Правило 6:

Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7:

Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим.

«Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».



Правило 1: « Неправедливая критика часто является замаскированным комплиментом. Она часто означает, что вы возбуждаете зависть и ревность. Помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку.

Правило 2: Делайте все, что в ваших силах, а затем раскройте свой старый зонтик, и пусть дождь критики стекает по нему, не попадая вам за воротник.

Правило 3: Ведите список глупых поступков, которые вы совершаете, и критикуйте себя. Поскольку мы далеки от совершенства, давайте поступать так, как Э. Х. Литтл: просить других о беспристрастной, полезной, конструктивной критике.



Чаще отдыхайте. Делайте то, что делает ваше сердце, –отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни.

Научитесь расслабляться, когда вы выполняете свою работу! Прежде всего расслабляются ваши мышцы! Расслабленность означает отсутствие всякого напряжения и усилий. Думайте о чем-нибудь приятном и о расслаблении

Работайте в полную силу, но только примите удобное положение. Помните, что напряжение тела вызывает боль в плечах и нервную усталость.

Контролируйте себя четыре или пять раз в день и скажите себе: «Не прилагаю ли я чрезмерные усилия, выполняя свою работу? Не напрягаю ли я мышцы, которые не имеют никакого отношения к моей работе?» Это поможет выработать привычку расслабляться



ЧЕТЫРЕ ХОРОШИХ ТРУДОВЫХ НАВЫКА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО

№ 1: Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.

№ 2: Выполняйте дела в порядке их важности.

№ 3: Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения. Не откладывайте решений.

№ 4: Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль



Правило 1 : Отдыхайте, не дожидаясь усталости.

Правило 2: Научитесь расслабляться на работе.

Правило 3: Применяйте эти четыре хороших трудовых навыка:

а. Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.

б. Выполняйте дела в порядке их важности.

в. Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения.

г. Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.

Правило 4: Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом.