

Потребность к достижению

- Виды нас:
- Ощущение счастья
 - Здоровье
 - Эффективность & Продуктивность
[Концентрация и Рациональность]
 - Дружба & Отношения
[Адекватность поверия]

Внутренний Покой

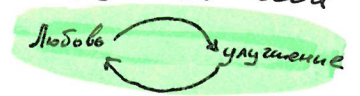
Что Необходимо?

1 Порядок в мыслях

- КАК?
- Обр. одиночества Брене (медитация)
 - Записывать
 - Анализировать
[Понимать кем и соединять с известным]

2 Любить себя

- КАК?
- Собрать достижения и свои "+"
 - Только "+" мысли
[Концентрация на хорошем]
 - Поверить в себя (Самовнушение)
+ [Метод маленьких побед]
 - Непрерывно и последовательно
улучшать себя



Физическое состояние

- Не уставать (Отдыхать)
- Питание + Высыпаться!
- Физуха

"Здоровое тело - здоровый дух!"

4 Слишком много навалилось. Разгребсти

КАК?

Принцип: "Жизнь даёт вам лимон - сделайте лимонад!"

Найти все проблемы и ÷ их на категории:

Ситуации, повлият на нас

Серьёзная проблема

- АЛГОРИТМ
- Понять, в чём проблема
 - Обдумать возможные последствия
 - Смириться с худшим исходом
 - Улучшить худший исход:
 - Понять причину проблемы
 - Найти всю возможную инфу
 - Проанализировать факты
 - Выработать возможные решения
 - Выбрать оптимальное

★ Использовать ТМ и эфф. методы ★

Пустяки

Забить! Ну и хрен с ними!!!

Маловажные проблемы

- Изучить факты
- Убедиться, что % → 0
- Успокоиться

"Риск - благоразумное дело!"

3 Любить жизнь

- КАК?
- Жить сегодня. Не думать о проблемах будущего и отпустить прошлое.
 - Действовать. Для успеха не останется т...
 - Ценить и наслаждаться моментами
 - ∞ утверждать и, наконец, поверить, что жизнь прекрасна
 - Творить добро бескорыстно
 - Решите стать счастливыми
 - Цените то, что имеете
 - Мысль → действие

"Я был убит корем, что у меня нет обуви, пока не убил человека, у которого нет ног..."

Непреодолимые обстоятельства

- Осознать, что проблема вне зоны нашего влияния
- Смириться с этим, как с законом физики
- Заполнить пустоту позитивными действиями и мыслями

"Стакан, наполненный мукой, нельзя заполнить горохом."

"Пусть мы не в силах повлиять на ситуацию, мы всегда можем выбрать, как отреагировать на нее"

Brian Tracy