

«Книга,
що надихає
і надає практичні
поради»
Маршалл Голдсміт,
автор бестселера
«ПЕРЕМИКАЙСЯ»

100 ПРАВИЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

Маленькі вправи для
великого успіху
в житті

НАЙДЖЕЛ КАМБЕРЛЕНД

«Книга,
що надихає
і надає практичні
поради»
Маршалл Голдсміт,
автор бестселера
«ПЕРЕМИКАЙСЯ»

100 ПРАВИЛ УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

Маленькі вправи для

великого успіху

В ЖИТТІ

НАЙДЖЕЛ КАМБЕРЛЕНД

Зміст

[Передмова від Маршалла Голдсмита](#)

[Про автора](#)

[Вступ](#)

[ЗДІЙСНЮЙТЕ СВОЇ МРІЇ](#)

[ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ](#)

[ТВОРІТЬ СВОЄ МАЙБУТНЄ](#)

[БУДЬТЕ ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЮ ЛЮДИНОЮ](#)

[РОБІТЬ ІНАКШЕ](#)

[ПЕРЕТВОРІТЬ РОБОТУ НА ЗАДОВОЛЕННЯ](#)

[ПОЧИНАЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ ІЗ ПОЗИТИВУ](#)

[ПОТОВАРИШУЙТЕ ЗІ СВОЇМ МИНУЛИМ](#)

[РОБІТЬ ПЕРЕРВИ](#)

[ВЧІТЬСЯ УСЕ ЖИТТЯ](#)

[ДОВІРЯЙТЕ СВОЇЙ ІНТУЇЦІЇ](#)

[ПОЗБУДЬТЕСЯ СТРЕСУ](#)

[БУДЬТЕ ПРИЯЗНИМИ](#)

[НАВЧІТЬСЯ ГОВОРИТИ «ТАК»](#)

[НАВЧІТЬСЯ ГОВОРИТИ «НІ»](#)

[НЕ ШКОДУЙТЕ СВОГО ЧАСУ](#)

[ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, НА ЩО МАЄТЕ ВПЛИВ](#)

[ЖИВІТЬ У МЕЖАХ СВОЇХ ФІНАНСОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ](#)

[ЖИВІТЬ У РЕАЛЬНОМУ СВІТІ](#)

[ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ](#)

[ВІДДАВАЙТЕ БІЛЬШЕ ЛЮБОВІ](#)

[ВІДКРИЙТЕ СЕБЕ ЗАНОВО](#)

[БЕРІЖІТЬ ЗДОРОВ'Я](#)

[УМІЙТЕ ПРОБАЧАТИ](#)

[БУДЬТЕ ЧАСТИНОЮ СПІЛЬНОТИ](#)

[ВИПРОМІНЮЙТЕ ВПЕВНЕНІСТЬ](#)

[ВІДДАВАЙТЕ НАЛЕЖНЕ](#)

[НЕ НАДТО ПРИВ'ЯЗУЙТЕСЬ ДО МАТЕРІАЛЬНИХ РЕЧЕЙ](#)

ДОСЯГАЙТЕ ПОРОЗУМІННЯ
ЖИВІТЬ УСВІДОМЛЕНО
ЙДІТЬ НА КОМПРОМІСИ
ВИ — ЦЕ НЕ ЛИШЕ ВАША РОБОТА
ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО СЕБЕ
СТАРШАЙТЕ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ
БУДЬТЕ І ЕКСТРАВЕРТОМ, І ІНТРОВЕРТОМ
БУДЬТЕ ВІДКРИТІ ДО НОВОГО
СТАНЬТЕ НАЙКРАЩИМИ БАТЬКАМИ
УНИКАЙТЕ ЗАБРУДНЕНОГО ДОВКІЛЛЯ
ПОЛИШТЕ ЗОНУ КОМФОРТУ
ЦІНУЙТЕ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ
СКРІЗЬ ШУКАЙТЕ МУДРІСТЬ І КОРИСТУЙТЕСЯ НЕЮ
РІВНЯЙТЕСЬ НА КРАЩИХ
НАВЧІТЬСЯ ПЕРЕЖИВАТИ НЕВДАЧІ
ПРИЙМІТЬ СЕБЕ ТАКИМИ, ЯКИМИ ВИ Є
СТЕЖТЕ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ І КЕРУЙТЕ НИМИ
ПАМ'ЯТАЙТЕ ЛЮДЕЙ
ДІЗНАЙТЕСЯ, ЩО ВАС МОТИВУЄ
ЦІНУЙТЕ ТЕ, ЩО МАЄТЕ
НАЛАГОДЬТЕ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ
ЧАСТІШЕ СМІЙТЕСЯ
БУДЬТЕ УНІКАЛЬНОЮ ОСОБИСТІСТЮ
ВИСИПАЙТЕСЯ
ЙДІТЬ СВОЇМ ШЛЯХОМ
ШУКАЙТЕ ПРОСТІ РІШЕННЯ
ПОЧНІТЬ СЬОГОДНІ
КРАЩЕ ШУКАЙТЕ НОВІ ВРАЖЕННЯ, НІЖ НОВІ РЕЧІ
ЧІТКО ФОРМУЛЮЙТЕ ЦІЛІ І ЗАПИСУЙТЕ ЇХ
БІЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ
СТАНЬТЕ ТОВСТОШКІРИМ
БУДЬТЕ ЩЕДРИМ
ДОТРИМУЙТЕСЯ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
ПРАГНІТЬ ДО ГАРМОНІЇ
ВЧАСНО ПРИХОДЬТЕ ДОДОМУ
ПРАЦЮЙТЕ ЯКОМОГА ДОВШЕ

СТЕЖТЕ ЗА МОВОЮ ТІЛА
ОБИРАЙТЕ ДРУЗІВ ОБАЧНО
БУДЬТЕ ДОПИТЛИВИМИ
ДОДЕРЖУЙТЕ СВОГО СЛОВА
ЗАЧЕКАЙТЕ, ПЕРШ НІЖ НАТИСНУТИ КНОПКУ «НАДІСЛАТИ»
ПОТОВАРИШУЙТЕ ЗІ СВОЇМИ СТРАХАМИ
ГОВОРІТЬ ПРАВДУ
СТАНЬТЕ ФАХІВЦЕМ
ПРОСІТЬ ВИБАЧЕННЯ, ЯКЩО ВИННІ
НЕ ВТРАЧАЙТЕ ЗВ'ЯЗКУ З ДАВНІМИ ДРУЗЯМИ
НАМАГАЙТЕСЯ ПОБАЧИТИ ЦІЛІСНУ КАРТИНУ
ВИКОРИСТОВУЙТЕ НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ
БУДЬТЕ ЗАВЗЯТИМ І НЕ ЗДАВАЙТЕСЬ
СТЕРЕЖІТЬСЯ ЗАЛЕЖНОСТІ
БІЛЬШЕ ЧАСУ ПЕРЕБУВАЙТЕ НА ПРИРОДІ
КОРИСТУЙТЕСЯ РОЗУМОМ РАЦІОНАЛЬНО
ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ОСОБИСТІ ЯКОСТІ, А НЕ НА
ПОПУЛЯРНІСТЬ
РОЗПРОЩАЙТЕСЯ З ТИМИ, ХТО ПСУЄ ВАМ ЖИТТЯ
ВЧІТЬСЯ У СВОЇХ ДІДУСІВ І БАБУСЬ (ПОКИ ЩЕ НЕ ПІЗНО)
ПОВОДЬТЕСЯ ТАК, ЩОБ МОЖНА БУЛО ПИШАТИСЯ СОБОЮ
ВИСЛОВЛЮЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ
ЗОСЕРЕДЖУЙТЕСЯ НА ДОБРИХ НОВИНАХ
СПРАВЖНІЙ УСПІХ НЕМОЖЛИВО СФАЛЬШУВАТИ
СТАРІШАТИ НЕ СОРОМНО
ДИХАЙТЕ ПРАВИЛЬНО
ПОДОРОЖУЙТЕ
ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК
ЗАГУБІТЬ СЕБЕ... І ВІДНАЙДІТЬ ЗНОВУ
ПЛАНУЙТЕ ЗАВЧАСНО
ПОЗНАЧТЕ ГАЛОЧКОЮ ПУНКТИ У СПИСКУ БАЖАНЬ
ДОПОМОЖІТЬ ПЛАНЕТІ
ПРИЄДНАЙТЕСЯ ДО ЧОГОСЬ БІЛЬШОГО ЗА ВАС САМИХ
УМІЙТЕ ЗАБУВАТИ ВИВЧЕНЕ
ВЧІТЬ ІНШИХ УСПІХУ
ЗАЛИШТЕ ЩОСЬ ПІСЛЯ СЕБЕ

НІ ПРО ЩО НЕ ШКОДУЙТЕ

Післямова

ЗАВЖДИ БУДЬТЕ ГОТОВІ ПРИНЕСТИ ЩОСЬ У ЖЕРТВУ
ХАЙ БИ ЩО ТРАПИЛОСЬ, ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЖИТТЯ ТРИВАЄ

І насамкінець

*Книга присвячується моєму синові Зебу,
а також усім тим, хто сам творить своє життя,
роблячи його унікальним і змістовним, наповненим
мріями, що успішно здійснюються.*

«Ніхто, крім тебе самого, не в змозі побудувати міст, яким ти перейдеш через ріку свого життя. Безумовно, є безліч стежок і містків; існують навіть «напівбоги», готові перенести тебе через цю ріку, але твоїм коштом: ти будеш змушений закласти своє життя і зрештою програєш. У світі є один-єдиний шлях, яким не пройде ніхто, крім тебе. Не питай, куди він веде. Просто йди ним».

Фрідріх Ніцше

Передмова від Маршалла Голдсмита

Усі ми так чи інакше уявляємо собі, якими хотіли б стати. Але, на жаль, бути такими у повсякденному житті не завжди легко. Кожен із нас має свої звички та схильності, які формують поведінку. Іноді вони працюють на нас, а подеколи — проти. Іти життям через це мінне поле, щоб стати тим, ким хочеш, непросто.

Особисто вам у цьому допоможе книга Найджела. Це видання є надихаючим і практичним посібником для досягнення успіху в житті та праці у XXI столітті. На його сторінках можна знайти чимало потужних засобів, які допоможуть вам і людям із вашого оточення зробити своє життя успішнішим вдома, на роботі, перебуваючи на пенсії, в міжособистісних стосунках, а також досягти бажаного добробуту і здоров'я. Книга допоможе визначити, що для вас означає поняття «успіх», і збудувати своє життя так, щоб цей успіх став реальністю.

Найджел пройшов навчання у моєму тренінговому центрі й отримав сертифікат з коучингу — процесу, що ґрунтується на зворотному зв'язку і допомагає людині досягти своїх робочих та життєвих цілей. У його новій книзі ретельно підібрані і структуровані 100 правил та вправ, які підкажуть вам, як досягти успіху в житті.

Як я зазначив у книзі «Перемикайся. Стань тим, ким хочеш бути», різницю між успіхом та невдачею визначити і просто, і складно водночас. Вона полягає у визнанні та опануванні тригерів, які формують нашу поведінку. Ідеї та вправи, що їх пропонує Найджел, дуже співзвучні з цим твердженням. Проте одного лише прочитання книжки недостатньо. Треба діяти.

На початку передмови я вже зазначав, що дуже нелегко постійно бути тим, ким хочеш бути. Ця книга — ваш шанс подолати перешкоди, які відволікають від мети. Тож читайте її, дійте і відчуйте різницю!

Маршалл Голдсміт, автор бестселера «Перемикайся»

Маршалл Голдсміт визнаний Американською асоціацією менеджерів

одним із 50 найвидатніших мислителів та бізнес-лідерів сучасності, які суттєво вплинули на теорію і практику менеджменту. У 2015 році на церемонії нагородження 50 видатних мислителів Маршалла відзначили як найкращого коуча вищого керівного складу, а також як «провідника лідерства у світі» номер 1.

Про автора

Найджел Камберленд — співзасновник *Silk Road Partnership* («Партнерство Шовкового Шляху»), провідного світового провайдера коучингу для вищих керівників підприємств, який відповідає за підготовку і навчання лідерів для великих світових корпорацій. Він жив і працював у таких містах, як Гонконг, Будапешт, Сантьяго, Шанхай та Дубай. Отриманий досвід навчив його розуміти, що насправді означає «досягти успіху в житті».

Раніше Найджел працював фінансовим директором у транснаціональній корпорації *Coats plc*, а згодом — у всесвітньовідомій рекрутинговій компанії *Adecco*. Також він був співзасновником успішної рекрутингової фірми в Гонконгу та Китаї, яку згодом продав компанії *Hayes plc*. Освіту Найджел здобув у Кембріджському Університеті у Великій Британії, і наразі є висококваліфікованим коучем та тренером вищого керівного складу провідних всесвітньовідомих компаній. Він — автор численних книг з лідерства та менеджменту, останні з яких: «Секрети успіху на роботі: 50 способів відзначитися» (видана *Hodder & Stoughton* у 2014 році), «Як за один тиждень знайти і взяти на роботу талановитого співробітника» та «Як за один тиждень навчитися керувати командою» (видані *John Murray Learning* у 2016 році).

Найджел одружений з дивовижною жінкою — успішною художницею на ім'я Евелін, має двоє чудових дітей: сина Зеба та названу доньку Ясмін.



Вступ

Що для вас означає поняття «успіх»? Якого саме успіху ви хотіли б досягти у житті? Адже успіх — це досягнення певних цілей, здійснення мрій, задоволення прагнень і бажань. Для кожної людини успіх — це щось особисте й унікальне. Ваша заповітна мрія для когось може видатися сутою дурницею. Наприклад, ви мрієте стати видатним і відомим шеф-кухарем, а ваш найкращий друг просто ненавидить готувати.

Для того щоб, обернувшись назад, сказати: «Я прожив успішне життя», треба впродовж цього життя досягти безлічі маленьких і великих цілей. Книга, яку ви тримаєте в руках, стане вашою інструкцією з досягнення цілей: від найбільших і найсміливіших до маленьких і, на перший погляд, незначних.

Задумайтесь про це прямо зараз. Що означає успіх саме для вас?

- Отримати підвищення по службі?
- Досягти успіху на новій керівній посаді?
- Схуднути?
- Бігати щовечора?
- Стати письменником і видавати книжки?
- Вийти на пенсію у доброму здоров'ї?
- Виховати хороших дітей і побачити, як вони будують власні сім'ї?
- Жити у злагоді із собою?
- Повністю виплатити іпотеку?
- Досягти професіоналізму в певній справі?
- Завжди слідувати поклику серця і ніколи ні про що не шкодувати?
- Жити в оточенні чудових людей?
- Вивчити іноземну мову?
- Повністю одужати від тяжкої хвороби?
- Заощадити певну суму грошей?
- Любити свою роботу і ніколи не відчувати від неї стресу?

- Бути щасливим і задоволеним з того, що маєте?

Ці запитання є разом із тим і відповідями, які я почув від своїх клієнтів під час коучингу. А вам наразі раджу знайти час і скласти власний список. Не редагуйте його і не переймайтеся тим, у якому порядку ідеї спадають вам на думку. Нехай вони просто виринають із вашого потоку свідомості.

Список здаватиметься вам неповним, але одне можу сказати напевно: він змінюватиметься щодня. Під час складання списку вам може здатися, що ви вже досягли «вершини гори», але одразу ж з'являться нові ідеї та нові «вершини», про існування яких ви навіть не підозрювали. Мрії та пріоритети мають тенденцію змінюватись.

100 розділів цієї книги допоможуть вам досягти успіху, яким би ви його собі не уявляли. Наведені в ній ідеї стосуються усіх сфер життя:

- робота і кар'єра;
- взаємини та виховання дітей;
- особистість і вдача;
- добробут і фінанси;
- здоров'я та затишок;
- навчання та розвиток;
- вихід на пенсію та спадок.

Кожен розділ містить нову ідею, яка допоможе вам наблизитись до мети. На першій сторінці розділу ви знайдете опис самої ідеї та пояснення, а на другій — вправи і рекомендації, які можете почати виконувати одразу ж: вони налаштують ваш настрій і направлять хід думок, а також прищеплять нові звички і стиль поведінки, необхідні для максимального збільшення шансів на успіх.

Деякі вправи виявляться новими для вас, інші здаватимуться зрозумілими й очевидними. Проте дуже важливо, щоб ви їх виконували. Вправи розроблено таким чином, щоб допомогти у формуванні нових звичок та налаштуванні вашого внутрішнього «програмного забезпечення» на досягнення успіху. Не всі люди можуть це робити свідомо й помірковано. Однак успішним людям це під силу.

Із книги ви дізнаєтеся, що треба робити одразу, а що можна залишити на майбутнє — залежно від вашої сьогодишньої ситуації. Якщо певні справи не актуальні для вас зараз, відкладіть їх і поверніться до них пізніше.

Хто я такий, щоб навчати вас успіху?

Ця книга — результат моєї 15-річної роботи коучем і наставником людей із різних сфер життя в усьому світі. Спираючись на цей захоплюючий різнобічний досвід, я склав список зі 100 найважливіших речей, на яких необхідно зосередитись, якщо хочеш справді досягти успіху в житті.

Усе, що я раджу вам, я робив сам. Я наполегливо працював, щоб досягти своїх цілей. А невдачі й помилки багато чого мене навчили. Тож, перш ніж ми вирушимо в цю подорож разом, гадаю, буде правильно поділитися з вами тим, чого я зміг досягти за півстоліття свого життя:

- Я живу в щасливому шлюбі і маю двох чудових дітей: сина і названу доньку.
- Закінчив Кембріджський університет і у віці 26 років став регіональним фінансовим директором однієї з найуспішніших компаній Великої Британії.
- Здійснив свою мрію про подорожі та упродовж 26 років жив у восьми різних країнах світу.
- Створив успішну компанію, яку згодом зміг продати за мільйони доларів.
- Став авторитетним письменником і промовцем.
- Маю можливість займатись улюбленою справою: допомагати людям через коучинг і наставництво в компанії Silk Road Partnership.
- Навчився жити у злагоді із самим собою та задовольнятися тим, що маю. І це, напевне, мій найголовніший здобуток.

Усе, що мені залишається наразі зробити, — це побажати вам удачі на шляху до успіху. Ідеї та справи, які ви знайдете в книзі, допоможуть

вам жити щасливим життям, якого ви справді варті.

ЗДІЙСНЮЙТЕ СВОЇ МРІЇ

«Життя буде набагато кращим, якщо займатись улюбленою справою.

Люди, які роблять те, що їм подобається, зазвичай насолоджуються життям більше, ніж інші, просто тому, що вони здійснюють свої мрії».

Річард Бренсон

Мрії — це паливо для успіху. Без них ваше життя не матиме сенсу, а ви не досягнете довготривалого успіху. Як двигун автомобіля не заведеться без якісного пального, так і ви, не маючи мрій та бажань, ризикуєте прожити життя, навіть не почавши по-справжньому жити.

У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена мрія. Мені довелося працювати з десятками успішних людей, і всі вони прийшли до свого успіху через втілення в життя принаймні однієї мрії. Це могла бути мрія дитинства або така, що з'явилась пізніше, але завжди з їхніми досягненнями в житті було пов'язане щось, що надихало, захоплювало і спонукало до дій. Мрія ставала метою, змушуючи вірити в неможливе, несподівано змінювати життя, виходити із зони комфорту й приймати неймовірні виклики.

Подорослішавши, ми легковажно ігноруємо або просто забуваємо те, що справді любимо. Ми дозволяємо іншим керувати нашим життям, намагаємось відповідати чиймось очікуванням. Розповім про власний болісний досвід. У школі я дуже любив географію, але згодом, дослухавшись до порад, вступив до університету на факультет економіки. Замість того, щоб здійснити свою мрію, став бухгалтером. А вам доводилося робити подібний вибір у житті? Іноді важко зрозуміти, що йдеш не своїм шляхом.

Успішні люди ніколи не зраджують те, що справді люблять і чим захоплюються. Вони добре орієнтуються у житті, вчать йти власним шляхом і робити правильний вибір, яким би божевільним він не здавався іншим. Згадайте Стіва Джобса, засновника компанії Apple, який заради досягнення своєї мрії навіть кинув навчання у престижному університеті.

У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена мрія.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Усвідомте власні мрії

Про що ви мрієте? Чого прагнете досягти? Які мрії вважаєте найважливішими?

Запишіть відповіді на папері, проілюструйте їх кресленнями і малюнками. Це допоможе вам побачити цілісну картину, встановити зв'язки між ідеями і думками та відновити в пам'яті забуті цілі й бажання. Ось кілька запитань вам на допомогу:

- Чим ви любили займатись у дитинстві? Ким мріяли стати?
- Якби вам не треба було заробляти гроші, що ви хотіли б робити?
- Що зараз у житті вам подобається найбільше?
- Чим ви волієте займатися у вільний час?
- Чому ви можете позаздрити, спостерігаючи за життям своїх друзів чи колег?

Будьте оптимістом і вірте у свою мрію

Подумайте, яким чином ви досягатимете своєї мрії, і зауважте, чи не з'являються у вас побоювання або негативні думки. Можливо, ваш внутрішній голос шепоче: «Я вже не настільки молодий, щоб це робити», або «Я одружений, мушу сплатувати іпотеку, тому не можу зараз різко змінити життя», або «Батьки будуть проти». Успішні люди скажуть вам, що завжди знайдеться причина відмовитись від чогось, тож треба мати мужність і сили зробити перший крок.

Виберіть спосіб здійснити свою мрію

Усвідомивши, чого потребує здійснення мрії, ви можете збентежитись і навіть злякатись. Однак у наступних 99 розділах книги ви знайдете засоби і рішення, які допоможуть позбутися страху. Головне — усвідомити, де ви перебуваєте зараз і де хочете опинитись, а також зрозуміти, чим і як заповнити відстань між цими двома точками. Зробити це нелегко. Тому раджу заручитися підтримкою близьких, а в ідеалі — об'єднатися з однодумцями, щоб разом іти до спільної мети.

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

«Той, хто занадто серйозно ставиться до себе, завжди ризикує видатися смішним — на відміну від того, хто вміє посміятись із себе».

Вацлав Гавел

Зізнання «я не знаю» потребує неабиякої сміливості. Здатність вимовити ці слова вже є позитивом і свідчить про те, що ви не ставитеся до себе надто серйозно. Вміння чесно визнати, що ви не завжди знаєте відповідь, — одна з найкращих властивостей людини. Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе лише до розчарування. А якщо ви спроможні визнавати свої недоліки і недосконалість, то поряд завжди будуть люди, готові вас підтримати.

Багато людей поводяться так, ніби в будь-якій ситуації знають, що треба робити. Дехто намагається вдавати впевненість, навіть коли насправді потребує допомоги. Під тиском обставин — і вдома, і на роботі — люди нерідко вдають, що знають відповіді на всі запитання.

А секрет полягає в тому, щоб сказати (коли це доречно): «Зачекайте хвилинку, я маю подумати, що робити».

Коли життя кидає вам виклик, дуже спокусливо твердо стояти на своєму, не зважаючи на поради і пропозиції інших. Однак успішні люди завжди готові визнати, що помилилися або просто не знають, як краще вчинити.

Життя буває непередбачуваним і непевним. Не можна завжди мати рацію. Іноді потрібно заспокоїтися, відступити, визнати, що потребуєте допомоги, і ... припинити сприймати себе надто серйозно.

Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе лише до розчарування.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Знайдіть свою слабину

Подумайте над такими речами:

Чи ви колись уперто стояли на своєму, відмовляючись навіть припустити, що можете помилятися?

Чого ви намагаєтесь не помічати і чому? Чи завжди розумієте алгоритм своїх дій? Чи стараєтесь узяти гору в будь-якій суперечці? Чи зважаєте на те, що кажуть молодші від вас люди? Ви готові хоча б іноді відступити чи завжди намагаєтесь будь-якою ціною перемогти?

Погодьтеся змінити свою поведінку, стати більш відкритим і неупередженим. Протягом сьогоднішнього дня, приймаючи рішення, намагаючись дати відверту відповідь на поставлені питання, спробуйте з'ясувати для себе: «Можливо, я щось упустив? Можливо, чогось не помічаю?»

Вам потрібна довірена особа — «придворний блазень»

Виявляти власні недоліки вкрай важко. Попросіть когось із членів родини, друга або колегу стати вашою довіреною особою, таким собі придворним блазнем. Ця людина може прямо сказати вам, як блазень середньовічному королю, що ви занадто вперті, що робите із себе посміховисько, ставитеся до себе надто серйозно. Хай краще вона вкаже на ваші помилки, ніж це зроблять інші.

Навчіться сміятися із себе

Успішні люди зазвичай добре вміють жартувати, іронізувати над своїми хибами, визнавати власні помилки. Намагайтеся і ви вчасно

визнати свою неправоту, з гумором поставитись до, можливо, неприємної ситуації.

ТВОРІТЬ СВОЄ МАЙБУТНЄ

«Майбутнє — це не те, що настає, а те, що ми творимо».

Леонард Світ

Успішні люди ніколи не покладаються на шанс чи долю. Можливо, коли йдеться про таку людину, ви думаєте, що їй просто пощастило опинитися в належному місці у потрібний час. Однак істина полягає в тому, що кожна мить щасливої вдачі є результатом багатьох годин (чи навіть років) наполегливої праці.

Недостатньо мати лише мрії та план їх здійснення. Щоб втілити план у життя, треба усвідомити, що ви самі творите своє майбутнє, а не щасливий шанс чи доля визначають, що з вами станеться. А для цього потрібно виробити відповідний спосіб мислення і повністю контролювати ситуацію. Приготуйтеся завзято працювати, іноді жертвувати і ризикувати, тобто робити все, що знадобиться.

Ніколи не здавайтеся, не відмовляйтеся від свого майбутнього. Я працював з багатьма людьми, які навіть не намагалися впливати на власну долю. Вони не брали на себе відповідальність, вигадуючи непереконливі виправдання і звинувачуючи у своїх теперішніх та майбутніх невдачах інших людей або брак везіння. Адже так легко запевнити себе: якщо зараз не пощастило, то і в майбутньому не поталанить. Дуже важливо вчасно побороти подібний фаталістичний настрій, якщо ви дійсно хочете досягти успіху в майбутньому.

Багатьом успішним людям довелося долати безліч труднощів на шляху до своєї мети. Згадайте Вінстона Черчилля, який, перш ніж стати видатним прем'єр-міністром Великої Британії, упродовж багатьох років зазнавав невдач у політичній кар'єрі.

Не дозволяйте тому, що сталося в минулому, визначати ваше майбутнє. Адже головне — це те, як ви налаштовані. Чи готові ви повірити, що власними руками творите своє майбутнє або, перефразовуючи вірш Вільяма Ернста Генлі «Invictus», що ви — володар своєї долі¹?

Кожна мить щасливої вдачі є результатом багатьох годин (чи навіть років) наполегливої праці.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не дозвольте нікому зламати вас

Одного дня вам захочеться поділитися своїми мріями з близькими, друзями чи колегами, але будьте обережні. Багато хто сприймає життя як «напівпорожню склянку». Такі песимісти можуть поставитися до вашої «сповіді» з цинізмом, заздрістю і сарказмом. Я знаю людей, які розповіли про свої цілі близьким, а ті відреагували так: «Ти що, жартуєш?» або «Повернись із небес на землю». Ті, хто вас оточують, можуть не одразу зрозуміти ваші плани, тож дайте їм час.

Знайдіть підходяще середовище, де зможете творити своє майбутнє. Імовірно, вам навіть доведеться відмовитись від спілкування з деякими людьми, що неспроможні зрозуміти ваших планів і схвалити їх.

Перегляньте свої погляди

Чи вірите ви у те, що здатні самостійно творити своє чудове майбутнє? Іноді дуже складно подолати обмеження, які заважають у щось повірити. Проте, зрозумівши, де вони коріняться, ви швидше їх подолаєте. Занотуйте на папері усі негативні чинники, які заважають вам рухатись до мети. Зауважте, що побоювання і перебільшення труднощів — це цілком нормальне явище. Коли складете список, спробуйте переглянути своє ставлення до них: знайдіть позитив у негативних ситуаціях. Наприклад, якщо вас звільнили з роботи, визнайте, що це дало вам свободу для пошуку нових можливостей.

Уважно перегляньте свої плани на майбутнє і спробуйте визначити, що викликає у вас найбільшу тривогу. Подумайте, що може статися в найгіршому випадку і спробуйте відповісти на запитання: чи справді

саме такий результат є найбільш імовірним? Чи дійсно це є приводом зупинитися на шляху до здійснення заповітної мрії?

БУДЬТЕ ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЮ ЛЮДИНОЮ

«Життя на 10 відсотків складається з того, що насправді відбувається з вами, а на 90 відсотків — з вашої реакції на події»

Чарльз Свіндолл

Чи відчували ви колись провину за свою непоміркувану реакцію на щось, за те, що зірвались і вибухнули гнівом, недостойно повелися під впливом заздрощів? Чи легко вас спровокувати? Втрата контролю над своїми емоціями може завадити вашому успіху. Саме вона часто і становить різницю між шляхами успіху і невдачі.

На кожному кроці ми стикаємось з прикладами низького емоційного інтелекту (EI): люди лаються в транспорті, батьки кричать на дітей прямо на вулиці, підлеглі сваряться з керівниками, кидаючи на стіл заяви на звільнення.

Емоційний інтелект — важлива складова гармонійного і гідного життя. Він є основою успішного партнерства, щасливого батьківства та ефективного співробітництва. Водночас емоційна нестриманість може вщент зруйнувати успішну кар'єру, шлюб, родину чи бізнес.

Звісно, легко сміятися з когось, як це робить знаменитий шеф-кухар Гордон Рамзі², лаючись і галасуючи на своїй кухні. Втім, щоб стати успішним, не варто ображати інших, дратуючи або і залякуючи їх. Треба навчитися тримати свої емоції під контролем. Навіть якщо ви розлючені або сердиті на когось, поведіться стримано, виважено й з гумором реагуйте на все, що відбувається. Не варто гаяти час на вибачення за безконтрольну емоційну поведінку.

Здатність поставити себе на місце іншої людини і побачити ситуацію її очима — ознака високого рівня емоційного інтелекту і розвиненої емпатії. Люди з розвиненою емпатією нечасто втрачають самоконтроль, і це дає їм змогу краще долати виклики, що їх посилає життя.

Емоційний інтелект — важлива складова гармонійного і гідного життя.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Зробіть паузу, перш ніж реагувати

Не реагуйте зопалу, щоб потім не шкодувати через свою першу реакцію. Проте будьте відверті з собою, чесно визнавайте, які саме емоції відчуваєте — заздрощі, образу чи, можливо, гнів. У таких ситуаціях найкраще зробити паузу, перш ніж відреагувати словами або діями. Помовчіть кілька секунд. Присядьте, якщо ви стоїте. Коли люди сидять, вони зазвичай поведуться більш спокійно і стримано. Якщо від вас очікують негайної відповіді, можна трохи позволікати, промовивши щось на кшталт: «Дозвольте хвилинку подумати».

Надмірну емоційну реакцію здебільшого викликають втома, виснаження, стрес. Я завжди раджу у складних ситуаціях по можливості не реагувати одразу, а дочекатися, скажімо, наступного дня. Наприклад, якщо ви мусите написати комусь неприємного листа, завжди краще зачекати, хоча б день, добре все обміркувати, обов'язково перечитати написане і лише після цього відправити.

Співчуйте іншим

Розуміння того, як відчуваються інші, що вони думають і що намагаються тобі сказати, — чудова людська якість. Люди люблять і довго пам'ятають доброзичливих керівників. Чи можете ви згадати рольову модель, тобто людину з подібними якостями, щоб їй наслідувати?

Справжня емпатія — це не очікування того, що розуміння інших раптом зійде на тебе, це активний пошук шляхів до згоди. Потрібні певні зусилля, щоб вибрати час і приділити комусь увагу, поцікавитись його справами. Ніколи не забувайте про найближчих людей. Не

сприймайте спілкування з ними як належне. Завжди спобігайте час, щоб поговорити з дітьми, партнерами, колегами.

РОБІТЬ ІНАКШЕ

«Подивіться, що робить більшість людей, і робіть протилежне — тоді ви, швидше за все, ніколи не збочите з правильного шляху».

Ерл Найтінгейл

Одного разу, спостерігаючи за тим, як живуть інші люди, ви зрозумієте, що маєте діяти інакше, ніж вони, — якщо, звісно, не вважаєте, що більшість із них живе щасливо й успішно. Успіх може мати багато проявів. І досить часто, щоб його досягти, треба виділятися з натовпу, бути кращим за середньостатистичний рівень. Тож, коли натовп рухається в один бік, можливо, варто повернути в інший.

Думати і робити протилежне тому, що робить більшість, не означає бути інакшим просто заради інакшості. Є випадки, коли краще йти вже протоптаною стежкою. Ваше завдання — вчасно зрозуміти, коли краще чинити по-іншому. Наведу приклади:

- Ваші друзі багато говорять про те, що треба вчитись, але нічого для цього не роблять. А ви записуєтеся на курси, про які давно мріяли.
- Коли ціни починають падати, люди панікують і продають свої акції і навіть будинки. А ви, дослідивши тренд, притримуєте свої активи.
- Мало хто регулярно займається спортом і харчується здоровою їжею. А ви починаєте ходити на роботу пішки, після роботи відвідувати спортзал і харчуватися лише корисними продуктами.
- Багато людей лише говорять про те, що хотіли б залишити нецікаву роботу і реалізувати мрію про власний бізнес. А ви робите саме те, про що мріяли.

Вчинки, які відрізняють вас від інших, подеколи спричиняють дискомфорт. Вам навіть може стати страшно і самотньо. Адже завжди

нелегко плисти проти течії, ігнорувати поради близьких, друзів та колег. Але, якщо ви готові пояснити, чому і навіщо так робите, вас врешті-решт зрозуміють.

Успіх може мати багато різних проявів. І досить часто, щоб його досягти, треба виділятися з натовпу, бути кращим за середньостатистичний рівень...

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Робити щось на власний розсуд — цілком нормальна річ

Звикайте до того, що іноді ви будете почуватися білою вороною. Але не намагайтеся виправдовуватись за свої рішення. Люди можуть ставити під сумнів ваш здоровий глузд і дивуватись вашій логіці. Нехай собі. Я, наприклад, залишив добре оплачувану роботу фінансиста і зайнявся власним бізнесом. Коли я це зробив, багато хто гадав, що я збожеволів або маю душевну кризу. Тоді їхня думка завдавала мені болю, але не похитнула рішучості почати власну справу і працювати на себе.

Практикуйте робити навпаки

Подумайте, в яких сферах свого життя ви не досягаєте бажаних результатів. Ви робите те саме знову й знову з тим самим результатом? Обміркуйте, що ви можете зробити інакше, щоб досягти кращого результату. Ось кілька прикладів, які вам допоможуть:

- Ви робите все можливе, аби вас помітили на роботі та підвищили. Минуло три роки, але підвищення так ніхто і не запропонував. Вчиніть навпаки: припиніть докладати до цього зусиль. Поговоріть відверто зі своїм керівником, щоб зрозуміти, чому вас не помічають. А можливо, деінде на вас чекають кращі можливості, тож вам просто треба звільнитись і рухатися далі.
- Ви хотіли б більше заощаджувати. Для цього наприкінці кожного місяця відкладаєте кошти, що залишились. Але згодом розумієте, що відкладати вам, насправді, нема чого.

Зробіть навпаки: відкладайте певну суму одразу після того, як отримаєте зарплату. Покладіть ці гроші в банк на депозит і живіть місяць на решту.

- Ви бажаєте з кимось познайомитись, але не визнаєте «побачень наосліп». Зробіть інакше: займіться спортом або візьміть участь у соціальних проектах. Це дозволить вам знайомитися з людьми в більш невимушений спосіб.

ПЕРЕТВОРІТЬ РОБОТУ НА ЗАДОВОЛЕННЯ

«Час починати робити те, що хочеться. Влаштуйтеся на роботу, яка вам подобається, і вранці ви будете вистрибувати з ліжка. Гадаю, ви несповна розуму, якщо продовжуєте ходити на роботу, яка вам не подобається, лише для того, аби додати престижний рядок до резюме».

Воррен Баффет

Вам подобається ваша робота? Ви відчуваєте себе щасливим, коли встаєте вранці, одягаєтесь і йдете до офіса? Якщо ви відповіли «ні», знайте: ви такий не один. Згідно з дослідженнями 2014 року, 52 відсотки американців стверджують, що нещасливі на роботі, а 23 відсотки британців бажають її змінити. Тільки одна третина опитуваних відповіли, що задоволені своєю роботою. Такі невтішні результати можна побачити й у зростаючій кількості захворювань, стресів та депресій. Подивіться в годину пік на стомлені сумні обличчя людей у транспорті.

Це не було б проблемою, якби робота забирала невелику частину вашого життя. Але, на жаль, ми проводимо на роботі майже всю світлу частину доби: зазвичай це 2250 годин за рік при 9-годинному робочому дні п'ять разів на тиждень. І це без урахування часу на дорогу до офіса, понаднормової праці і читання ділових листів удома перед сном.

Більшість моїх клієнтів не задоволені власним професійним життям. Вони описують свою роботу такими гнітючими словами, як нудна, неприємна, тупа, стресова і навіть жахлива. Подібні думки, подорожуючи світом, я чую скрізь, від багатьох людей — попри їхню освіту, досвід роботи та сферу діяльності.

Якщо ви ще не вийшли на пенсію чи не успадкували купу грошей, то мусите працювати, щоб забезпечити себе. Тож зобов'язані неодмінно подбати про те, щоб кожен робочий день приносив вам радість і задоволення, щоб робота була швидше схожою на гру, ніж на тяжку працю.

**Ви зобов'язані неодмінно подбати про те, щоб кожен робочий день
приносив вам радість і задоволення.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Зробіть свою роботу приємнішою

Намагайтеся протягом робочого дня робити те, що вам подобається. Чи можливо делегувати комусь ту частину роботи, яку ви не любите? Поговоріть про це зі своїм босом. Поміркуйте, як перерозподілити обов'язки таким чином, щоб ваша робота була привабливішою і приємнішою. Усі керівники хочуть, щоб їхні підлеглі були вмотивовані й отримували задоволення від роботи.

Якщо ви не маєте можливості передати комусь ту частину роботи, яку не любите, ви маєте змінити ставлення до неї: навчіться не думати про свої завдання як нудні й нецікаві, сприймайте їх за принципом «склянка наполовину повна, а не напівпорожня», знайдіть щось позитивне і цікаве у низці рутинних повсякденних завдань.

Оживіть своє робоче місце

Як зробити своє життя на роботі яскравішим, приємнішим і веселішим? Поговоріть із друзями, відвідайте їхні офіси. Візьміть за взірєць те, що вам сподобалось у них, і відтворіть у себе. Я відвідав багато різних офісів. У деяких із них дуже приємно перебувати, оскільки:

- співробітники усміхаються, приязні, в офісі звучить музика;
- передбачені місця для відпочинку, де можна випити кави або пограти в ігри;
- люди позитивні, доброзичливі, ввічливі.

Можливо, сама ваша робота дійсно нудна й нецікава, але якщо в офісі

приємно перебувати, то й працювати в такому робочому середовищі значно краще, і це поліпшує настрій.

Рухайтесь далі

Серйозно подумайте над тим, щоб звільнитись і рухатись далі, якщо навіть з такою чудовою атмосферою робота вам не подобається. Знайдіть іншу роботу і робоче оточення, які будуть вам до вподоби, і насолоджуйтесь. Життя надто коротке, щоб гаяти час у місці, яке вас пригнічує і робить нещасним.

ПОЧИНАЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ ІЗ ПОЗИТИВУ

«Усміхніться своєму віддзеркаленню. Робіть це щоранку, і ви побачите, як змінюється на краще ваше життя».

Йоко Оно

Починайте кожен день у поганому настрої — і ви можете попрощатися з успіхом у житті. Адже успіх кожної справи великою мірою залежить від того, як її почати. Це стосується і початку вашого дня. Усі знають вираз «встати не з тієї ноги». Він дуже добре метафорично передає те, що я маю на увазі.

Завжди можна знайти пояснення, чому не виходить те, що ви робите. Але «хороший початок півсправи зробив» — здається, це сказав Аристотель. Про що б не йшлося — чи про офісну роботу, чи про приготування їжі, чи про спортивну гру, — хороший початок завжди допомагає виконати все завдання. Цей своєрідний імпульс так само необхідний, як, наприклад, для автівки, що зупинилася, потрібен поштовх, аби вона завелася і їхала далі.

Дуже багато залежить від того, як ви починаєте свій день. Завжди знайдеться виправдання, чому ви не викладаєтесь на 100 відсотків: не виспалися, по дорозі на роботу зламався автобус і ви йшли пішки, та ще й під дощем тощо. І якщо для вас стає звичним і нормальним починати день з негативу — це дуже небезпечний синдром. Навіщо вам усю решту дня надолужувати те, чого не встигли зробити зранку?

Це стосується і вихідних. Чи починаєте ви свій вікенд з позитиву, незалежно від того, що збираєтесь робити — чи то займатися домашнім господарством чи то присвятити весь день собі?

**Починайте кожен день у поганому настрої — і ви можете
попрощатися з успіхом у житті.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Візьміть деякі корисні вранішні звички

- Вставайте хоча б на 30 хвилин раніше, ніж зазвичай, і починайте свій день спокійно, без поспіху. Помедитуйте кілька хвилин під спокійну музику або зробіть комплекс вправ з йоги.
- Виберіть час для сніданку. Адже вашому тілу потрібна енергія. Снідайте разом з близькими, якщо ви не самотні. Допоможіть їм теж почати день з позитиву. Усміхайтесь, подивіться в очі, поцікавтесь їхнім самопочуттям. Уникайте неприємних розмов, не згадуйте про непорозуміння, які могли трапитись напередодні ввечері.
- Незалежно від того, як ви зазвичай добираєтесь до роботи — автівкою, пішки чи автобусом, поїздом, велосипедом, нехай тепер це буде шлях без стресу. Проведіть цей час так, щоб почуватися добре: слухайте музику, читайте або навіть дрімайте.
- Прийдіть на роботу раніше, привітайтеся і перемовтеся кількома словами з колегами. Складіть список справ на день і сплануйте порядок дій. І не забудьте випити вранішню філіжанку кави.
- І, нарешті, будьте особливо уважні, якщо ви не «жайворонок». Докладайте зусиль, щоб позитивно ставитися до своїх близьких і колег.

ПОТОВАРИШУЙТЕ ЗІ СВОЇМ МИНУЛИМ

«Дехто гадає, що, тримаючись за минуле, ми стаємо сильнішими; але іноді треба відпустити його».

Герман Гессе

Змінити минуле неможливо, однак можна змінити своє ставлення до нього. Озирніться назад: чи пам'ятаєте ви щось таке, що вас досі турбує і засмучує? Ви шкодуєте про втрачені можливості, розірвані стосунки? Чи, може, звинувачуєте себе в тому, що когось образили або прийняли невірне рішення? А можливо, вас пригнічує згадка про сказане чи вчинене кимось?

Знайте, що ви не самотні: ми всі час від часу думаємо про такі речі й відчуваємо ті ж самі емоції. Як ці спогади впливають на вас сьогодні? Можливо, вони заважають вам досягти успіху? Може, ви не наважуєтесь щось робити, бо боїтеся повторити колишні помилки?

Ви можете заперечити: «Ні, все добре. Нічого подібного я не відчуваю». Ймовірно, так і є: ви відчуваєтесь цілком нормально і впевнені, що минуле вас не переслідує. Але пам'ятайте, що на підсвідомому рівні ви все ще можете відчувати дискомфорт від тих почуттів. За довгі роки коучингової практики я жодного разу не спілкувався з людиною, яку зовсім не турбувало б її минуле.

Зауважте: ваша пам'ять може виявитись упередженою. Раптом вона підсовує вам лише негативні спогади з минулого, оминаючи позитивні факти? Дуже легко образитись або засмутитись через якусь подію, але, можливо, ви просто щось забули або неправильно зрозуміли. Наприклад:

- Вам здається, що ваші батьки обділяли вас увагою. А насправді вони просто хотіли дати вам свободу і можливість робити власний вибір.
- Ви відчуваєте провину, що звільнились з роботи через небажання слухати критику боса. А насправді бос був тим ще грубіяном. З ним взагалі ніхто не міг працювати.

Змінити минуле неможливо, однак можна змінити своє ставлення до нього.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не ховайте голову в пісок

Будьте готові обговорювати проблеми з минулого й аналізувати їх. Не вдавайте, що все добре, якщо це не так. Я мав друга, який після розлучення не бачив своїх дітей понад 20 років. Я відчував, що це погано на нього впливає: він став цинічним і жорстокосердим. Хоча нерідко говорив: «Не страшно, що діти не хочуть мене бачити. Все ОК». Згодом він усе ж таки відкрив мені свої справжні почуття — почуття втрати і болю. А пізніше йому вдалося відновити спілкування з дітьми.

Зрозумійте, що насправді відбулося

Чи траплялися у вашому минулому події, яких ви досі не розумієте? Спробуйте з'ясувати, що ж насправді відбулося. Поговоріть з родиною, друзями. За потреби пройдіть сеанс гіпнозу або психотерапії. Сподіваюсь, виявлене буде кращим за те, що ви собі уявляли і чого, можливо, побоювались. А навіть якщо й ні, то зрозумійте: ви не зможете рухатись далі, відштовхуючись від того, що насправді не до кінця усвідомили.

Не залишайте проблеми невирішеними

Можливо, у вашому минулому були проблеми, які залишились невирішеними. Для того щоб заспокоїтись, їх треба вирішити; не буде зайвим поговорити зі свідками. Може бути, що колись ви зіткнулися з трагедією — наприклад, насильством. Тоді мусите бути сміливим і боротися, особливо, якщо ваші кривдники заперечують свою провину.

Будьте завзяті й невідступні. Адже це цілком нормально — вирішувати проблеми, які вас турбують.

Нехай минуле допоможе вам рухатися вперед

Які уроки з минулого досвіду можуть допомогти вам сьогодні? Можливо, ви помітили у власній поведінці щось таке, що має тенденцію повторюватись? Ви намагаєтесь уникати зобов'язань? Боїтесь висловлювати свою думку? Чи схильні привертати до себе людей, які потім вас контролюють? Подумайте над цим.

РОБІТЬ ПЕРЕРВИ

«Кожна людина заслуговує бодай на один день, вільний від проблем і пошуків їх рішень. Кожен має хоч інколи відволікатися від турбот — вони нікуди від нас не подінуться».

Майя Енджелоу

Ви теж належите до тих 50 відсотків людей, які не використовують усю свою щорічну відпустку? Це результати опитування, що проводилось у 2014 році агентством *Harris Poll*. Дослідження також виявило, що 45 відсотків людей працюють навіть у відпустці. Тож чи варто дивуватися, що збільшилась кількість випадків стресу через роботу чи втому та професійного вигоряння? Якщо ви не в змозі робити перерви в роботі, то ризикуєте взагалі зруйнувати свою кар'єру.

Мені ще не виповнилося і тридцяти років, коли я став фінансовим директором великої компанії в Гонконгу. Протягом кількох місяців мені довелося щодня працювати допізна, тож я зовсім не мав часу на відпочинок. Виснажившись від величезної напруги, я вирішив, що треба звільнитись. Образно кажучи, я так швидко біг біговою доріжкою, що врешті-решт просто впав.

Як часто впродовж робочого дня ви робите перерви — відходите від свого робочого столу, щоб «перезарядитись»? Якщо не робити достатньої кількості перерв, продуктивність падатиме. Відомий автор книг з бізнесу Стівен Кові дуже добре пояснює це на прикладі заготівлі дров: якщо ви хочете спилити велике дерево, то мусите перериватися, щоб загострити пилу. Тож якщо ви працюватимете «до зносу» без перерв, то швидко стомитеся й отупієте, як та ненагострена пила.

Навіть зараз, пишучи цю книгу, я відчуваю, як знижується моя продуктивність, якщо не перериваюсь на відпочинок. Тож тільки-но помічаю, що мені важко сконцентруватись, я роблю коротку перерву, аби незабаром повернутись до роботи енергійним і зосередженим.

Триваліший відпочинок допомагає визначити пріоритети і зрозуміти, що для вас є найважливішим саме зараз. Під час відпустки ви маєте

можливість відійти від звичного середовища та щоденних рутинних справ і усвідомити, що робите і що хотіли б робити в майбутньому.

Якщо не робити достатньої кількості перерв, продуктивність падатиме.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Упродовж робочого дня робіть невеличкі перерви

Коли працюєте, через кожні 25 хвилин робіть 5-хвилинні перерви, а що дві години — довші передишки. Такі регулярні перерви як у домашній роботі, так і в офісній допоможуть вам залишатись у хорошій формі — бадьорим, енергійним і зосередженим.

У тайм-менеджменті такий підхід має назву «метод помідора». Його запропонував італієць Франческо Чірілло, який під час досліджень використовував кухонний таймер у вигляді помідора. «Метод помідора» дає можливість знижувати розумове навантаження. Чому б вам не поділитися цією ідеєю з колегами? Адже тоді ви всі не будете надто довго сидіти за комп'ютером і гаяти час на безкінечних зборах.

Відпочиваючи — відпочивайте

Використовуйте абсолютно всі дні своєї щорічної відпустки. Якщо треба, розбийте її на кілька, проте зробіть усе можливе, щоб використати повністю. Життя занадто коротке, щоб відмовити собі у можливості провести час поза роботою. Плануйте заздалегідь, делегуйте відповідальність і не вважайте себе незамінними. На жаль, багато хто з моїх клієнтів відчуває провину за те, що використовує відпустку, яка належить йому по праву.

Не перевіряйте свою робочу електронну пошту під час відпустки. Вимкніть робочий телефон. У разі потреби домовтеся, що будете прослуховувати або читати важливі повідомлення лише один раз на день. Чи підтримує вас у такому «відключенні під час відпустки» ваш роботодавець? Якщо ні, поговоріть з ним відверто, намагайтеся досягти порозуміння. Дійте сміливо і запропонуйте власні правила

взаємодії під час вашої відпустки.

Це стосується і вихідних

Щотижня ви маєте два вихідних дні. Тож візьміть за правило перевіряти робочу пошту і відповідати на дзвінки, наприклад, не більше одного або двох разів за весь вікенд. А інакше, як ви зможете прийти в понеділок уранці на роботу свіжим і повним енергії?

ВЧІТЬСЯ УСЕ ЖИТТЯ

«Неграмотним у ХХІ столітті буде вважатись не той, хто не вміє читати й писати, а той, хто не вміє вчитись, забувати вивчене і навчатись новому».

Елвін Тоффлер

«Якщо ти перестаєш вчитися, ти починаєш вмирати». Вперше я почув цей афоризм Ейнштейна будучи двадцятилітнім. Тоді я подумав: що за нісенітниця? Як же я був неправий! Навчання і успіх у житті взаємопов'язані. Не помиляйтесь, як я колись, вважаючи, що навчання закінчується складанням останніх іспитів. Після закінчення університету я з гордістю сказав своїй бабусі: «Нарешті я закінчив навчання!» Вона засміялася й відповіла: людина ніколи не перестає вчитись, бо саме життя весь час чогось навчає.

Навчання — це не просто виконання завдань чи практична діяльність. Це — спосіб мислення. Це те, як ви слухаєте, аналізуєте, наскільки ви відкриті новому. Це те, наскільки ви готові відмовитись від того, що лише вчора вважали важливим і правильним. У яких сферах життя може допомогти вміння постійно вчитися? У багатьох. Зокрема, ви можете скористатися цією навичкою, контролюючи власні фінанси, виховуючи дітей, формуючи здоровий спосіб життя, підтримуючи хорошу фізичну форму, управляючи стосунками з керівником.

На щастя, життя — це справжній університет. Усе, що ви робите, будь-який досвід може чогось вас навчити, запустити всередині механізм, який продукує нові думки, змушує творити і реалізовувати задуми. Якщо ви схильні не помічати або забувати негатив, то не варто цього робити. Адже навчання на власних помилках та болісних невдачах — безцінний досвід. Найкорисніші уроки можна отримати з найбільшніх моментів життя.

Навчання новому само собою є формою успіху, розширенням і поглибленням знань, набуттям мудрості. Спробуйте кожне нудне і примітивне завдання розглядати як можливість навчитись чогось

нового. Не «вимикайтесь» і не працюйте на автопілоті, навіть якщо завдання прості й одноманітні, або якщо ви робили їх уже багаторазово.

Якщо ти перестаєш вчитися, ти починаєш вмирати.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Що потрібно для навчання?

Ви живете у світі постійно зростаючого об'єму інформації; потрібна і корисна сьогодні, вона стає застарілою вже наступного дня. Вам необхідно постійно дізнаватися про нові технології і процеси, нові продукти і тенденції, навіть інакший спосіб мислення. Наскільки добре ви це вмієте?

Ви повинні бути готові навчитися мислити по-новому, змінювати уявлення про людей і про себе самого. Набагато легше вивчити інструкцію до нового телевізора, ніж змінити уявлення про свого колегу. Ви можете пишатися своїм гострим розумом, але водночас уперто триматися застарілих поглядів на життя або на людей, які вас оточують.

Що нового ти дізнався сьогодні?

Запитуйте себе наприкінці кожного дня: «Що нового я дізнався сьогодні? Як це допоможе мені стати успішнішим?» Деколи відповіді будуть здаватися очевидними. Іноді ви взагалі їх не матимете. Запитуйте себе про це щоденно, і невдовзі краще розумітимете, що відбувається, у вас з'являться нові ідеї та думки. Записуйте свої відповіді.

Трапляються дні, коли все йде не так, як було заплановано. Знайдіть час і проаналізуйте, чому так сталося, і які висновки ви можете з цього зробити.

Куди ще піти вчитись?

Подумайте, які курси чи програми допоможуть вам досягти мети. Стануть у нагоді вашій кар'єрі бухгалтерські курси чи тренінг з дизайну інтер'єрів? А можливо, отримання сертифіката спеціаліста зі здорового харчування наблизить вас до мрії? Ви любите готувати, але ніколи в житті не відвідували занять з кулінарії? Чи, можливо, вам треба піти на курси французької мови, щоб наступний відпочинок у Провансі приніс ще більше задоволення?

ДОВІРЯЙТЕ СВОЇЙ ІНТУЇЦІЇ

«Саме тоді, коли я дію логічно, а не довіряю своєму внутрішньому голосу, я потрапляю в халепу».

Анджеліна Джолі

«Шосте чуття», або інтуїція, внутрішній голос,— ваша секретна зброя на шляху до успіху. Як часто ви до нього дійсно дослухаєтесь?

Інтуїція — це коли:

- Один із варіантів вам чомусь подобається більше за інші.
- Варіант, який інші вважають найкращим, вам здається хибним.
- Вам потрібно ухвалити рішення, але один із запропонованих планів дій вам не подобається.
- Ви відчуваєтеся поряд із кимось некомфортно і знервовано, не розуміючи чому.
- Ситуація, в якій ви опинилися, здається загрозливою, і вам хочеться піти геть.
- Ви робите якусь справу, але відчуваєте, що щось не так.
- Ви раптом відчуваєте, що людина потрапила в біду, і їдете до неї.
- У вас є передчуття, що ви спрацюєтеся з новим керівником.

Чи ви колись свідомо намагалися почути свій внутрішній голос? Чи запитували себе: «Що я відчуваю до цієї людини? Як я маю оцінити цю ситуацію?» Довіра до власної інтуїції може суттєво допомогти на роботі чи вдома. Дуже небезпечно дозволяти зовнішньому шуму заглушати внутрішній голос, дозволяти думкам інших людей домінувати над вашими власними.

Будьте впевненими в собі та дослухайтеся до внутрішнього голосу. Успішні люди знають, коли треба використовувати якісь інструменти і навички, а коли довіритись інтуїції. Білл Гейтс, наприклад, каже, що нерідко покладається на інтуїцію. Приймаючи рішення і роблячи

вибір, враховуйте усі наявні факти й необхідну інформацію, але не забувайте також дослухатись до підказки внутрішнього голосу. Відомий канадський журналіст Малкольм Гладвелл описує це як баланс між інстинктивним і свідомим мисленням.

Інтуїція — ваша секретна зброя на шляху до успіху.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Подолайте свої сумніви

Порада дослухатися до свого внутрішнього голосу може вам здатися безглуздою і навіть смішною. У багатьох людей, з якими я працюю як коуч, і зокрема в інженерів та бухгалтерів, превалює ліва півкуля мозку. Вони звикли завжди покладатись на логіку і факти й абсолютно ігнорувати інтуїцію та відчуття. Замість того, щоб запитати себе: «Що я відчуваю?», вони ставлять питання: «Що говорять мені факти?»

Щоб вам комфортніше було «працювати» зі своїм «шостим чуттям», згадайте, коли:

- вам довелось інстинктивно вирішити, що робити в складній ситуації, і це рішення виявилось правильним;
- ви проігнорували передчуття, обрали інший варіант і лише пізніше довідалися, що ваш внутрішній голос мав рацію.

Ви не повинні відмовлятися від логічного мислення і оперування фактами. Використовуйте обидва типи мислення: те, яке спирається на логіку і факти, та інстинктивне, засноване на відчуттях.

Заспокойтесь і дослухайтеся до себе

Найкращий спосіб навчитися чути власну інтуїцію — побути в тиші. Знайдіть затишне місце, заспокойтеся, впорядкуйте свої думки. Ваша мета — позбутися шуму в голові та потоку думок, що йдуть «нізвідки».

Було б чудово почати відвідувати заняття з медитації, де вчитель допоміг би опанувати її основи. А пізніше ви могли б медитувати вже вдома наодинці або з кимось із близьких.

ПОЗБУДЬТЕСЯ СТРЕСУ

«Стрес — це сміття сучасності. Ми всі генеруємо його. Але якщо не навчитись вчасно його утилізувати, він буде накопичуватись і зрештою заповнить усе ваше життя».

Террі Гіллеметс

Стрес може зруйнувати ваше життя. Він безжально нищить мрії і позбавляє щастя. Стрес може підірвати ваше здоров'я, призвести до напруження стосунків з близькими та знищити всі ваші кар'єрні плани. Він болісно б'є саме тоді, коли ви найбільш уразливі та відчуваєте дискомфорт через такі негаразди, як:

- надмірний тиск з боку керівника;
- важка дорога на роботу і з роботи;
- виснажливі вимоги вашої другої половинки;
- пригнічення через необхідність проводити надто багато часу на роботі;
- усвідомлення того, що ви вибрали невірний кар'єрний шлях;
- вам бракує часу, щоб зосередитись на собі;
- ви надто хвилюєтесь щодо здоров'я та успіхів у навчанні своїх дітей.

Іноді ви точно знаєте, що саме вас пригнічує і виснажує. Але подеколи навіть не здогадуєтесь, що щось не так, доки організм вам не підкаже. Люди відчувають стрес по-різному, але його симптоми завжди однакові. Чи помічали ви колись у себе щось із переліченого нижче:

- знесилення;
- поганий апетит;
- біль у спині;
- безсоння;
- нечіткий зір;

- головний біль;
- депресію;
- втома;
- роздратованість;
- злість;
- апатію, або відсутність бажання щось робити?

Мій батько завжди казав: «Через рік ти навіть не згадаєш, чим сьогодні так переймаєшся. Тож чи варто перейматись сьогодні?» На жаль, більшість із нас таки переймаються і нервують. Що ж з цим робити?

Стрес безжально нищить мрії і позбавляє щастя.

Як втілити в життя

Усуньте симптоми, доки вони не стали хронічними

Стрес може впливати на всі сфери життя і найперше на здоров'я. Зазвичай він виявляється в погіршенні фізичного стану і має симптоми, які легко помітити. Чи є характерними для вашого організму такі ознаки стресу, як напруження м'язів, біль у спині, нечіткий зір, втома і навіть запаморочення?

Ви можете відчувати емоційний стрес, коли раптом стаєте злим, роздратованим і агресивним по відношенню до близьких.

Стрес може впливати на ваш психічний стан. Тоді ознакою небезпеки стає відчуття повного виснаження, вигорання, втоми, неспроможності зосередитись і мислити ясно.

Ви можете зазнати і духовного стресу, який змусить шукати відповіді на запитання, що для вас важливо і чим ви хочете займатись у житті.

Ви легше впораєтесь зі стресом, усвідомивши його вплив. У народі кажуть: «Де хотіння — там і вміння». Існує безліч практичних способів подолати стрес, наприклад: більше спати, робити фізичні вправи та масаж, практикувати медитацію, більше відпочивати, вживати здорову їжу, відвідувати мануального терапевта тощо. Проте все це має тимчасовий ефект. Головне — знайти справжні причини стресу.

Усуньте головні причини стресу

Ваша справжня мета — життя без стресу. Але це може виявитися досить складним: наприклад, змусить обмежити час спілкування з деякими людьми і подолати деякі ситуації. Можливо, доведеться звільнитися з роботи, яка вас виснажує, або розірвати стосунки з людьми, які зловживають вашою увагою. У цій книзі є поради, які

допоможуть вам змінити своє життя таким чином, щоб максимально позбутися стресу.

БУДЬТЕ ПРИЯЗНИМИ

«Якщо ми хочемо, щоб користувачам подобалося наше програмне забезпечення, маємо створити його таким, щоб воно приваблювало, як це робить приязна людина».

Алан Купер

По-справжньому успішне життя — це життя, наповнене друзями. Тому важливо, щоб людям було приємно знаходитись поруч з вами. Якщо ви відчуваєте, що це не так, варто замислитись, чи маєте ви якості, що роблять людину приязною: вміння слухати, доброту, щедрість, співчуття, доброзичливість, безкорисливість, позитивне мислення, почуття гумору. Добра новина: навіть якщо ви не маєте всіх цих рис від природи, їх можна набути.

Авжеж, люди, які стали успішними, не обов'язково приязні. Можливо, ви теж згадаєте дуже успішну людину, якою ви навіть захоплюєтесь, але, тим не менше, не хотіли б мати з нею справ. Здається, це якийсь не дуже приємний «самотній» успіх.

Будьте доброзичливим і приязним, але залишайтеся вірним самому собі. У житті трапляються випадки, коли доводиться робити або говорити те, що не подобається іншим — тобто те, що може завадити вашій популярності. Втім ви не втратите її, якщо вже завоювали авторитет приязної людини. Адже всі розуміють, що хтось має приймати складні рішення, тож якщо ви раніше постаралися створити імідж приязної особи, люди будуть ненавидіти саме рішення, а не власне вас. Це подібно до того, якби ви негативно, але справедливо відреагували на якийсь вчинок близького друга. Так зробити нелегко, але потім вам подякували б за це і поважали б вас ще більше.

Звісно, є альтернатива: можна подобатись багатьом, але не викликати поваги. Щоправда, в такому разі ймовірність того, що така людина стане дійсно успішною, дуже незначна.

По-справжньому успішне життя — це життя, наповнене друзями.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Які якості розвивати?

Як стати приязнішим? Які звички, яка поведінка вам заважають?

- Чи не перетворилися ви з літами на більш уперту людину?
- Можливо, ви не надто добре вмієте слухати близьких і колег?
- А чи не намагаєтеся завжди робити все на власний розсуд?

Запитайте у своїх друзів чи родичів: «Що треба зробити, щоб зі мною було легко і приємно спілкуватись?» Будьте готові, що деякі відповіді можуть вас засмутити. Вочевидь, прийняти їх буде нелегко, але вони допоможуть вам ефективно працювати над собою.

Приязність вимагає жертви

Напевне, у вашому житті будуть ситуації, коли доведеться вибирати між тим, щоб комусь сподобатись, і тим, що ви вважатимете за потрібне зробити. Уявіть собі, що ваш майбутній чоловік (чи дружина) вегетаріанець і не розуміє тих, хто вживає м'ясо. Чи готові ви заради свого партнера відмовитись від власних звичок і уподобань, щоб виказати любов і підтримку?

Будьте готові до жорсткості заради любові

Неможливо все життя робити і говорити тільки те, що подобається іншим. Звісно, іноді ви будете засмучені, роздратовані, не згодні з чимось. Хто дуже добре розуміє поняття «жорстка любов», то це батьки. Чи готові ви ставитися до інших жорстко в ім'я любові? Чи

вважаєте ви за потрібне стримувати себе, щоб завжди бути хорошим для всіх?

НАВЧИТЬСЯ ГОВОРИТИ «ТАК»

«Частіше кажіть «так»... Ваше «так» означає, що ви готові робити щось нове, знайомитися з новими людьми, змінювати звичний хід речей. Ваше «так» виділяє вас із натовпу, показує, що ви оптиміст, дозволяє бачити склянку «наполовину повною», робить вас тим, до кого тягнуться. Саме «так» допомагає нам залишатись молодими».

Ерік Шмідт

Успішні люди кажуть «так» у ситуаціях, коли інші говорять «ні». Що б ви відповіли на пропозицію працювати за кордоном? Чи погодились би? Як би ви відреагували на пропозицію вашого партнера провести відпустку в незвичному місці, наприклад, у Гренландії? Чи готові були б спробувати?

Я не пропоную вам занурюватись у незвичне, ігноруючи ризики, реалії життя і просто здоровий глузд. Йдеться про те, щоб навчитись розпізнавати ситуації, коли ви схильні просто відмовитись, навіть не спробувавши і не зрозумівши, варто це робити чи ні.

У минулому мають залишитися такі непереконливі виправдання, як:

- «Вибачте, я не маю часу».
- «Я б із задоволенням, але Може, пізніше».
- «Я ніколи раніше цього не робив».
- «Цікаво, але я цілком задоволений тим, що маю».
- «Я вже все вирішив».
- «Вже надто пізно щось змінювати».

За цими виправданнями криється невпевненість, страх, прокрастинація та намагання уникнути ризиків. Не такі якості мусить мати людина, яка прагне досягти успіху в житті.

Ви ніколи не докоряли собі за те, що відхилили цікаву пропозицію? Звісно, якщо на той час не мали кращої роботи. Озирнувшись назад, подумайте, чого вам бракувало, щоб упевнено сказати «так»? Дуже доречно з цього приводу висловився Ренді Пауш, вчений, професор з

інформаційних технологій: «Ми шкодуємо не за тим, що зробили в житті, а за тим, чого не зробили». Тож станьте тим, хто говорить «так», коли більшість каже «можливо», «не впевнений», «може бути», «побачимо».

Успішні люди кажуть «так» у ситуаціях, коли інші говорять «ні».

Як втілити в життя

Тест «Чи шкодую я, що не сказав «так»?»

Усі ми шкодуємо про щось, і в більшості випадків це нормально. Але не нормально, коли ці неприємні спогади роблять вас нещасним і не дають рухатися вперед. Працюючи з керівниками, яким треба прийняти важливе рішення, я зазвичай ставлю їм два питання. Про це має запитати себе кожен, коли стоїть перед вибором:

- Чи не хочете ви насправді сказати «так»?
- Чи не будете ви пізніше шкодувати, що зараз сказали «ні»?

Подумайте: які важливі рішення ви маєте прийняти в найближчому майбутньому? Можливо, ви мусите вирішити, чи приймати пропозицію про підвищення по службі, чи продавати будинок, чи одружуватися, чи рекомендувати певну людину наступником на свою посаду?

Що треба зробити, аби сказати «так»?

Що стримує вас? Що потрібно знати або зробити, аби впевнено відповісти «так»? Можливо, поговорити з кимось? Що має статись, щоб ви відповіли ствердно? Нерідко ви просто потребуєте часу або додаткової інформації та можливості порадитися з кимось стосовно свого рішення.

Що може статися в найгіршому випадку?

Щоб допомогти собі почуватися впевненіше і сказати «так», спитайте

себе: «Що може статися в найгіршому випадку? Що я можу втратити порівняно з тим, що отримаю?»

Ви будете здивовані, як часто драматизуєте потенційні негативні наслідки від вибору, особливо тоді, коли маєте справу з чимось новим і невідомим. А ще складніше прийняти рішення, яке суперечить загальноприйнятій думці.

НАВЧИТЬСЯ ГОВОРИТИ «НІ»

«Коли ви говорите «так» іншим, переконайтеся, що водночас не кажете «ні» собі».

Паоло Коельо

Отже, говорити «так» — це чудово, але лише тоді, коли ви насправді не маєте на увазі «ні». Легко потрапити в пастку, спираючись на чийсь вибір у щоденних рутинних справах на кшталт: що поїсти, куди піти. Проте, якщо вашого голосу ніколи не чути, вас можуть вважати людиною, яка завжди і з усім погоджується. Треба мати власну думку і можливість впливати на ситуацію навіть щодо дрібниць. Ви не повинні бути безвільним, позаяк це впливає на вашу самооцінку і впевненість у собі.

У вас можуть виникнути серйозні проблеми, якщо, приймаючи важливі рішення, казатимете «так», коли усе всередині вас волає «ні». Коли йти всупереч своїм бажанням, можна знищити всі шанси на успіх і досягнення своїх мрій. Багато людей, з якими я працював, дуже шкодували, що плвли за течією, коли мали прийняти головні життєві рішення. А тепер вони потребують допомоги, щоб упоратись із наслідками тих рішень.

Вибір за вами. Як би вам не хотілося, щоб вас усі любили, ви не можете завжди догодити всім, не змушуючи страждати самого себе.

Говорити «так» — це чудово, але лише тоді, коли ви насправді не маєте на увазі «ні».

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Схиліть чашу терезів на свою користь

Треба визнати і погодитися з тим, що неможливо догодити всім. Потреби інших людей, звісно, важливі, але не більше, ніж ваші власні. Ваше завдання — навчитись зупиняти себе, коли вас просять зробити те, чого ви не хочете або не можете. І не має значення, хто просить — керівник, колега чи родич. Нехтуючи власними потребами, щоб догодити іншим людям, можна стати ідеальним інструментом для затикання всіх дірок. Як довго ви зможете миритися з цим і грати таку роль?

Досить!

Відмовляйте дипломатично і доброзичливо. Не треба кричати «ні!» Натомість домагайтесь, щоб до вас поставились із розумінням і самі виказуйте розуміння.

Коли керівник утретє за тиждень попросить вас затриматись і закінчити роботу, відмовте йому. Поясніть, що ви завжди залишаєтесь на роботі, коли треба, і цього тижня вже двічі затримувались допізна. Але сьогодні маєте особисті справи. Будьте рішучим і чітко аргументуйте відмову.

Хороша відповідь, яку можна застосовувати в різних ситуаціях: «Останнім часом я погоджувався з тобою багато разів. Але тепер сам хочу вибрати, куди ми підемо вечеряти/куди поїдемо відпочивати/в який колір пофарбуємо стіни у вітальні».

НЕ ШКОДУЙТЕ СВОГО ЧАСУ

«Будьте корисними іншим. Незалежно від того, допомагаєте ви друзям або колегам чи займаєтеся волонтерською діяльністю, ніщо інше не дає такого відчуття власної значущості, як допомога тому, хто цього потребує».

Джиліан Андерсон

Справжній успіх — це допомагати іншим стати успішними. Бути освіченою людиною в суспільстві, в якому зростає рівень неписьменності, — не надто великий успіх, так само, як бути ситим і здоровим, коли мільйони помирають від голоду. Вінстон Черчилль мав рацію, коли сказав, що ми виживаємо завдяки тому, що заробляємо, живемо завдяки тому, що віддаємо. Як ви живете? Яким чином ви даруєте свій час, гроші та увагу тим, хто цього потребує? Можливо, ви допомагаєте школі, хоспісу, спортивному клубу або робите пожертви у благодійний фонд? У будь-якому разі, коли ви щось даруєте і не очікуєте нічого навзаєм, то почуваєтесь неймовірно задоволеними.

Для того щоб віддавати, не обов'язково бути багатим. Білл та Мелінда Гейтс мають можливість жертвувати мільйони доларів, а ви завжди можете просто приділити комусь свій час. Одну годину на тиждень допомагати в місцевому притулку для тварин чи відвідувати літнього сусіда — це вже безцінна допомога.

Жертвуючи свій час тим, хто цього потребує, ви отримуєте духовне очищення. Завдяки волонтерству ви по-іншому поставитесь до всіх цих атрибутів і символів статусу — назви посади, великого кабінету, машини, впливу і влади. Протягом якогось часу ви будете лише одним із багатьох добровольців — тих, хто роздає суп або застеляє ліжка. Якщо ви відчуваєте, що почали надто високо оцінювати себе, волонтерство — це саме те, що допоможе вам спуститись з небес на землю.

Справжній успіх — це допомагати іншим стати успішними.

Як втілити в життя

Почніть негайно

Почніть з маленьких кроків, але зробіть щось уже сьогодні. Уникайте відкладання «на завтра». Не кажіть, що почнете з наступного тижня, наступного місяця або навіть року. З грошима завжди складніше, тож почніть з того, щоб приділити комусь свій час. Немає вільного часу? Дозвольте взяти під сумнів. А як щодо вихідних днів, коли можна встати раніше і присвятити кілька годин волонтерству? Підштовхніть себе — і дуже скоро побачите, як легко і швидко візьмете за звичку альтруїзм.

Знайдіть справу, в яку повірите

Ви, звісно, не зобов'язані віддавати комусь свій час, енергію чи ресурси. Це ваше рішення. Якщо ви обрали благодійність, знайдіть фонд чи організацію, якій дійсно бажаєте допомогти. З'ясуйте, чим займається організація, яка вас зацікавила. Наприклад, перш ніж піти працювати продавцем у благодійному магазині, дізнайтесь, на що витрачаються зібрані кошти. Поспостерігайте за установою, щоб знати, на що витратите свій час.

Започаткуйте традицію

Будьте за приклад і заохочуйте близьких приєднатися до вас. Поділіться зі своєю родиною, друзями та колегами, чим ви вирішили зайнятися. Разом веселіше робити добру справу. Вам знадобиться терпіння, щоб переконати дітей встати з ліжка раніше, відмовитись від планшета і телепередач. Утім, якщо вони вирішили зайнятись

волонтерством разом із вами, рано чи пізно їм це сподобається.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, НА ЩО МАЄТЕ ВПЛИВ

«Немає сенсу перейматися тим, на що ви не можете вплинути, адже так ви нічого не зміните. А навіщо переживати через те, що ви в змозі змінити? Переживання сковують і обмежують вас».

Вейн Дайер

Припиніть турбуватися про те, що ви не можете контролювати. Це марне витрачання енергії, яку можна використати, зосередившись на речах, на які ви в змозі впливати. Велика частина моїх занять присвячена тому, щоб допомогти людям визначити, що вони можуть змінити, а на що вплинути не в змозі. Мене завжди вражає, скільки часу люди витрачають, намагаючись змінити те, що змінити неможливо, а потім ще й скаржаться на це. Набагато продуктивніша альтернатива — зосередитись на тому, що знаходиться під вашим контролем і на що ви можете вплинути.

Згадайте, чи скаржились ви нещодавно на те, що поза вашим контролем? Можливо, на погану погоду? Або на те, що думають про вас колеги? Може, подорож, про яку ви мріяли, виявилась надто дорогою? Або ви шукаєте роботу, а жодна компанія не відповідає на ваші листи? Але чи намагаєтесь ви самостійно знайти спосіб покращити процес пошуку роботи, щоб збільшити свій шанс на успіх? Якщо ви зареєстровані на платному сайті знайомств, але бачите, що вашу сторінку мало хто відвідує, то будете вимагати повернути вам гроші чи попросите свого друга допомогти зробити сторінку більш привабливою?

Процес визначення, на що можна впливати, а на що ні, доволі складний. Ще складнішим він стає, якщо ви надто переймаєтесь тим, що відбувається. Невже ви дійсно хочете витратити купу свого дорогоцінного часу, зосереджуючи увагу не на тому, що треба?

Припиніть турбуватися про те, що ви не можете контролювати.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Відчуйте різницю

«Боже, дай мені сили прийняти те, що я не здатен змінити, мужності змінити те, що я можу змінити, і мудрості відрізнити одне від іншого». Ці відомі слова Франциска Ассізьського були написані багато років тому, але вони залишаються актуальними й донині. Дотримуйтеся цих порад, і ваше життя буде спокійним та наповненим змістом.

Завжди намагайтеся зрозуміти ситуацію; будьте реалістом, визначаючи межі свого контролю, і зосередьтеся на тому, на що можете вплинути. Ви маєте для цього усе необхідне: відповідні навички, свободу волі, власні думки, реакції, емоції, спосіб мислення, амбіції та переконання. Якщо використовувати все це мудро, ви завжди зможете приймати правильні рішення й ефективно взаємодіяти з іншими.

Користуйтеся здоровим глуздом, щоб зрозуміти, коли щось неможливо змінити — принаймні, одразу. Наприклад, через:

- вибір інших людей, їхні рішення та емоційні реакції;
- наслідки рішень групи людей — на кшталт біржового краху або державної політики;
- вплив несподіваних подій, які залежать від Господа Бога — приміром погодних умов;
- непередбачувані події, такі як хвороба чи аварія.

Віднині жодних звинувачень

Щиро визнайте, що ви можете зробити, а що ні. Не звинувачуйте інших таким чином:

- «Я не винен, що розлютився — він роздратував мене!»
- «Вона забула про мій день народження. Чому я маю пам'ятати про її?»
- «Ніхто не приходить вчасно. Чому я повинен докладати зусиль, щоб прийти раніше?»
- «Команда нічого не робить, щоб досягти цілей. Тож чому я мушу перейматись?»

Нова поведінка може потребувати часу та зусиль, проте ви самі будете відповідати за власні дії та свій вибір.

ЖИВІТЬ У МЕЖАХ СВОЇХ ФІНАНСОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

«Ваша економічна безпека не залежить від місця роботи; вона залежить від вашої здатності думати, вчитись, творити, адаптуватись до нового. Саме в цьому полягає справжня фінансова незалежність. Вона не у володінні багатством; вона у здатності його створювати».

Стівен Кові

31 відсоток дорослих британців не мають заощаджень, а ще 32 відсотки заощадили менш ніж 1000 фунтів стерлінгів. До того ж середня британська родина має близько 9000 фунтів стерлінгів незабезпеченого боргу (будь-який борг за винятком кредиту на будинок або автівку). Таку невтішну статистику дали опитування, проведені компанією *Scottish Widows* у 2012 році та аудиторською фірмою *Price Waterhouse Coopers* у 2015-му.

Щоб почуватися успішним чи насправді бути успішним, не потрібні мільйони. Фінансовий достаток — це лише один із багатьох можливих показників успіху. Втім для досягнення мрій і життєвих цілей ви все ж таки потребуєте грошей. А для того, щоб їх заробити, ви мусите навчитися ставити цілі та планувати свої фінанси. Я не знаю жодної успішної людини, яка б не приділяла уваги питанню фінансів.

Ваші потреби і бажання змінюються з часом. Можливо, зараз ви навіть не знаєте, скільки грошей хочете заробити або заощадити. Просто скажете: «Якомога більше». І це нормальна відповідь — за умови, що ви заробляєте більше, ніж витрачаєте. Сумно те, що більшість людей живуть не так. Ви маєте борги чи позики? Вони нижчі чи вищі середнього по країні рівня незабезпечених боргів?

Наявність боргу в деяких випадках може бути корисною. Наприклад, іпотека на будинок або квартиру — це інвестиція в актив. Можна сподіватися, що його цінність зростатиме, і з часом він, ймовірно, принесе дохід від продажу або оренди.

Проте брати в борг суму, яку буде нелегко повертати, дуже

небезпечно. Ще гірше позичати гроші на відпустку або на звичайні покупки для дому — тобто споживати більше коштів, ніж маєте, сподіваючись повернути їх за рахунок майбутнього доходу.

**Для досягнення своїх мрій і життєвих цілей ви все ж таки
потребуєте грошей.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Ставте фінансові цілі

У вас буде міцніший ґрунт під ногами, якщо ви чітко розумітимете своє фінансове становище. Для цього варто оцінити фінансовий стан разом зі своїм партнером:

- Які ваші джерела доходу? Які суми ви отримуєте?
- Скільки грошей ви регулярно витрачаєте? А скільки спонтанно?
- Яку суму грошей щомісячно заощаджуєте?
- Які маєте активи і які борги?

Виходячи з цієї інформації, сформулюйте і запишіть свої фінансові цілі та мрії, пов'язані з витратами. Можливо, ви хочете придбати новий будинок, вийти на пенсію через 10 років або накопичити гроші на освіту дітей. Як можна досягти поставлених цілей? За допомогою чого ви зможете з точки, де знаходитесь зараз, досягти точки, в якій хочете бути? Швидше за все, вам треба знайти більш високооплачувану роботу або скоротити деякі витрати.

Коли ви розмірковуєте про свої майбутні фінанси, не варто намагатись відповідати очікуванням інших людей. Не треба копіювати чийось формулу фінансового успіху. Створіть свою власну.

Скоротіть витрати

Не соромтеся витрачати менше. Не намагайтесь «наздогнати» своїх друзів чи сусідів, які купують новий одяг, нові автівки або меблі для дому. За словами тридцятого Президента США Келвіна Куліджа: «Не

існує іншої настільки вражаючої ознаки гідності та іншого настільки важливого аспекту незалежності, як уміння жити в межах своїх фінансових можливостей». Заощадження та/або інвестування частини доходів є невід'ємною складовою фінансового успіху. Рекомендую з кожної місячної зарплатні автоматично переводити на строковий депозит суму, яку ви хочете заощадити. Ну, а потім ви маєте жити на решту і витратити менше, ніж звикли. Уникайте спокуси купити зараз, а заплатити пізніше, використовуючи кредитні картки або купівлю на виплат.

Витрачайте лише те, що маєте.

ЖИВІТЬ У РЕАЛЬНОМУ СВІТІ

«Закрийте свою електронну пошту, вимкніть телефон, відключіть Інтернет. Знайдіть спосіб встановити обмеження, щоб за потреби ви могли зосередитись на роботі або відпочити від неї. Новітні технології — хороші слуги, але погані господарі».

Гретхен Рубін

Якщо багато часу проводити в Інтернеті, можна отримати психічні захворювання. Такого висновку дійшли завдяки дослідженням, результати яких опублікували у травні 2014 року в газеті Mirror. Постійне перебування в «онлайн» може бути пов'язане з різними проблемами: депресією, самотністю, нездатністю спілкуватися з людьми, низькою самооцінкою, поганим фізичним станом, втратою зв'язку з реальністю.

Втім, як навчитись жити «офлайн», якщо стільки важливого відбувається в «онлайн»? Щомісяця з'являються нові сайти, онлайн-сервіси, програми. Щойно вам знадобиться щось з'ясувати, наприклад, дізнатись про нову школу для дитини, методи лікування хвороби, туристичний напрямок для наступної відпустки, рецепт страви тощо, ви неодмінно зайдете в мережу. Дуже вдало висловився Білл Гейтс, назвавши Інтернет «центральною площею глобального села³ майбутнього».

Ви можете провести тиждень чи бодай день без Інтернету? Хтось нещодавно пожартував: зараз набагато важливіше мати доступ до Інтернету, ніж до їжі! Згідно з опитуванням, проведеним відомою інтернет-платформою *Mashable*, 24 відсотки респондентів визнали, що нерідко пропускають важливі життєві події, бо саме тоді, коли вони відбуваються, зайняті тим, щоб розповісти про них у соцмережах. Знайома ситуація? Ви фотографуєте щось і негайно публікуєте в Instagram замість того, щоб насолоджуватись у реальному житті.

Нещодавно я бачив двох людей, які буквально зіткнулися лобами просто на вулиці. Обидва дивилися на екрани своїх смартфонів, замість того щоб дивитися, куди йдуть. Якось на вечірці я озирнувся

навколо й побачив, що більшість людей дивляться на екрани телефонів, а не розмовляють з тими, хто поруч. А я ж так хотів поспілкуватися віч-на-віч!

Насолоджуйтеся тим, що відбувається в реальному житті.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Обмежте час, який ви проводите в Інтернеті

Інтернет — чудова річ, але ви повинні зберігати рівновагу між життям у мережі і поза нею. Скільки годин на день ви проводите в Інтернеті, читаючи новини у Facebook, переглядаючи фотографії в Instagram, листуючись з кимось у WhatsApp або просто гортаючи сторінки веб-сайтів?

Вимкніть мобільний Інтернет у своєму смартфоні. Таким чином ви матимете доступ до нього лише через Wi-Fi удома, в офісі або кав'ярні. Тоді ви зможете ходити вулицями міста і насолоджуватись тим, що бачите навколо, замість того, щоб дивитись на екран свого телефону, щойно почувши звуковий сигнал.

Запросіть до себе в гості друзів і переконайте їх залишити свої телефони в кишенях верхнього одягу чи в сумках.

Щодня телефонуйте комусь замість того, щоб писати повідомлення через Facebook, Messenger або WhatsApp. Поговоріть один з одним, а не пишіть скорочені слова і речення впереміш зі смайликами.

Напишіть комусь листа чи надішліть листівку. Те, що написано рукою, завжди сприймається дуже особисто і тепло.

Відволікайтесь від постійного читання в Google. Проведіть кілька годин у книжковому магазині або бібліотеці, просто переглядаючи книги та журнали. Згадайте радість від гортання паперових сторінок.

У вихідні та у відпустці намагайтеся хоча б день взагалі обходитися без Інтернету. Фотографуйте, але не публікуйте світлини одразу ж у соцмережах. Зробіть це хоча б наступного дня. А поки просто насолоджуйтесь довкіллям та не поспішайте негайно розповісти про все світові.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ

«Бджоли не можуть жалити і виробляти мед одночасно. Вони мають зробити вибір: жалити чи робити мед».

Емануель Клівер

Успіх вимагає повної зосередженості: йому треба присвятити час та свою енергію незалежно від того, чого ви хочете досягти — змінити світ чи просто переїхати на іншу квартиру. Всі історії успіху — це історії людей, які мали велику мету і були так зосереджені на ній, що іноді здавались одержимими.

Джоан Роулінг безперервно писала роман — навіть тоді, коли майже не мала грошей, і їй загрожувало повне зубожіння. Її абсолютна зосередженість на своїй меті дала світові «Гаррі Поттера», який приніс письменниці багатство і неймовірний успіх. Те саме можна сказати і про Мо Фара та про Стіва Джобса. Ніхто з них не намагався досягти кількох цілей одночасно на своїх перших кроках до успіху. Жоден із них не розпорошувався на різні справи. Легкоатлет Фара мав чітку ціль — перемагати в бігових дисциплінах на середніх дистанціях. Стів Джобс всю свою увагу зосередив на створенні єдиного стартапу, який започаткував у себе в гаражі. Він не створював Apple одночасно з дюжиною інших бізнес-проектів. Усе це — приклади зосередженості на єдиній меті, що, за словами Джона Рокфеллера, є однією з головних складових успіху в житті, незалежно від кінцевої цілі.

На жаль, життя повсякчас додає нам різні проблеми, ставить усілякі завдання і тим самим змушує розпорошувати увагу. Але навіть у такому випадку все одно ви можете зосередитись на кожному завданні окремо. Адже єдиний спосіб досягти успіху — приділяти кожній справі належну увагу. Ви помиляєтесь, якщо думаєте, що можна робити багато справ одночасно в якийсь інший спосіб.

Усі історії успіху — це історії людей, які мали велику мету і були зосереджені на ній.

Як втілити в життя

Станьте майстром зосередження на одній справі

Перестаньте бути майстром на всі руки, станьте майстром однієї справи, що б ви не робили — чи ви пишете електронного листа, чи граєте в м'яч із дитиною, керуєте автівкою чи медитуєте в тиші. Ті десять хвилин (чи скільки б то не було), що ви займаєтесь якоюсь справою, присвятіть їй на всі 100 відсотків. Одна з хвороб сучасності — це вважати нормальним робити кілька справ одночасно.

Наші діти гадають, що вони можуть добре впоратись одразу з кількома справами. Наприклад, мій син, виконуючи уроки, може одночасно слухати музику та спілкуватись із друзями у WhatsApp. Покажіть гарний приклад тим, хто вас оточує: коли хтось телефонує вам, відкладіть інші справи та спокійно поговоріть телефоном. Якщо не можете цього зробити зараз, зателефонуйте людині пізніше. Позбавтеся жахливої звички говорити телефоном і водночас писати щось у комп'ютері, дивитись телевизор або керувати машиною.

Навчіться відмовляти

Ви не можете допомогти всім. Найпростіший спосіб «розірватись» — виконувати всі прохання, хто б до вас не звернувся. Навчіться відмовляти. В ідеалі це треба робити м'яко і дипломатично. Безумовно, вам хочеться допомогти іншим — родичам, друзям, колегам, сусідам. Але треба відчувати межу: знати, коли погодитись, а коли й відмовити. Чи це так важко? Ви не в змозі сказати «ні»? Спробуйте бути чесним: поясніть наскільки ви зайняті зараз. Люди зрозуміють вас, якщо ви скажете, що наразі не маєте жодної вільної хвилини.

ВІДДАВАЙТЕ БІЛЬШЕ ЛЮБОВІ

«Якби ви тільки могли достатньо сильно любити, ви б перетворилися на наймогутнішу людину у світі».

Еммет Фокс

Любов може бути неймовірним щастям, а може — психічним розладом. Усе залежить від того, як на це подивитись. Очевидно одне: успішні люди живляться любов'ю, яка несе в собі заряд позитивної енергії.

У роботі з людьми я розглядаю любов з точки зору двох її вимірів: короткочасна і стійка, тобто довготривала.

Короткочасна любов може набирати різних форм: захоплення, пристрасті, потреби, хтивості, бажання володіти. Вона виявляється в імпульсних покупках, коротких любовних романах, пристрасному бажанні придбати нову машину або іграшку. В подібні моменти бажання володіти кимось або чимось любов дає вам чудове відчуття, проте воно ніколи не триває довго. Звісно, ви можете намагатися продовжувати його і без кінця купувати нові черевики або крутити короткі романи. Втім, женучись весь час за новими відчуттями, ви лише ненадовго заповнюєте порожнечу в душі, яка вочевидь відображає низьку самооцінку, відсутність упевненості в собі або якусь іншу проблему. Подібна любов навіть може дати вам відчуття успіху на якийсь певний час, проте ніколи не стане підґрунтям для насправді успішного життя.

Довготривала любов може бути не такою хвилюючою та захоплюючою, як короткочасна, але не судіть за першим враженням. Саме довготривала любов є запорукою успішного життя. Саме її ви відчуваєте в серйозних стосунках, саме вона міцно зв'язує вас із близькими, дітьми, колегами чи друзями. Підтримувати і розвивати такі стосунки нелегко. Іноді може виникнути спокуса кинути все. Проте, якщо ви знайдете сили зберегти ці стосунки, винагорода не забариться.

Тож якій любові ви віддасте свій час та енергію?

Успішні люди живляться любов'ю.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Полюбіть себе

Секрет вашого успіху полягає в тому, щоб оточити себе довготривалою любов'ю, яка починається з любові до себе. Це — найскладніше завдання. За багато годин роботи тренером і коучем я помітив дещо спільне в багатьох людей: ми легко виявляємо свою любов до інших людей, речей або занять, при цьому нам дуже важко любити самих себе. Напевне, ви не раз чули такі коментарі:

- «Ненавиджу себе за те, що не припинив ці стосунки раніше».
- «Гніваюся на себе, що не зміг знайти більш високооплачувану роботу».
- «Зневажаю себе за те, що не надто добре ставився до батьків».
- «Весь час сварю себе за те, що не можу бути більш амбітним».

Любов до себе складається із розуміння себе самого, прощення і прийняття себе таким, яким ти є, і перебування із собою в злагоді й мирі. Для душевного спокою і гармонії вам потрібно:

- зрозуміти, що жоден із нас не є досконалим, тож ви не єдиний, хто має недоліки, вади чи проблеми;
- прийняти себе таким, як ви є, попри те, наскільки недосконалим ви себе вважаєте;
- пробачити себе і припинити звинувачувати в помилках, яких ви припустилися в минулому.

Змініть курс на довготривалу любов

Із сьогоднішнього дня почніть менше покладатися на короткочасну любов з усіма її привабливими насолодами. Починайте будувати довготривалі стосунки. Чи зможете? Будьте чесним із собою: об'єктивно оцініть своє життя. Чи не шукаєте ви весь час нових збуджуючих вражень та відчуттів?

Відступіть від досвіду короткочасної миттєвої любові і заповніть прогалину стійкою любов'ю настільки повно, наскільки зможете. Вкладайте більше часу та енергії в стосунки, які мають для вас значення. Це не важко, якщо є бажання. Насправді, ви маєте безмежні можливості створити і розвинути істинну довготривалу любов.

ВІДКРИЙТЕ СЕБЕ ЗАНОВО

«Винайди себе, а потім онови та перезавантаж своє життя; ти маєш це зробити: це твоє життя, твоя історія, твоє минуле. А теперішнє належить винятково тобі самому».

Чарльз Буковські

Чи виникало у вас коли-небудь відчуття, що настав час змінюватися? Настав час натиснути кнопку перезавантаження? Знайте, ви не один такий. Ми всі так робимо. Подумайте над тим, завдяки чому ви такий, як є. Озирніться назад — і побачите багато моментів у житті, коли ви переосмислювали себе. Тоді, можливо, ви не відчували, що трапилось щось важливе. Іноді ми усвідомлюємо, що сталося, лише згодом.

Оновлення може мати різні форми. Наприклад:

- Ви пішли з роботи, щоб почати нову кар'єру.
- Ви знову почали навчатися чомусь.
- Перестали спілкуватися з деякими друзями і знайшли нових.
- Вирішили, що досить безтурботного життя одинака, треба створити сім'ю.
- Зрозуміли, що хочете змінити деякі риси характеру.
- Вирішили віддати свій старий одяг, оновити гардероб і створити новий імідж.
- Прийняли рішення змінити місце проживання.
- Змінили стиль стосунків із членами родини.

Іноді планування великих змін у житті може супроводжуватися почуттям провини. У вас може виникнути відчуття, що в житті щось пішло не так, і ви змушені все починати спочатку. Не варто почуватися винним і бентежитись. Оновлення — це вкрай важливий процес, якщо ви хочете розвиватись і процвітати.

З літами ми стаємо мудрішими і більш досвідченими. Тому наші цілі, плани та очікування неминуче змінюються. Прийміть ці зміни і спробуйте зробити так, щоб вони стали підвалинами вашого успіху в

житті. Співак і письменник Алік Айс зауважив: «Замість того щоб знову винаходити колесо, спирайтесь на те прекрасне, що вже є у вашому житті».

Оновлення — це вкрай важливий процес, якщо ви хочете розвиватись і процвітати.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Будьте автором свого оновлення

Іноді зміни нам нав'язуються ззовні. Стреси та професійне вигорання змушують нас змінювати роботу або взагалі напрям діяльності. Гнів, сварки і злість ведуть до розлучення. Проблеми зі здоров'ям призводять до необхідності змінити стиль життя. Втім, щоб почати важливі зміни в житті, зовсім не обов'язково чекати, доки трапиться щось надзвичайне. Просто сядьте і спокійно подумайте, на якому етапі шляху ви наразі перебуваєте. Знайдіть відповіді на запитання, що треба робити, аби життя було успішнішим:

- Що я маю припинити робити, про що не думати, яким не бути?
- Що мені треба почати робити, про що думати, яким стати?
- Чого я можу робити менше?
- Чого можу робити більше?
- Що я можу робити по-іншому?

Запишіть або навіть намалюйте свої відповіді. Це допоможе швидше визначити ті сфери, в яких ви потребуєте оновлення.

Будьте готові: оновлення може вам дорого коштувати і призвести до самотності

Поцікавтесь думкою людей, яких ви цінуєте і яким довіряєте, щодо вашого оновлення. Будьте готові, що вони можуть з вами не погодитись. Ви навіть можете втратити деяких друзів, які не зрозуміють вашого бажання змінюватись.

Ви також маєте бути готовим відмовитись від деяких сфер вашого життя, на які вже витратили гроші і зусилля. Наприклад, від певної кар'єри чи якихось стосунків.

БЕРІЖІТЬ ЗДОРОВ'Я

«Якщо ви будете здорові, то, напевно, будете щасливі; якщо у вас є і здоров'я, і щастя — це означає, що ви маєте все необхідне, навіть якщо це ще не все, чого ви прагнете».

Елберт Хаббард

Навіщо так тяжко й напружено працювати, «згоряти» на роботі, а потім витратити всі зароблені гроші на лікування? Надто часто я спостерігаю такий підхід у клієнтів, з якими працюю, і нерідко чую від них дуже дивні речі, на кшталт:

- «Я не маю часу займатись спортом і готувати здорову їжу. І це звичайна справа для таких, як я».
- «Я попрацюю на 110 відсотків ще кілька років, піду на пенсію і вже тоді відпочиватиму».
- «Якщо я сповільню свій ритм і буду жити більш здоровим способом, хто забезпечить мою родину? Близькі мають певні сподівання стосовно мене».
- «Я знаю, що маю надмірну вагу, але в мої літа вже надто пізно починати займатись фізичними вправами».

Багато хто із нас, здається, планує зосередитись на здоров'ї лише після того, як завершить кар'єру і заробить багато грошей. Не сподівайтесь, що це спрацює. На жаль, дослідження показали, що з роками здоров'я починає стрімко погіршуватись. Згідно з дослідженнями, проведеними у 2013 році у Великій Британії, після виходу людини на пенсію «погіршується не лише фізичний і моральний стан, а й знижується самооцінка». Тож, не варто розраховувати, що ви станете здоровішими, щойно у вас з'явиться вільний час і ви витратите його на здоровий спосіб життя.

Виснажлива робота ще нікому не приносила користі. Вона тільки зменшує ваші шанси прожити довге і здорове життя. Невже ви дійсно готові пожертвувати своїм здоров'ям і довголіттям заради великого

будинку, нової автівки та банківського рахунку з багатьма нулями?

Навіщо так тяжко й напружено працювати, а потім витратити всі зароблені гроші на лікування?

Як втілити в життя

Ставтеся до свого здоров'я як до найбільшої цінності

Щодо грошей, то можна мати поганий фінансовий рік і навіть втратити все, але наступного року заробити і повернути втрачене. Проте, втративши здоров'я, навряд чи зможете відновити його легко і швидко. Здоров'я треба підтримувати постійно і протягом усього життя уважно до нього ставитись.

- Робіть фізичні вправи, розтягуйте м'язи, ходіть на прогулянки або пробіжки, плавайте. Якщо для цього вам потрібна підтримка інших чи заохочення, знайдіть його. Найміть персонального тренера, запишіться у групу з плавання, знайдіть собі компанію для занять. Робіть усе необхідне, щоб підтримувати фізичну форму. Привчіться кожного дня ходити на прогулянку. Проведене недавно у Великій Британії дослідження виявило: щоденна 20-хвилинна прогулянка додає 7 років життя та істотно знижує ризик серцевого нападу.
- Підтримуйте своє психічне здоров'я: уникайте надмірного стресу, перевантаження на роботі, турбот і тривог, а також професійного вигоряння. Здебільшого для цього потрібно лише знайти правильний баланс між роботою і особистим життям. Зробіть це ще до того, як ваше тіло почне реагувати на проблеми з психікою і з'являться болі у спині та шії.
- Уникайте людей і ситуацій, які виснажують вас емоційно. Бережіть своє емоційне здоров'я. Можливо, вас вибиває з колії якийсь заздрісний колега, надто прискіпливий керівник або дратує хтось із друзів. Ослаблення емоційного стану може погано вплинути і на фізичний стан.

- Намагайтесь зберегти і ваше духовне здоров'я: знайдіть сенс у всьому, що робите. Уникайте беззмістовних і безглузвих дій, які наповнюють вас відчуттям змарнованого часу, апатії та нудьги. Поганий духовний стан, так само як і психічний та емоційний, може призвести до погіршення фізичного здоров'я.

УМІЙТЕ ПРОБАЧАТИ

«Пробачити — це наче звільнити в'язня і виявити, що тим в'язнем був ти сам»

Люїс Смітс

Ще ніхто ніколи не почувався добре, відмовивши комусь у прощенні. Не вибачивши, ви будете відчувати засмучення, гнів та ревності, а це ніколи не приведе ні до чого хорошого. Я колись прочитав, що злитись і відмовляти людині у прощенні — це все одно, що випити отруту й чекати, що ця людина помре.

Щоб жити успішним життям, треба пробачити всіх, хто вас образив або спричинив вам біль. Не тому, що вони були праві або ви забули про їхні вчинки, а тому, що, пробачивши, ви звільните себе від тягаря і зможете жити більш наповненим і щасливим життям. Пробачаючи інших, ви дозволяєте собі рухатись далі. Ви звільняєтесь від кайданів негативних емоцій, які самі ж на себе навісили. Вкрай важливо зрозуміти: треба пробачати інших заради власного добробуту.

Прощення не є слабкістю чи доказом того, що ви не дуже сильно образились і даремно сердились. Насправді, коли ви пробачаєте, ви ніби говорите: «Я більше не витрачати свої емоції на тебе і твої вчинки». Ви показуєте свою силу і готовність рухатись далі. Працюючи з клієнтами, я вбачаю свою роль у тому, щоб допомогти їм відпустити образи і рухатись уперед.

Уміння пробачати найчастіше йде рука в руку з відродженням довіри до людей. Коли стосунки з кимось уже зіпсовані, ви завжди маєте вибір: розірвати їх до кінця чи спробувати відновити. Прощення звільняє від недовіри і негативу та дає змогу відновити зіпсовані стосунки.

Щоб жити успішним життям, треба пробачити всіх, хто вас образив або спричинив вам біль.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Визнайте, що насправді вам є кого пробачати

Надто часто ми обманюємо себе і вдаємо, що нам нема чого пробачати іншим. Наприклад, ми можемо казати так:

- «Я зовсім не гніваюсь на себе за те, що впустив можливість просування по службі».
- «Дарма, що моя колега вкрала мою ідею і подала її як власну».
- «Ні, мене не образила зрада мого партнера».

Згадайте, що могло завдати вам болю, навіть якщо свідомо ви це зараз заперечуєте. Будьте чесними із собою. Стосовно інших, то це нормально, коли ми вдаємо, що все добре, і не хочемо виявляти справжніх почуттів у разі болісної ситуації.

Ваше завдання — визначити момент, коли найдоречніше пробачити іншу людину. Це можна зробити не одразу, а за кілька днів чи тижнів, і навіть ще пізніше. Протягом цього часу може бути корисним поговорити про свої почуття і можливість пробачення з тим, кому ви довіряєте.

Знайдіть свій спосіб пробачати

Як саме пробачати — ваш власний вибір. Утім починати треба передусім зі згоди із самим собою про те, що ви готові пробачити. У деяких випадках можна одразу сказати про це іншій стороні. Іноді легше написати цій людині листа. І немає значення, чи потребує вона вашого прощення. Важливо, що ви самі зможете звільнитись від негативних почуттів, які в собі тримаєте.

БУДЬТЕ ЧАСТИНОЮ СПІЛЬНОТИ

«Протягом мільйонів років кожна людина була частиною якогось роду чи спільноти. Щоб вважатися спільнотою, група людей повинна мати лише спільні інтереси та можливість спілкування».

Сет Годін

Навіть не усвідомлюючи цього, упродовж цілого життя ви належите до тієї чи іншої спільноти. Адже спільнотою можна вважати всі формальні чи неформальні групи людей, які мають щось спільне, що об'єднує їх і тримає разом. Ви народжуєтесь у спільноті, потім приєднуєтесь до різних спільнот залежно від місця проживання, роботи чи сфери діяльності. Куди б ви не подивились, скрізь є приклади спільнот — родина, соціальні верстви, колеги, релігійні чи благодійні групи, спортивні клуби, завсідники пабу, однокласники, сусіди тощо.

Задумайтесь на мить про своє життя: з ким ви спілкуєтесь і проводите час. Що спільного у членів всіх ваших соціальних груп? Можливо, це:

- сімейні цінності та інтереси родини;
- любов до футболу;
- робота в одному відділі;
- прихильність до одного й того ж клубу чи пабу;
- дружба з часів навчання в університеті;
- один спортзал;
- громада, що живе в одному будинку;
- товариство будинку для літніх людей.

Можливо, ви людина, яка щосили уникає будь-яких спільнот або належить винятково до тих, частиною яких змушена бути, наприклад, спільноти колег, однокласників чи родини. Вважати себе вільним від будь-якої спільноти може лише відлюдник, який живе в далекій печері.

Завдяки належності до якоїсь спільноти ви можете взаємодіяти з

іншими людьми та заводити друзів. Відчуття належності вкрай важливе, воно надає життю сенс. Ми всі належимо до якихось груп. Водночас ми всі знаходимо можливість побути на самоті, подумати і підзарядитись енергією. Якщо ви інтроверт або просто сором'язлива людина, вам може подобатись більше часу проводити наодинці з собою, ніж з іншими.

Відчуття приналежності вкрай важливе, воно надає життю сенс.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Обирайте свою спільноту, керуючись розумом

Виберіть час і запишіть всі спільноти, до яких ви належите. Уважно подивіться на список і спитайте себе:

- Що я отримую від членства у цій спільноті і що вкладаю в неї? Наскільки вона мені корисна?
- Чому ця спільнота може бути поганою для мене? Чи може вона тягнути мене назад чи стримувати в чомусь?
- Може, настав час вийти з цієї спільноти? Чи можу я вийти з неї?
- Учасником якої іншої спільноти я можу стати? Чи зможу до неї приєднатись?

Ви можете бути здивовані висновками, які зробите. Наприклад:

- Настав час переїхати від надто турботливих батьків і ревливих братів та сестер і проводити менше часу у своїй родинній спільноті.
- Я нехтую своїми сусідами, яких теж можна назвати своєю спільнотою.
- Настав час прийняти пропозицію колег приєднатися до їхніх вечірок після роботи.
- Під час пошуку нової роботи варто приєднатись до місцевої асоціації випускників університету.

Ваш час на цій землі обмежений. Тож проводьте його з людьми, які вам подобаються, з якими вам цікаво. Не витрачайте свій час і енергію

на тих, хто нічого для вас не значить або взагалі псує вам життя.
Дозвольте собі бути серед людей, які підвищують вам настрій,
змушують почуватися добре і з ким ви щасливі бути поруч.

ВИПРОМІНЮЙТЕ ВПЕВНЕНІСТЬ

«Якщо ви довіряєте собі і впевнені у своїх силах, то здолаєте будь-що.

Я справді в це вірю».

Карлі Клосс

Бути задоволеним собою і почуватись щасливим — означає мати впевненість у собі, необхідну для успішного життя. Для успіху дійсно треба бути задоволеним тим, хто ти є, що ти робиш у житті й куди прямуєш, добре усвідомлювати, що ти вмієш, а чого не вмієш. Цю ідею можна виразити цитатою, яку я нещодавно десь прочитав: «Раніше, заходячи до кімнати, де повно людей, я переживав, гадаючи, чи їм сподобаюсь. Зараз я думаю про те, чи вони подобаються мені».

Така впевненість — це не вміння легко налагоджувати контакти, красиво говорити і гучно заявляти про себе, притаманна екстравертам. Це швидше вміння перебувати в злагоді із самим собою.

У реальному житті ви, залежно від ситуації, можете почуватись більше або менше впевнено. Мабуть, мало кому з нас вдалося б залишитись абсолютно спокійним, почувши такі коментарі:

- «Як? Ти досі не закінчив свій звіт? А я вже закінчив і відправив босу. До речі, йому дуже сподобалися всі мої ідеї».
- «Це ж треба! Тебе не взяли в команду? Мабуть, ти недостатньо тренувався. Та дарма, можливо, в наступному сезоні пощастить».

Не втрачайте впевненості через незначні неприємності. Навчіться розпізнавати, коли хтось намагається принизити вас або вразити в саме серце. Образливі коментарі можуть вас засмутити і навіть довести до сліз. Таке трапляється. Головне — не дозволити з'їдати себе зсередини, руйнувати впевненість у собі та самооцінку. Вірте в себе попри те, що про вас говорять інші.

Справжня впевненість — це вміння перебувати в злагоді із самим

собой.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не бійтеся незнайомих ситуацій

По-справжньому впевнені люди знають, що час від часу в житті трапляються ситуації, коли вони можуть почуватися не надто впевнено. Іноді дуже складно залишатись спокійним і впевненим, потрапляючи у незвичайні ситуації або стикаючись зі складними проблемами. Дозвольте собі відчувати невпевненість і розгубленість. Адже ніхто не ідеальний. Ніхто не знає відповідей на всі запитання. Іноді цілком нормально сказати: «Я не впевнений». Дайте собі час подумати і вирішити, що робити. Дозвольте своїй упевненості виявитися знову вже за інших умов.

Впевнені дії створюють упевненість у собі

Під час роботи з клієнтами я люблю повторювати: «Якщо ви хочете щось змінити в собі — вдавайте, що ви вже змінились, доки це не стається насправді». Це означає, що ви маєте поводитися так, ніби вже набули нових навичок. Такий підхід дуже добре допомагає підвищити впевненість у собі. Спробуйте. Поводьтеся так, ніби:

- ви добре почуваетесь і цілком задоволені собою;
- вам подобається те, що ви робите;
- вам подобається те, до чого ви прагнете.

Ніхто з вашого оточення й гадки не матиме, що ви прикидаєтесь. Якщо ви випромінюєте впевненість, інші люди потягнуться до вас, хотітимуть спілкуватись і працювати з вами. Впевненість заразлива. Діючи впевнено, ви даєте можливість іншим робити так само,

вселяючи в них мужність.

І нехай вас не мучить провина за те, що ви лише вдаєте впевненість. Навіть найбільш упевнені в собі люди іноді хитрують, щоб здаватись абсолютно впевненими.

ВІДДАВАЙТЕ НАЛЕЖНЕ

«Віддавати шану тим, хто її заслуговує, — дуже гарна звичка. За неї ви отримаєте безцінну винагороду».

Лоретта Янг

Головна причина розлучень і звільнень — зовсім не суперечки чи обман. Опитування показують: стосунки найчастіше розриваються через те, що люди не шанують одне одного. Кожний потребує, щоб його цінували, визнавали й любили. В цьому — людська сутність. Тому надзвичайно важливо щиро дякувати людям і хвалити їх за зусилля.

Віддавати належне можна по-різному: віч-на-віч або публічно. Не важливо, яким чином ви це робите: в особистій розмові, електронною поштою чи вигукуючи з даху, — головне, щоб ви це робили. Пам'ятайте, що кілька вдячних слів мають величезну силу.

Деякі люди більше потребують вдячності, ніж інші. Усе залежить від вдачі та виховання. Подумайте, наскільки вам потрібне визнання. Що ви відчуваєте, коли не отримуєте подяки за хорошу роботу?

Насправді існує дещо гірше, ніж просто невизнання заслуг. Це коли комусь іншому дякують за те, що зробили ви. Якщо подібне станеться з вами, спробуйте поговорити з людиною, яка так вчинила. Вибачиться вона чи буде все заперечувати?

Кілька вдячних слів мають величезну силу.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Зробіть визнання своєю щоденною звичкою

Завжди будьте готові визнати заслуги інших на роботі і поза її межами. Спробуйте зробити це щоденною звичкою: дякуйте, заохочуйте, схвалюйте людей, які вас оточують. Не треба чекати, доки людина зробить щось надзвичайне, щоб її похвалити. Звертайте увагу і на маленькі вчинки, гідні поваги й високої оцінки.

Віддавайте людям належне і словами, і вчинками. Спробуйте щось із наведеного нижче — і побачите результат:

- Подякуйте своєму співробітнику за щось хороше, що він зробив минулого тижня.
- Подаруйте дружині квіти або цукерки на знак подяки за чудово проведені вихідні.
- Пригостіть свого асистента кавою, щоб показати, що ви цінуєте його готовність залишитись в офісі після роботи і закінчити термінову справу.
- Надішліть електронного листа всім співробітникам відділу з подякою наймолодшому члену команди за його чудову ідею.

Визнання заразливе. Це — надійний спосіб підняти настрій іншим і прихилити їх до себе. А ви отримаєте репутацію людини турботливої, уважної, вдячної. Це саме те, чого бракує більшості з нас.

Навіть якщо ви самі не потребуєте визнання, пам'ятайте, що іншим воно може бути вкрай необхідне

Більшості людей подобається, коли їм роблять компліменти, дякують,

схвалюють їхню роботу. Увага надихає і заряджає енергією. Якщо ви саме така людина, то добре розумієте усі переваги визнання.

Може бути, що увага вам не надто потрібна, — тоді маєте докласти зусиль, щоб не забувати віддавати належне тим, хто навколо. А якщо все ж таки забули, вибачтеся і спробуйте негайно виправити ситуацію. Краще зробити це пізніше, ніж ніколи.

НЕ НАДТО ПРИВ'ЯЗУЙТЕСЬ ДО МАТЕРІАЛЬНИХ РЕЧЕЙ

«Я впевнений, що матеріальні речі можуть значно прикрасити життя. Проте, якщо ви не матимете хороших друзів і близьких людей, які важливі для вас, життя буде порожнім і сумним, а матеріальні речі зрештою втратять сенс».

Девід Рокфеллер

Ви — це не майно, яким володієте. Матеріальні речі не визначають, ким ви є. Дорога автівка, великий будинок, одяг, модельне взуття, телевізор з пласким екраном, банківський рахунок — усе це саме собою не є джерелом щастя. Про це свідчать соціологічні дослідження та реальні життєві історії, іноді анекдотичні. Авжеж, ви можете бути в захваті від нового автомобіля чи велосипеда. Втім ейфорія швидко вщухне. І що далі? Чи стали ви щасливішим, придбавши нову річ? Чи стали успішнішим?

Якщо ви були бідним, тоді матеріальні речі можуть додати вам комфорту і щастя. Можливо, вони навіть кардинально змінять ваше життя. Проте, якщо ви просто придбаваєте більше речей — хай навіть новіших і сучасніших, — то, вочевидь, вони не надто вас ошчасливлять.

Подумайте, чи справді вам треба купувати нову автівку або більший будинок. Будьте обережні, намагаючись продемонструвати успіх з допомогою нових речей. Звісно, прагнути купити те, що хочеться, є цілком нормальним. Але будьте чесними із собою щодо мотивації покупок. Дійсно, успішні люди не потребують нових речей, щоб довести свій успіх.

Ви — це не майно, яким володієте.

Як втілити в життя

Проведіть ревізію свого майна

Перевірте вміст свого гардероба, кухонної шафи, гаража та комори. Порахуйте, скільки пар взуття, сорочок і книг ви маєте. Якщо ваш будинок або офіс настільки заха́ращені, що ви не знаєте, з чого почати, — потрібні рішучі дії. Подумайте, наскільки корисні всі ці речі. Чи є щось давно куплене, використане один раз і геть забуте? Чи, можливо, є щось навіть досі не розпаковане?

Спростіть своє життя і позбудьтеся зайвого

Спитайте себе, що вам дійсно потрібно. Зараз багато говорять про спрощення та мінімалістський спосіб життя. Сьогодні і ви маєте шанс почати так жити. Що для вас важливо, а без чого можна обійтись? Віддайте усе зайве взуття, іграшки, одяг, меблі.

Чому б не узвичаїти новий стиль: купивши щось нове, одразу ж віддати чи продати стару річ. Віднесіть непотрібний одяг біженцям або безхатченкам, а зайві книги — до місцевої бібліотеки, кав'ярні чи благодійної організації.

Не озирайтесь назад

Спитайте себе, навіщо ви придбали стільки речей. Чи є якась закономірність у тому, як і чому ви купуєте речі? Ви плюшкін чи шопоголік? Подумайте, які купівельні звички треба змінити? Зрозумійте: ви могли б заощадити купу грошей і звільнити простір у своєму помешканні.

ДОСЯГАЙТЕ ПОРОЗУМІННЯ

«Головний і найбільш потужний спосіб зблизитися з людиною — це вислухати її. Просто вислухати. Мабуть, найважливіше, що ми можемо дати одне одному, — це наша увага».

Рейчел Наомі Ремен

Неможливо стати успішним без взаєморозуміння з іншими. Налагодження контакту необхідне для того, щоб комфортно почуватися. Успіх залежить від людей, які йдуть за вами, вірять у вас, підтримують і хочуть з вами працювати. А для цього треба, щоб ті, хто вас оточує, розуміли, довіряли і були з вами «на одній хвили». Вони мають почуватися з вами невимушено. Цього можна досягти природним шляхом у процесі щоденного спілкування, якщо ви встановите з ними емоційний зв'язок. Це може відбутися саме собою. Але іноді для встановлення такого зв'язку потрібно докласти зусиль.

Мені здається, що жінкам легше створювати емоційні зв'язки, ніж чоловікам. Зазвичай, спілкуючись, вони говорять повільніше, уважніше слухають, виказують співчуття — тобто застосовують класичні навички побудови взаємозв'язку, рапорту. Наведу чудову цитату, що належить Деборі Таннен: «Для більшості жінок мовою діалогу насамперед є рапорт — тобто спосіб встановлення емоційного контакту та побудови стосунків». Чоловіки, зверніть увагу. Може, вам потрібно старанніше над цим попрацювати.

Можливо, вам не вдасться налагодити стосунки з усіма. Гадаю, ви навіть цього і не бажаєте. Деякі люди занадто егоїстичні, самозакохані або просто нудні, тож не варті уваги. І якщо з примхи долі у вашому оточенні є такі особи, і ваші шляхи перетнулися, спробуйте і з ними порозумітися. Ви ж не хотіли б, щоб хтось вважав вас грубим і неввічливим.

Неможливо стати успішним без взаєморозуміння з іншими.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Знайдіть спільну мову

Основою міцного взаємозв'язку є вміння знаходити спільну мову з іншими. Виберіть час з'ясувати, що люди думають, чого очікують, що роблять, у що вірять. Тоді вам легше буде визначити, що у вас з ними є спільного. Це може бути щось дуже просте, на кшталт однакової думки про вашого колегу, однакові захоплення або схожі плани на майбутнє. Намагайтеся бути щирим. Ніколи не погоджуйтеся з кимось тільки заради того, щоб сподобатись чи зробити приємне співрозмовнику.

Намагайтесь бути «на одній хвилі»

Щоб людина добре почувалась у вашій присутності, намагайтесь поводитись так само, як вона. Віддзеркалювання — надзвичайно потужна техніка для створення взаємозв'язку. Якщо людина стоїть, станьте поряд. Якщо сидить зі схрещеними ногами, сядьте так само. У психології це називається «конгруентність поведінки». Це — чудовий спосіб допомогти співрозмовнику на підсвідомому рівні почуватися комфортно. Зазвичай людина навіть не помічає, що ви копіюєте її. Спробуйте застосувати цей прийом за найпершої нагоди.

Вмійте слухати і виказувати співчуття

Будьте тим, з ким хочеться спілкуватись. Уникайте егоїстичної поведінки: не говоріть винятково про свої справи, краще розпитуйте, намагайтесь дізнатись більше про співрозмовника. Говоріть спокійно і повільно. Ставтеся до людей з повагою та цікавістю, тоді вони з

радістю матимуть з вами справу.

ЖИВІТЬ УСВІДОМЛЕНО

«Усвідомленість — це здатність розуміти і правильно оцінювати, що відбувається у цю конкретну мить, не шкодуючи, що відбувається саме це».

Джеймс Барац

У Великій Британії планують навчати ув'язнених небезпечних злочинців практикам усвідомленості, щоб зменшити їхню схильність до насильства. У корпоративному світі також усе більшої популярності набувають навчальні програми і тренінги, на яких співробітників навчають, як більше усвідомлювати життя.

Усвідомленість — це стан, коли ви свідомо перебуваєте «тут і тепер», відкинувши переживання про минуле і турботи про майбутнє, зосереджуючи увагу винятково на тому, що відбувається з вами в цьому місці в цю секунду. При цьому доречно згадати відомий вислів про те, що усвідомленість — це стан, коли, прокинувшись, ти здатен просто насолоджуватись ароматом троянд.

Тож сутність усвідомленості — це заклик перебувати у злагоді з собою і відчувати насолоду від того, що відбувається зараз, замість того, щоб хвилюватись через майбутні події або переживати з приводу колишніх невдач. Ми схильні дозволяти своїм тривогам захоплювати нас і відволікати від теперішнього моменту. Якщо ви коли-небудь їхали за кермом автомобіля, а діставшись місця призначення, не могли згадати жодної деталі подорожі, то ви розумієте, про що йдеться.

Жити усвідомленим життям — означає залишити минуле в минулому, а майбутньому дозволити відбутися своєчасно. Йдеться про те, аби навчитись жити «тут і зараз» без жодних тривог стосовно того, що вже трапилось чи може трапитись.

Практикуючи усвідомленість, ви маєте позбутися звичок:

- думати про минуле і відчувати провину за те, чого не зробили;
- турбуватись про те, що може трапитись завтра чи наступного тижня;

- боятися щось робити сьогодні через страх перед тим, як це може вплинути на майбутнє.

Жити усвідомленим життям — означає залишити минуле в минулому, а майбутньому дозволити відбутися своєчасно.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Потоваришуйте зі своїми думками

Ви ніколи не зможете вгамувати ті тисячі думок, що вирують у мозку щоденно, виникаючи непрохано і несподівано. Втім ви можете навчитися відволікатися від них і заспокоюватись. Ваша мета:

- припинити звертати увагу на кожну думку;
- зменшити кількість думок, що проходять через ваш розум.

Навчіться медитувати і заспокоювати свій розум. Для цього існує безліч способів. Тож виберіть той, який відповідає саме вам. Це може бути спеціальна музика на YouTube або особистий інструктаж.

Під час медитації навчіться керувати своїми думками: впускати і відпускати їх. Дозвольте їм проходити через ваш розум, не створюючи внутрішніх діалогів. Між появою різних думок мають бути паузи. Вчіться насолоджуватися такими моментами тиші, зосереджуючи увагу на диханні та на своєму тілі. Регулярно практикуючи медитацію, ви помітите, що заспокоюєтесь і здатні жити тут і тепер, значно менше зосереджуючись на тому, що вже сталося або ще може статись.

Уповільніть темп життя, щоб оцінити кожну його мить

Зупиніться і подивіться навкруги. Навчіться спостерігати. Тренуйте свій мозок звертати увагу на те, що відбувається, і що ви відчуваєте зараз. Не дозволяйте йому повертатись назад до тривог щодо вчорашніх і завтрашніх подій. Приділяйте якомога більше часу для відпочинку мозку від хвилювань. Під час вечері в ресторані або вдома просто насолоджуйтеся їжею, співрозмовниками та середовищем, в

якому перебуваєте. Не думайте про те, скільки це коштуватиме, чи, скажімо, як тяжко було приготувати цю вечерю і скільки часу забере миття посуду.

ЙДІТЬ НА КОМПРОМІСИ

«Будь-які стосунки — чи то дружні, чи романтичні, чи ділові — мають бути двосторонніми; якщо це не так, то вони подібні до вулиці з одностороннім рухом: йдуть лише в один бік, а саме в ... нікуди».

Т.Ф. Ходж

Ми любимо говорити про корисні для всіх безпрограшні рішення. Проте насправді саме вони часто є не вигідними компромісами: не отримуючи того, що хочете, ви, в свою чергу, не дозволяєте іншій людині отримати те, чого хоче вона. Все життя нам доводиться чимось поступатися, йти на компроміси. І зрештою доволі часто вони є найкращим способом рухатися вперед. У деяких випадках піти на компроміс легко. Наприклад, коли йдеться про те, який фільм дивитися, до якого ресторану піти, яке приміщення обрати для виїзного семінару або хто першим виступатиме на конференції. Значно складніше, коли це стосується життєво важливих речей: нової роботи, одруження, більшого будинку, батьківства тощо. Стосовно подібних питань знайти компроміс набагато важче. Усе залежить від того, ким ви є: від ваших амбіцій, життєвої мети — тобто від речей, які, власне, і утворюють вашу сутність. Тут вже не так легко бути гнучким і підлаштовуватися під інших. Утім і в цьому разі компроміс можливий — заради близьких та збереження важливих для вас стосунків.

Малоймовірно, що ваші життєві цілі та амбіції завжди ідентичні тим, які мають важливі для вас люди. У житті траплятимуться ситуації, коли ваші цілі будуть різними. Нещодавно я працював з топ-менеджером, якому запропонували підвищення, але для цього він мав переїхати до Сінгапуру. Він дуже хотів пристати на цю пропозицію, проте його дружина мала чудову роботу в Лондоні, а діти тільки-но звикли до нової школи. Подібні ситуації вимагають зазвичай зрілого підходу до обговорення можливих компромісів.

Чи доводилось вам приймати важливі рішення, які стосувалися інтересів ваших близьких?

**Компроміс можливий — заради близьких та збереження важливих
для вас стосунків.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Нехай справи йдуть своїм ладом

Пам'ятайте про переваги компромісу. Він може стати хорошим рішенням для вас задля збереження важливих стосунків. На жаль, коли людина починає хвилюватися, емоції розпалюються, ситуація стає украй напруженою і не залишається часу на роздуми.

Пам'ятайте:

- Ви не завжди праві. Чесно зізнайтеся собі, що вас спонукає до суперечок. Не опирайтеся лише через бажання перемогти.
- Подумайте, наскільки важливий для вас результат і чим ви можете поступитися, щоб досягти компромісу.
- Будьте готові вчитись і змінюватись. Шукайте креативні рішення, які можуть задовольнити всіх. Спробуйте новий підхід. Можна почати з того, щоб щиро і відверто розповісти про свої почуття і турботи.

Чітко визначте, коли компроміс неможливий

Особливою майстерністю є розуміння того, коли можна поступитися, а коли треба стояти на своєму. Тверезо оцініть ситуацію і дійте, намагаючись передбачити можливі наслідки вашого рішення. Подумайте: наскільки важливіша вам зараз перемога порівняно з імовірною втратою добрих стосунків з іншою стороною. Якщо вагаєтесь, краще знайдіть компроміс.

Якщо задля компромісу ви маєте поступитись своїми цінностями і життєвими принципами, якщо може постраждати ваша репутація, твердо стійте на своєму. Не варто йти на компроміс, коли йдеться про

ваші переконання.

ВИ — ЦЕ НЕ ЛИШЕ ВАША РОБОТА

«Ви працюєте, щоб жити, чи живете, щоб працювати? Насправді це не має значення, якщо ви любите свою роботу».

Мері-Френсіс Вінтерс

«Чим ви заробляєте на життя?» Як часто ви чуєте це запитання, коли знайомитеся з людьми? Воно обмежує спілкування, змушуючи говорити тільки про роботу, залишаючи поза увагою решту того, що робить вас вами. Колись я відповідав так: «Я заробляю тим, що усміхаюсь». Але навіть за такою відповіддю слідувала неминуха розмова про роботу.

Опинившись серед людей, які розповідають про свою чудову кар'єру, престижну роботу і високі посади, ви, можливо, будете ніяковіти, говорячи, що сидите вдома з дитиною чи попри вік все ще вчитеся, або не працюєте, бо шукаєте нову роботу. Ви можете почуватися незручно від того, що не знаєте, що можна додати до спільної розмови.

Але чи справді розповідь про роботу повною мірою пояснює, хто ви є? Якщо ви живете, щоб працювати, то, вочевидь, так. Тоді ви, напевне, будете щасливі, якщо вас ідентифікуватимуть як «такого-то з такої-то компанії». Проте більшість людей усе ж таки працюють, щоб жити. Вони не надто палко розповідають про свою роботу — навіть можуть вважати її нудною і нецікавою.

Важливо пам'ятати, що робота — це лише одна зі складових вашого життя, одна з рис вашої особистості, один з елементів обраного шляху. Навіть якщо ви стверджуєте, що є дуже успішною людиною, і робота важлива для вас, чи справжній це успіх, якщо заради неї ви позбулися всього іншого?

Робота — це лише одна зі складових вашої особистості.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Вирішіть, ким ви себе вважаєте

Ви хочете, щоб інші мали про вас певне уявлення. Визначте, яке саме. Як вас мають ідентифікувати? Що про вас говоритимуть? Подумайте про власні пріоритети. Якщо ви байдужі до гучних назв посад, якими гордяться інші, то що важливо для вас?

Чесно запишіть свої пріоритети. Цей список має відображати те, що турбує саме вас, а не когось іншого. Коли закінчите, створіть з переліку розповідь. Це і буде вашою відповіддю на запитання «що ви робите в житті?» Люди люблять слухати історії. Тож те, що ви розповідатимете, буде набагато цікавішим, ніж назва посади чи відомої компанії, в якій ви працюєте.

Будь-який успіх — це успіх

Викиньте з голови загальне уявлення про те, що робота й успішна кар'єра важливіші та престижніші, ніж успіхи в інших сферах вашого життя. Успіхом можна вважати виховання дітей, благодійність, ремонт будинку, навчання в університеті, тренування дитячих спортивних команд або малювання портретів. Це — ваші успіхи. Пишайтеся ними. І немає значення, чи визнають їх інші. Світ був би нудним і безрадіним, якби всі люди з дев'ятої ранку до шостої вечора витрачали свою енергію лише на роботу.

Оберіть те, що цікаво саме вам

Секрет полягає в тому, щоб досягти балансу між роботою та іншими складовими життя. Усвідомте, як і на що витрачаєте ви свій час і

зусилля:

- Чи можете ви працювати неповний робочий день, щоб мати змогу написати свій перший роман?
- Чи готові протягом певного часу працювати на двох роботах, щоб заощадити кошти на навчання іншій спеціальності і згодом отримати роботу своєї мрії?

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО СЕБЕ

«Головне завдання будь-якої людини — створити своє життя і реалізувати свій потенціал. Найважливіший продукт її зусиль — власна особистість».

Еріх Фромм

Коли ви керуєте автомобілем, важливо пам'ятати про сліпі зони, тобто ті місця на дорозі, яких ви не бачите крізь лобове скло чи у дзеркалах заднього виду. Це стосується і вашої особистості. Дуже важко бути успішним у житті, ігноруючи якісь сторони своєї особистості, навіть якщо вони змушують вас почуватися незручно. Під час консультацій я запитую клієнтів: «Чи не краще знати про себе те, що відомо про вас іншим? Навіщо заплющувати очі на те, як вас сприймає оточення?»

Дізнайтесь більше про себе. Запитайте людей, що вони про вас думають. Налагодьте зворотний зв'язок. Ви можете пройти психологічне тестування або використати один з інструментів оцінювання особистості, на кшталт MBTI, DISC або тест Харрисона, які дуже поширені в діловому світі. Все, що треба, — це заповнити анкету й отримати результат, який може повідомити вам цікаві речі і виявитись дуже корисним.

Краще зрозумівши себе, ви зможете самовдосконалюватись: максимально спиратись на свої сильні сторони і усувати слабкі. Кожен із нас має природні або розвинені в процесі життя сильні сторони, завдяки яким ми спілкуємось, працюємо та взаємодіємо з іншими. Використовуйте їх максимально і пильнуйте, щоб вони не перетворились на слабкі. Наприклад, впевненість у собі може бути величезною перевагою, якщо тільки вона не перетвориться на пихатість.

Можливо, буде тяжко повністю позбутися слабких сторін. Ми всі іноді буваємо нетерплячими, надмірно чутливими або емоційними. Ці риси змінити нелегко. Тож варто бути обережним у ситуаціях, коли подібні слабкості можуть підвести вас. Навчіться розпізнавати, коли

треба докласти додаткових зусиль, щоб стриматись і не звертати уваги на щось.

Дізнайтеся про себе те, що відомо про вас іншим.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Оцініть себе як особистість

Згадайте, коли останнього разу ви аналізували свої особисті якості. Спробуйте визначити прямо зараз, як ви поведетесь, як думаєте, який у вас характер, стиль, спосіб мислення? Щодня під час спілкування ті, хто вас оточують, спостерігають і оцінюють ваші риси характеру. Настав час і вам подумати, що вони насправді бачать.

Як вас опишуть близькі, друзі, колеги, якщо я попрошу їх це зробити? Ви:

- Компанійська і відкрита людина чи спокійна і задумлива?
- Імпульсивна чи стримана?
- Емоційна чи раціональна?
- Зацікавлено слухаєте інших чи чуєте лише себе?
- Весела й задоволена життям людина чи схильна до депресій, здатна легко засмучуватися через навколишні події?

Швидше за все, ви залежно від ситуації виявляєте різні риси характеру. Більшість з нас по-різному поведуться вдома і на роботі. Спробуйте зрозуміти, як вас сприймають люди з різних сфер вашого життя.

Зверніть увагу, які риси характеру виявляються у вас під час взаємодії з людьми, наприклад, коли:

- ваш бос тисне на вас;
- ви стоїте в дорожньому заторі;
- вас просять провести непросту зустріч;
- вам треба сповістити погані новини;

- ви маєте виступити перед великою кількістю людей.

Знання того, як інші нас сприймають, може виявитись дуже корисним і цікавим. Наші близькі дуже добре нас знають. Утім найголовніше питання: наскільки добре ми самі себе знаємо?

СТАРІШАЙТЕ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ

«Оскільки в нашому суспільстві щастя зазвичай асоціюється з молодістю, ми часто вважаємо, що супутники старіння — розпач, відчай та безнадія. Але це не так. Душевний біль і духовне заціпеніння є ознаками неправильного, а не довгого життя».

Марта Бек

Припиніть оплакувати те, що ви втратили. Натомість почніть радіти тому, чого досягли. Ми живемо у світі, в якому молодість ідеалізується. Вважається, що успіху можна досягти лише у двадцять або тридцять років. Складається враження, що тільки двадцяти-тридцятирічні б'ють рекорди, заробляють мільйони, пишуть бестселери і керують швидкозростаючими стартапами.

Усі ми занадто часто озираємось назад. Трохи за двадцять ми сумуємо за безтурботним студентським життям. Коли виповниться сорок, нам бракує вільного життя без обов'язків, яке було у тридцять. У шістдесят люди часто шкодують за втраченими кар'єрними можливостями та нездійсненими мріями.

Настав час припинити переживати і безкінечно тужити за чудовими старими часами. Ставати старшим — це добре. Оцініть переваги свого віку і подивіться на чудові можливості, які він перед вами відкриває. Я сам наближаюсь до півстолітнього ювілею і, повірте, добре розумію те, що ви відчуваєте з кожним прожитим роком. Проте замість зосередження на тому, що з роками втрачається, подумайте, що ви набуваєте: досвід, інтуїцію, мудрість. Перед вами — нові можливості і пригоди, на які раніше не було часу.

Не намагайтеся заперечити свій вік, припиніть боротися з ним, використовуючи методи, які дають лише короточасний результат і ілюзорне відчуття втечі від нього. Прийміть свій вік і насолоджуйтесь життям.

Припиніть оплакувати те, що ви втратили. Натомість почніть радіти тому, чого досягли.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Живіть так, як раніше

Відчувайте себе молодим за будь-яких обставин. Намагайтесь поводитись, як раніше: будьте енергійним, робіть те, що робили в молодості. Проте не забувайте, що вже ніколи не будете колишньою версією себе молодого. Той період уже минув. Ви вже багато чого пережили й дізналися, маєте певну перевагу перед молоддю, зокрема, можливість спиратись на свій досвід.

Прийміть себе таким, яким ви стали

Головний секрет щасливого старіння — прийняти себе таким, яким ви стали, не втрачаючи при цьому зв'язку з тим собою, яким ви були раніше. Відчувайте себе комфортно у будь-якому віці. Будьте тим, ким ви стали, проте дозволяйте собі іноді подумки повертатися до часів своєї молодості.

Згадайте неймовірні враження, які ви отримали за своє життя. Радійте, що вже пережили багато такого, через що молоді тільки мають пройти.

Подумайте, наскільки мудрішими ви стали, переживши злети й падіння з усіма їхніми радощами й печалями. Не варто недооцінювати те дивовижне розуміння людей і навколишнього світу, яке дає вам життєва мудрість.

Змінюватися ніколи не пізно

Найсумніше, що можна зробити в процесі старіння, — це дозволити собі почуватися надто старим для нових прагнень. Безліч разів мені

доводилося працювати з клієнтами, які виправдовували відсутність прагнень своїм віком. Насправді вас стримує не вік. Це ваш мозок, наповнений страхом невдач, боїться проявити наполегливість, щоб досягти нового успіху.

БУДЬТЕ І ЕКСТРАВЕРТОМ, І ІНТРОВЕРТОМ

«Екстраверт дивиться на стос книжок і бачить папір, а інтроверт, дивлячись на той самий стос, бачить заспокійливе джерело втечі».

Ерік Семюел Тімм

Ви екстраверт чи інтроверт? Зазвичай вважається, що екстраверти — це впевнені в собі люди, які голосно говорять і полюбляють публічні виступи, а інтроверти — сором'язливі, тихі, намагаються залишатись в тіні. Але це не так. Справжні екстраверти — це ті, хто каже, що думає, любить проводити час у компаніях і вчиться на практиці. Справжні інтроверти зважують кожне слово, перш ніж щось вимовити, уважно слухають, обожнюють перебувати на самоті і обдумують кожен крок. Екстраверт може виявитись таким само сором'язливим, як інтроверт, а інтроверт таким само впевненим, як екстраверт.

Відповідно до численних досліджень у сфері психології, що беруть початок з праць Карла Юнга, людина народжується або екстравертом, або інтровертом. Можливо, ви вже знаєте свій тип особистості завдяки відомому тесту Маєрс—Бріггс (MBTI). В усіх залежно від ситуації виявляються обидва типи особистості, але переважає один із них. Цей домінуючий стиль і характеризує нас в очах інших.

Ключ до вашого успіху — навчитись свідомо використовувати той стиль поведінки, який доречний у конкретній ситуації. Тобто бути екстравертом чи інтровертом залежно від обставин. Ваше завдання — не позбутися природного стилю, а просто навчитись діяти не лише автоматично, а й використовуючи інший стиль. Іноді сором'язливій і тихій людині необхідно твердо наполягти на своєму і заявити про себе голосно, щоб її почули, а людині, яка зазвичай домінує на зборах, варто відступити й надати можливість іншим висловити свої думки.

Ключ до вашого успіху — навчитися свідомо використовувати той стиль поведінки, який доречний у конкретній ситуації.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Як набути рис інтроверта

Якщо ви екстраверт, можна практикувати інтроверсію на основі таких методів:

- Виберіть час і більше розмірковуюйте. Ведення щоденника допоможе вам розкрити свій внутрішній світ і проводити більше часу наодинці з власними думками. Для екстраверта це нелегке завдання.
- Оберіть хобі, яким можна займатись на самоті. Наприклад, малювання, читання, самотні прогулянки допоможуть вам навчитись полюбити власне товариство і спілкування із самим собою.
- Навчіться робити перерви і бути терплячішим. Не поспішайте першим висловити свою думку або поділитись ідеєю, не беріться за справу негайно.
- Станьте дуже уважним слухачем. Навчіться спочатку вислухати, потім подумати, і лише після цього починати говорити. Припиніть завжди висловлюватися першим у групових дискусіях або на зборах команди.

Як набути рис екстраверта

Ось кілька порад інтровертам, які можуть стати їм в пригоді вдома чи на роботі, щодо практики екстраверсії:

- Не ховайтесь. Більше часу проводьте в компанії інших людей. Змушуйте себе більше говорити з ними. Залишайте двері своєї

кімнати вдома чи в офісі відчиненими. Запрошуйте до себе колег або сусідів.

- На зборах або під час обговорення намагайтеся говорити першим. Щойно думка з'явилась — висловлюйте її, не замислюючись і не зважуючи.
- Залиште зону комфорту. Відвідуйте соціальні заходи, де можете висловитись. Згодом навіть можете приєднатися до дискусійного чи ораторського клубу, де просто будете змушені виступати публічно.

БУДЬТЕ ВІДКРИТІ ДО НОВОГО

«Дуже важливо бути неупередженим. Мозок запрограмований так, щоб нас захистити: він встановлює обмеження на те, що ми маємо робити, а що ні. Безупинно розширюйте ці межі, бо мозок буває надмірно обережним».

Кріссі Веллінгтон

Ви дійсно вважаєте себе людиною неупередженою, з широким світоглядом, відкритою до нового? Чи ви схильні бачити лише те, що вже бачили, і слухати те, що вже неодноразово чули? Ми — раби своїх звичок і любимо, щоб усе було, як раніше.

Коли ви вперто дотримуетесь своїх думок і зроблених раніше висновків, неможливо сприйняти нову інформацію та відкритись новим ідеям. Ігноруючи свіжі погляди або не сприймаючи нові ідеї, ми здебільшого закриваємо для себе можливість власного розвитку і розкриття свого потенціалу.

Особливо це стосується тих моментів, коли нам здається, що ми точно знаємо відповіді на питання, які ставить нам життя. Хто я насправді? Що я роблю і що повинен робити далі? Куди рухаюсь? З ким маю поспілкуватись? Що маю сказати? Чого хочу досягти? Іноді ми обманюємо себе, ставлячи ці питання, коли в голові вже є готова відповідь, яку ми хочемо почути. Успішні люди завжди відкриті до нового, адже лише маючи змогу оцінити різні варіанти та ідеї, можна зробити правильний вибір.

Практикуйте відкритість до нового. Вчіться отримувати задоволення, слухаючи й обговорюючи нові ідеї та думки. Поставте під сумнів точку зору, якої завжди дотримувалися. В іншому випадку ви ризикуєте жити на автопілоті, наполегливо заморожуючи себе в старих звичках і застарілому способі мислення. Які б рішення вам не доводилося приймати, який би вибір перед вами не стояв, завжди будьте неупередженими і відкритими до нового.

Коли ви вперто дотримуетесь своїх думок і зроблених раніше

висновків, неможливо сприйняти нову інформацію та відкритись новим ідеям.

Як втілити в життя

Припиніть опиратися новому

Запитайте близьких, чи вважають вони вас людиною з широким світоглядом, відкритою до нових ідей.

- Чи дослухаєтесь ви до відмінної від своєї точки зору?
- Чи сприймаєте ви альтернативні пропозиції та ідеї?
- Чи здатні ви змінювати свою точку зору?
- Чи можете ви відступити від своєї впевненості щодо чогось?

Ми всі буваємо трохи впертими. Тому не хвилюйтеся, коли почуєте, що іноді ви буваєте упередженим і консервативним. Мета цієї вправи — почати більше усвідомлювати себе, спостерігати, в яких випадках ви закриваєтесь і починаєте чіплятись за старі ідеї, які не можуть привести до успіху.

Наступного разу, сперечаючись з кимось і відвойовуючи свою позицію, зупиніться і натомість спробуйте зрозуміти точку зору опонента.

Найпростіше перевірити, наскільки ви консервативні, — порахувати, скільки разів під час розмови ви вжили слово «але». Пильнуйте, щоб це слово не надто часто з'являлось у ваших щоденних розмовах. Щоразу, вимовивши його, ви, можливо, зачиняєте перед собою двері для альтернативних слухних ідей. Відтепер, щойно ви захочете сказати «але», зупиніться і послухайте співрозмовника.

Вітайте іншу думку

Зосередженість винятково на власних думках може відвернути від

вас людей. Вони просто припинять ділитися з вами своїми думками, зрозумівши, що вам байдуже, що вони говорять.

Потужним інструментом для того, щоб залишатись людиною широких поглядів, є низка питань до тих, хто вас оточує:

- Що ви думаєте про це?
- Що ви можете запропонувати?
- Можливо, я помиляюсь?
- Чи не вважаєте ви мене надто впертим?

СТАНЬТЕ НАЙКРАЩИМИ БАТЬКАМИ

«Якоїсь миті всі батьки починають розуміти, що не треба бути для своїх дітей такими, якими вважають за потрібне, або такими, яких самі колись хотіли мати. Вони мусять бути таким, які потрібні саме дітям, з їхніми рисами і характерами».

Айлет Вальдман

На жаль, більшість моїх клієнтів абсолютно не задоволені тим, як виховали своїх дітей. Вони відчують, що дітям багато чого бракує: щастя, душевного тепла; що вони недостатньо спортивні, розумні, виховані, амбіційні, приязні. Здається, ми забуваємо, що дитина — не комп'ютер, який можна полагодити чи перепрограмувати. Дитина має унікальний набір рис характеру, власну особистість і розуміння світу.

Батьківство — це процес, в якому радість від дива мати дитину не можуть затьмарити ніякі труднощі. Втім, нерідко я зустрічаю батьків, які довго не можуть отямитись від того, наскільки народження дитини змінило їхнє життя. Звісно, це шок — зі світу, який належав лише вам двом, опинитись у справжній родині, з усією відповідальністю, браком грошей і недосипанням. Дуже легко наблизитись до незадоволення і втоми від змін, які несе із собою батьківство.

Правильно кажуть, що ми починаємо по-справжньому цінувати власних батьків лише тоді, коли самі стаємо батьками. Попри ваші стосунки з батьками, ви повинні прокласти свій шлях, працюючи разом зі своєю половинкою над створенням власних правил батьківства. Прочитавши хоч сотню книг про виховання дітей, ви не знайдете одного-єдиного списку золотих правил, які гарантували б успішне батьківство. Натомість знайдете численні поради, як виховувати дітей якомога краще. Зрештою, вам знадобиться багато терпіння і наснаги, щоб знайти власний підхід і допомогти дітям у майбутньому власноруч створити своє успішне життя.

Вам знадобиться багато терпіння і наснаги, щоб знайти власний підхід і допомогти дітям у майбутньому власноруч створити своє

успішне життя.

Як втілити в життя

Будьте прикладом

Діти помічають, запам'ятовують і копіюють усе, що відбувається навколо. Тож поведінка батьків дуже сильно на них впливає. Не дивуйтесь, якими виросли ваші діти: більша частина того, що ви бачите в них, — від вас. Стежте за своїми словами і вчинками, усвідомлюючи, що ви є прикладом для наслідування.

- Вам буде непросто заохотити дітей ділитися, якщо вони бачитимуть, що ви користюлюбні.
- Ваші діти навряд чи виростуть люблячими, якщо ви безперервно гніваєтесь на свою другу половинку.

Якщо ви не можете сказати нічого хорошого, краще взагалі промовчати. Будьте обережні, висловлюючись недобре про когось у присутності дітей. Якщо ви розлучені, ніколи не говоріть дітям нічого поганого про колишнього партнера. Адже для дитини він все одно залишається батьком чи матір'ю.

Найкраща порада, яку я можу дати, — залишайтеся собою і зробіть так, щоб ви мали, чим пишатись і чому навчити своїх дітей, які будуть наслідувати вас.

Дозвольте дітям самим знайти себе

Нехай ваші діти самостійно відкриють для себе пристрасті й амбіції, зрозуміють, про що вони мріють і у що вірять. Читайте їм казки, заохочуйте мріяти і творити, давати волю найнеймовірнішим фантазіям. Нехай дітлахи дивуються і розквітають. Дозвольте їм бути

унікальними. Уважно й обережно заохочуйте малюків до певних захоплень та хобі. Не змушуйте їх робити те, чим ви самі займались або хотіли б займатись. Вони повинні знайти свій шлях і прийняти власні рішення. Заохочуйте їх самостійно вирішувати проблеми і шукати відповіді. Інакше кажучи, навчіть їх рибалити замість того, щоб завжди приносити їм рибу на тарілці. І головне — навчіться розуміти і приймати їхній вибір.

УНИКАЙТЕ ЗАБРУДНЕНОГО ДОВКІЛЛЯ

«У слаборозвинених країнах не пийте воду. А в розвинених не дихайте повітрям».

Джонатан Рабан

Забруднене довкілля, погано впливаючи на ваше здоров'я, може викликати стрес чи депресію. Чи то штучне, чи природне забруднення, але тримайтеся від нього якомога далі.

Якось по роботі я мав переїхати жити до іншого міста. Ми з дружиною провели там кілька днів, вибираючи школу для дітей і будинок, в якому житимемо. Повітря було забруднене настільки, що очі сльозилися, а в роті з'явився неприємний присмак. Тож не дивно, що ми вирішили туди не переїжджати.

На забруднене довкілля можна натрапити скрізь у світі. Так, нещодавно мої друзі переїхали до Лондона з маленького містечка Дорсет. Вони були шоковані, наскільки шумно у великому місті, яке в ньому забруднене повітря.

Утім проблема не лише в якості повітря. Погане довкілля має багато ознак, які можна навіть не помічати, поки не стане запізно. Можливо, вам знайоме щось з переліченого:

- Ви працюєте в офісі, в якому немає природного світла і свіжого повітря.
- Ви живете поруч із шумною автомагістраллю або залізницею.
- Ваш будинок знаходиться у центрі міста, тож ви мусите завішувати вікна щільними шторами, аби заснути.
- Біля вашого саду знаходиться сміттєзвалище.
- Ви живете в чудовому мальовничому селі, але щороку страждаєте на алергію.
- Цілий день ви змушені працювати у приміщенні з гучною музикою, яку ненавидите.

Навчіться визначати, як довкілля впливає на ваше здоров'я та рівень

стресу, і без жалю залиште забруднену місцевість.

Навчіться визначати, як довкілля впливає на ваше здоров'я та рівень стресу.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Визначте, що саме створює для вас незручність

Усі ми любляємо жалітися і скиглити. Дуже легко сказати: «Я до цього непричетний. Це вони винні в моїх невдачах». Краще запитайте себе: «Через що саме мені незручно? Що робить мене нещасним?» Дайте відповіді на питання:

- Ви відчуваєте стрес від того, що живете у шумному місці, чи від того, що переїхали в нове місто?
- Забруднене повітря турбує вас через те, що може впасти ціна на ваш будинок, чи через те, що воно шкодить вашому здоров'ю?
- Ви невдоволені саме якістю повітря чи вас дратують постійні скарги вашого партнера на це?

Врегулюйте те, що можна

Ви завжди можете уникнути забрудненого середовища, помінявши місце проживання, змінивши роботу і навіть за потреби переїхавши до іншої країни. Змініть те, що можете, і прийміть те, що поза вашим впливом. Якщо ви вирішили жити в таких мегаполісах, як Лондон, Нью-Йорк, Пекін, Джакарта, то мусите погодитися, що від вас практично не залежить поліпшення якості повітря. Проте ви можете менше бувати на вулиці чи надівати на лице маску. В офісі використовуйте повітряні фільтри, а вдома фільтри для очищення води. Придбайте автоматичний очищувач повітря. Встановіть подвійний склопакет у вікна спальні. Вибір є завжди.

Зробіть список усіх складників забруднення довкілля, які вас

турбують, і поряд з кожним пунктом зазначте, що ви можете відкоригувати для зменшення ефекту.

ПОЛИШТЕ ЗОНУ КОМФОРТУ

«Я постійно намагаюся робити вибір так, щоб вийти із зони комфорту.
Доки тобі не комфортно, ти ростеш і розвиваєшся».

Ештон Катчер

Якщо у вас чудове життя, в якому ви досягли бажаного успіху, залишайтеся в цій зоні комфорту. Не прагніть за будь-яку ціну вийти з неї. У разі, коли вас щось не влаштовує, полиште її просто зараз. Успіх не прийде до вас сам — маєте піти і знайти його.

Ми всі живемо у своїх зонах комфорту: це заспокоює і розслабляє, а через невдачі не виникає великих проблем. До чого подібна ваша зона комфорту?

- Ви вже давно працюєте на одному місці і не прагнете підвищення?
- У ваших стосунках з партнером нібито все добре, але в душі ви розумієте, що насправді хочете їх розірвати?
- Щось стримує вас від того, щоб почати новий бізнес-проект?
- Ви постійно відкладаєте повернення до університету або танцкласу?

Чому ми застряємо в зоні комфорту? Чому зволікаємо й не робимо того, чого дійсно хочемо? Бо ми боїмося провалу: раптом щось піде не за планом, раптом нам відмовлять або з'явиться щось непередбачене.

Тоді чому люди все ж таки виходять із зони комфорту? Найбільш поширена причина полягає в тому, що залишити все незмінним можна тільки заплативши надто високу ціну. Іноді ми називаємо її «ціною можливостей». Коли ми прагнемо чогось настільки сильно, що готові йти невідомо куди, не зважаючи на можливі ризики, це дає нам поштовх для виходу із зони комфорту.

Успіх не прийде до вас сам — маєте піти і знайти його.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Зрозумійте свої страхи і тривоги

Розуміння своїх страхів, тривог і проблем може істотно допомогти вам вийти із зони комфорту. Подумайте, які чинники негативно впливають на вас, регулярно повторюючись у житті. Запитайте себе: чого саме ви найбільше боїтеся, коли мають відбутись якісь зміни:

- втратити гроші або репутацію;
- що подумають чи скажуть інші;
- можливої невдачі або неприємностей;
- дискомфорту від невідомого чи несподіваного;
- втратити те, до чого звикли, навіть якщо це не цілком вас влаштовує.

Справа заходу варта

Коли виникає необхідність полишити зону комфорту, можливо, ви кажете собі: «Я справді маю щось змінити в житті» або «Я мушу скористатися цією можливістю». Тоді поставте собі такі питання і порівняйте плюси та мінуси:

- Що я отримаю, якщо зважусь на зміни?
- Що я втрачу або упущу, якщо залишу все як є?

Плюси, зазвичай, очевидні. Їх легко пояснити. Можливо, ви отримаєте кращий баланс між роботою та особистим життям. Чи дорога на роботу і з роботи забиратиме менше часу. А може, налагодите стосунки з кимось.

Відповісти на наступні запитання складніше. Адже вони зводяться до вашого списку страхів і тривог:

- З якими наслідками я можу зіткнутися, зважившись на зміни?
- Яку ціну я заплачу, змінивши статус-кво?

Обговорюючи з клієнтами тему виходу із зони комфорту, я зазвичай запитую: «Що найгірше може статися? Яка ймовірність того, що це станеться? Чи справді цей найгірший сценарій має стримувати вас від змін, яких ви прагнете, і які вам дійсно потрібні?»

ЦІНУЙТЕ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ

«Візьміть за правило дякувати людям, висловлювати свою вдячність щиро і не очікуючи нічого навзаєм. По-справжньому цінуйте тих, хто поруч, і дуже скоро ви помітите ще багатьох людей навколо себе».

Ральф Малстон

Чи казали ви сьогодні комусь, що цінуєте його? Є безліч можливостей висловити подяку тим, хто навколо вас. Тож пригадайте, чи ви скористались ними. Помічайте навіть незначні речі, наприклад, як гарно хтось наклав на стіл, не кажучи вже про те, що хтось підтримував вас у скрутну годину або підмінив на роботі, коли вам треба було взяти день відпустки.

Дуже легко почати сприймати такі речі як належне, особливо, якщо вони стали звичними. На жаль, надто часто ми забуваємо подякувати або просто вислухати тих, з ким проводимо багато часу, живемо або працюємо поряд. Якщо ви не звертаєте увагу на те, що кажуть або роблять люди, то можете не помітити і їхніх почуттів.

Намагайтесь не потрапляти в цю пастку. У вас може з'явитися спокуса звинуватити своє минуле, на кшталт: «Мої батьки теж мені не дякували, не визнавали моїх перемог, не виказували любові». Втім, ніколи не пізно навчитися висловлювати подяку, роблячи це у різний спосіб. Іноді достатньо лише кількох приємних слів. А можна ще й здивувати і потішити людину листівкою або подарунком.

Чи казали ви сьогодні комусь, що цінуєте його?

Як втілити в життя

Головне — не забувати

Найскладніше — не забувати висловити вдячність. Людей обурює, коли їх не помічають і недооцінюють. Щодня запитуйте себе: «Кому я мушу подякувати сьогодні?» Щоб не забути, можете навіть занотувати у записник.

Краще хоча би просто на словах привітати близьку людину з черговим днем народження чи з ювілеєм, якщо ви не збираєтесь влаштовувати для неї справжнє свято, ніж не привітати взагалі. Краще зробити хоч щось, ніж зовсім нічого.

Питання про те, яким чином продемонструвати визнання, зазвичай легко вирішується, як тільки ви зрозуміли, що хочете комусь подякувати.

Не обмежуйтеся простим «дякую»

Звичайно, важливо говорити «дякую», але цього не завжди достатньо. Якщо весь час просто повторювати це слово і жодним чином не висловлювати почуттів, така подяка втрачає сенс. Наприклад, можна сказати: «Ще раз дякую тобі за розмову зі своїм керівником щодо мого переходу до іншого відділу. Я добре розумію, що тобі не дуже зручно було торкатися цієї теми, адже тебе потім могли би звинуватити у фаворитизмі. Я дуже ціную твою допомогу».

Щира подяка особливо приємна і має найбільший вплив, якщо вона неочікувана й висловлює визнання зусиль, які доклала людина.

СКРІЗЬ ШУКАЙТЕ МУДРІСТЬ І КОРИСТУЙТЕСЯ НЕЮ

«Є три шляхи до мудрості: перший — шлях роздумів, він найблагородніший; другий — шлях наслідування, він найлегший; третій — шлях особистого досвіду, гіркий і найтяжчий».

Конфуцій

Щоб розкрити в собі гуру, не обов'язково бути старцем, який живе в печері. Якщо ви вмієте мислити і спостерігати, ви вже на півдорозі до мети.

Насправді ви навіть не уявляєте, яким досвідом та знаннями про навколишній світ уже володієте. Звісно, ви можете просто сприймати це як належне, але куди важливіше максимально їх використовувати. Тоді вам легше буде зрозуміти, чого ви хочете від життя, що любите, в чому ваша сила, що ви вмієте і чого боїтесь. Усе це дуже важливо для успішного життя.

Мудрість навколо вас. Не спирайтеся лише на власний досвід, шукайте мудрість в усіх і всюди. Насамперед варто звернутися до старших людей, які «все це вже проходили». Але не ігноруйте й несподівані джерела мудрості, такі як ваші діти, племінники, внуки. Вони теж можуть виявитися корисними.

Мудрість дає можливість зростати духовно, розвиваючи вашу особистість і самосвідомість. А найголовніша її ознака — здатність брати на себе відповідальність за власне життя і протистояти спокусі звинуватити інших в тому, що щось іде не так. Тільки ви самі відповідаєте за своє життя. Усвідомлення цього є ознакою справжньої мудрості. Перефразовуючи вислів філософа і поета-містика Румі, можна сказати, що вчора ви були розумні, тому хотіли змінити світ, а сьогодні ви мудрі, тому змінюєтесь самі.

**Найголовніша ознака мудрості — здатність брати на себе
відповідальність за власне життя.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Набувайте нового досвіду — збагачуйтеся мудрістю

Якщо весь час ви думаєте і робите одне й те саме, то зрештою перетворитеся на експерта, але тільки в одній сфері. Набувши неабиякої майстерності в ній, ви вже не отримаєте нічого нового. Тому настане час, коли будете змушені вийти за межі звичного і знайомого, щоб отримати новий досвід і нові знання.

Існує безліч способів розвинути в собі звичку вчитись новому:

- Займаючись у спортивному клубі, випробуйте нові тренажери або робіть якісь інші вправи.
- На роботі виконайте нове завдання або візьміть на себе нові обов'язки. Це допоможе вам краще зрозуміти бізнес і виробити нові підходи до виконання завдань.
- Поміняйте звичний ритм життя у вихідні або відпустці. З'їздіть туди, де ви ще не були, або знайдіть собі нове хобі.
- Спробуйте змінити щось навіть у простих щоденних звичках — купіть каву або чай якогось іншого сорту.
- Навчайтеся в інших — сусідів, батьків, дітей, колег. Ваш розум збагачується, коли ви обговорюєте свої мрії чи тривоги з різними людьми.

Доходьте до суті справи

Виробляйте звичку самостійно розбиратися зі своїми щоденними завданнями. Намагайтеся не звертатись до інших. Наступного разу, коли вам треба буде прийняти рішення, не питаєте: «Що мені робити?» Натомість поділіться своєю проблемою і запропонуйте рішення.

Попросіть оцінити ваш підхід, спосіб вирішення проблеми, висновки.
Уважно вислухавши, що вам скажуть, і обдумавши свою відповідь, ви
поглибите власну мудрість.

РІВНЯЙТЕСЬ НА КРАЩИХ

«Щоб досягти мети, треба відчути себе переможцем. Упевнені в собі люди поводяться по-особливому. Спостерігайте за успішними та впевненими людьми і пробуйте наслідувати їх».

Доктор Аніл Кумар Сінха

Якщо у вас є таланти до копіювання, він може стати вашим ключем до успіху. Спостерігаючи за успішними людьми і навчаючись у них, ви зможете пришвидшити навчальний процес швидше досягти мети.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) ґрунтується на можливості швидше досягти мети, наслідуючи поведінку і спосіб мислення людей, які вже є успішними.

Технічний термін «моделювання» в цьому контексті означає копіювання або відтворення того, що іншим уже добре вдається — чи то на роботі, чи в навчанні, чи у спорті.

Хай би якою була ваша мета, певно, є хтось, кого можна наслідувати. Привабливість цієї методики в тому, що насправді вона не має обмежень. Її можуть використовувати ті, хто хоче схуднути, піднятися службовими сходами, стати чудовим оратором, успішно скласти іспити або зберегти стосунки з партнером. Ви просто спостерігаєте за людиною, яку хочете наслідувати, намагаєтесь зрозуміти, як і що вона робить, а потім копіюєте її поведінку, спосіб дій та мислення, стиль спілкування.

Варто пам'ятати, що мислити і діяти ми можемо як свідомо, так і підсвідомо. Секрет успіху полягає в тому, щоб досягти майстерності на свідомому і підсвідомому рівнях. Не менш важливо зрозуміти, що успіх залежить рівною мірою як від якості вербального й невербального спілкування, так і від самої справи. Недостатньо просто копіювати вправного весляра, столяра, бухгалтера чи вчителя, якщо в глибині душі ви не впевнені, що зможете досягти такого ж успіху, як вони.

Наслідування саме собою — це лише сходинка на шляху до вашого власного успіху, але цей інструмент варто мати у своєму арсеналі. У

будь-якому разі, найважливіше — розвивати власну індивідуальність і набувати власного досвіду, щоб у результаті перевершити тих, кого ви наслідували.

Спостерігаючи за успішними людьми і навчаючись у них, ви зможете пришвидшити навчальний процес і швидше досягти мети.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Спостерігайте за успіхом

Вирішіть, на кого ви хочете рівнятись і що саме наслідувати.

Уявіть себе на місці цієї людини і подумайте, що і як вона робить, як досягла мети, що її мотивує.

Визначте для себе, що означає успіх і чим успішна людина відрізняється від звичайної. Найлегше відповісти на ці питання, спостерігаючи за тим, кого ви вирішили наслідувати, і спілкуючись із ним. Однак це не завжди можливо і навіть не конче необхідно. Втім, якщо маєте таку можливість, запитайте:

- Як ви розробляєте план дії?
- У чому вам у край потрiбно переконатися, перш ніж почати діяти?
- З якими труднощами вам довелося зіткнутися на шляху до успіху?
- Що я мушу пам'ятати і що робити, аби стати подібним до вас?
- Що саме ви робите не так, як інші?

Найскладніше — зрозуміти особливості способу мислення іншої людини, її мотивацію, ставлення до справи і стиль спілкування. Ви можете дізнатись про це, спілкуючись і спостерігаючи. Але дуже важливо, щоб зроблені висновки були адекватними. Наприклад, ви помітили, що людина жорстка і наполеглива, ретельно обмірковує кожен крок, завжди готова вислухати зауваження інших. Грунтуючись на подібних спостереженнях, ви вже можете відчувати, як людина мислить. Це допоможе вирішити, який стиль поведінки варто наслідувати, щоб повторити її успіх.

Копіюйте все позитивне, що спостерігаєте

Коли ви зрозуміли, завдяки чому людина досягає успіху, ваше завдання — наслідувати її дії і поведінку. Як саме ви це будете робити, значною мірою залежить від того, чого ви прагнете досягти. Скопіювати видимі прояви не складно, але це може забрати деякий час. Утім методом спроб і помилок ви досягнете мети. Значно складніше — припасувати новий спосіб мислення до себе і відмовитись від неефективної поведінки, яка може тягнути вас назад і стримувати успіх.

НАВЧИТЬСЯ ПЕРЕЖИВАТИ НЕВДАЧІ

«Неможливо прожити життя, жодного разу не зазнавши невдачі, якщо тільки ви не живете так обережно, що й життям це не назвеш. Але це — вже невдача за визначенням».

Джоан Роулінг

Коли востаннє ви зазнавали невдачі в чомусь? Точніше, коли востаннє ви відмовились щось робити, побоюючись невдачі? Зазвичай головною причиною того, що ми не втілюємо свої мрії у життя, є страх зробити помилку. Я вже втомився пояснювати деяким людям, що не варто боятись змінити щось важливе в житті. Я запитую таких людей, що станеться у найгіршому випадку, якщо вони все ж таки наважаться змінити те, що хотіли: перейти на іншу роботу, розірвати стосунки, які не приносять радості тощо. Їхні відповіді рідко виправдовують ті страхи.

Будьте обережні зі своїми думками. Надто часто страх поразки перевищує її реальну ймовірність.

Головне, що може зупинити навіть найамбітнішу людину, — це страх втратити власне обличчя. Ми настільки занепокоєні думкою інших про нас, що боїмося втілювати мрії. Можливо, ви здивуєтесь, але інші набагато менше думають про вас, ніж вам здається. Навчіться керуватися власним вибором і не дозволяйте думкам інших людей стримувати вас від дій.

Визначте час, коли треба рухатись уперед. Подумайте про те, наскільки важлива мета стоїть перед вами, і наскільки потенційний успіх переважає ризик невдачі. Багато хто з визначних людей вважає, що краще діяти і зазнати невдачі, ніж так ніколи й не спробувати. Ви не досягнете успіху, якщо хоча б не намагатиметесь. У майбутньому, озираючись на своє життя, ви набагато більше шкодуватимете за втраченими можливостями, ніж за тим, що зробили.

Будьте обережні зі своїми думками.

Як втілити в життя

Йдіть на зважений ризик

Завжди можна знайти причину чогось не робити. Ризик є скрізь, і будь-що може призвести до поразки. Ви, напевне, знаєте людей, які не роблять того, що вам здається звичайним і легким, наприклад, не подорожують літаками через страх розбитись, не виступають публічно через страх здатись смішними. Кожен має власну внутрішню межу ризику.

Щоб досягти чогось у житті або щось у ньому змінити, ви мусите розширити рамки можливого і піти на зважений ризик — на ризик, якого досі ви схильні були уникати. Ви маєте зробити щось нове, незвичне, піти невідомим шляхом.

Настав час відсунути ваші внутрішні бар'єри та загальні штампи.

Знайдіть того, хто вас вислухає, а також приклади для наслідування

Напишіть список людей, які свого часу подолали перешкоди та страхи на шляху до успіху. Ці люди — ваші «провідні зірки». Вони допоможуть вам оцінити всі можливості та зважити плюси й мінуси. Вони нададуть вам упевненість і сміливість піти на зважені ризики. Щось може не скластися, тож вам доведеться спробувати знову, але в інший спосіб. Це ціна, яку треба сплатити на шляху до успіху.

ПРИЙМІТЬ СЕБЕ ТАКИМИ, ЯКИМИ ВИ Є

«Любіть себе, приймайте себе таким, яким ви є, вибачайте собі та будьте добрішим до себе. Адже без вас ми багато чого втратимо».

Лео Баскаглія

Якщо ви колись казали: «Я ненавиджу себе!», — знайте: ви не один такий. Ми всі час від часу шкодуємо, докоряємо собі за те, що щось зробили або не зробили, сказали або не сказали. Сучасне життя не стає легшим. Ми починаємо порівнювати себе з тими, хто, як нам здається, живе життям своєї мрії.

- Ми не задоволені власним тілом, порівнюючи його з «ідеальними людьми», яких бачимо в рекламі або журналах про красу і здоров'я.
- Власні проблеми у стосунках здаються нам набагато серйознішими, коли ми читаємо або чуємо поради спеціалістів щодо цього.
- Публікації в соціальних мережах змушують нас вважати чиєсь життя кращим за наше, і це додає нам невпевненості і тривоги.

Правду кажуть, що незнання — це блаженство. Минулого тижня до мене на консультацію прийшов чоловік, який, передивляючись оголошення про вакансії і порівнюючи запропоновану зарплату зі своєю, дійшов висновку, що йому недоплачують. Він дуже злився на себе, бо більше п'яти років працював за таку неадекватну зарплату. Мені довелося нагадати, що насправді йому подобалась його робота, до того ж він ніколи не мав фінансових труднощів, і взагалі, якщо хоче, може пошукати більш високооплачувану роботу. Припиніть порівнювати себе з іншими, і ви зрозумієте, що все не так уже й погано.

Прикро, але те, що ми відчуваємо до себе, певним чином впливає і на тих, хто нас оточує. Ми схильні переносити свої негативні почуття на інших людей. Це проявляється у ревнощах, заздрощах, критичній і

циничній поведінці, в нестачі любові до близьких. А це зовсім не ті риси, які притаманні успішним людям, чи не так?

Припиніть порівнювати себе з іншими, і ви зрозумієте, що все не так уже й погано.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Визнайте свою унікальність

Ви унікальні, тому в жодному разі навіть не намагайтеся стати точною копією когось іншого. Припиніть переживати, що не відповідаєте певним стандартам. Як і будь-яка інша людина, ви маєте свої сильні і слабкі сторони, і не варто гадати, що вам чогось бракує. Натомість краще будьте вдячними за те, що маєте, і за те, що ви є таким, яким є.

Спробуйте негайно вийти з режиму порівняння. Ви ніколи не будете щасливим, якщо порівнюватимете себе з іншими. Адже завжди знайдеться хтось сильніший, розумніший, красивіший, здоровіший або багатший і такий, що краще вміє вибудовувати стосунки з людьми.

Випромінюйте позитив

У всіх бувають погані дні. Хто жодного разу не залишав незачиненими дверцята холодильника, чи не забував заправити автівку, чи не оступався на слизькому, чи не забував свою сумку в таксі?

Хоч би як зле вам було, ніколи не переносьте на інших свій гнітючий настрій. Звісно, треба сказати, що вас хвилює, тим самим даючи вихід почуттям, але ж не ображайте тих, хто поруч. Не поведьтеся грубо, жорстоко або немилосердно. Якщо ви позитивно ставитеся до інших, то ваші негативні емоції поступово вщухнуть. Позитивний настрій сам собою перешкоджає зростанню негативу. Вгамуйте свої почуття — і почуватиметесь значно краще. Саме це насправді й означає прийняти і полюбити себе.

СТЕЖТЕ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ І КЕРУЙТЕ НИМИ

«Як одним-єдиним кроком неможливо протоптати дорогу, так і однією-єдиною думкою не можна прокласти шлях у свідомість. Щоб фізично зробити дорогу, треба ходити знову й знову. Щоб вторувати глибокий шлях у свідомість, потрібно повсякчас повертатися до певних думок, якщо ми хочемо, щоб вони переважали в нас і направляли наше життя».

Генрі Девід Торо

Попри те, вважаєте ви себе успішним чи неуспішним, ви однаково праві. Те, що ви думаєте, глибоко впливає на ваше життя. Я вже говорив у попередніх розділах про те, як важливо приділяти увагу своїм думкам і вміти заспокоюватись. Адже думки зазвичай з'являються нізвідки, застають нас зненацька, та неминуче одна думка веде за собою іншу.

Насамперед це стосується тривожних думок. Розгляньмо простий приклад. Ви переходите на іншу роботу і хвилюєтесь щодо того, як сприймуть вас нові колеги, чи ви їм сподобаєтесь. Ви розмірковуєте, що скажете, що вдягнете в перший робочий день. Ви так накручуєте себе, що, коли нарешті зустрічаєте співробітників, так хвилюєтесь, що вже не можете поводитися природно й невимушено. У підсумку в нових колег складається враження, що ви — холодна, скромна і трохи повільна людина. Таким чином, ваші думки призвели саме до того, чого ви боялися найбільше.

Думки фактично можуть змінити вашу реальність. Вони здатні змусити вас рухатись у протилежному напрямі. Свідомість настільки потужна, що може довести людину до будь-якого стану: подумайте, що ви щасливі, сумні чи впевнені, що вам хтось подобається — і, ймовірно, почнете почуватися щасливішим, сумнішим чи впевненішим, відчуєте, що вам подобається та людина.

**Попри те, вважаєте ви себе успішним чи неуспішним, ви однаково
праві.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Свідомо думайте позитивно

Оскільки будь-які думки, що приходять у голову, чинять на нас певний вплив, аби бути успішними, варто намагатися думати лише позитивно.

Для цього потрібно більш усвідомлено ставитись до думок. Якщо ви не дуже осягаєте розумом, про що зараз думаєте, зупиніться і запитайте себе: «Про що я насправді зараз думаю? Чи мої думки корисні і допомагають мені?»

Якщо вас щось хвилює або тривожить, визнайте це і проаналізуйте. Запитайте себе, чому так відбувається. Іноді такі думки дійсно важливі і потребують негайних дій. Але найчастіше вони є лише «шумом» вашого внутрішнього голосу, тобто насправді не передають вашого реального стану. В такі хвилини кажіть собі щось на кшталт: «Я відчуваю і усвідомлюю свої тривоги, але щасливий рухатися вперед з усіма своїми думками».

Щоб позбутися негативних думок, найкраще замінити їх на позитивні і тим самим, так би мовити, заповнити простір. Можна повторювати позитивні думки як мантру, заглушуючи шум усіх інших думок. Наприклад, перед важливою розмовою з керівником, учителем або батьками майбутнього чоловіка чи дружини думайте про те, як би ви хотіли, щоб ця розмова відбулася в ідеалі і чого прагнете завдяки їй досягти.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ЛЮДЕЙ

«Ви зможете завести більше друзів за два місяці, виявляючи зацікавленість у людях, ніж за два роки, намагаючись зацікавити людей власною персоною».

Дейл Карнегі

Наскільки добре ви пам'ятаєте деталі та факти про інших людей? Деякі політики, такі як Джордж Осборн та Білл Клінтон, славляться своїм умінням тримати в пам'яті дрібні деталі багатьох років. Зазвичай нам приємно, коли хтось, кого давно не бачили, показує, що нас пам'ятає. Це може здатися незначним, але якщо ви пам'ятаєте людей, то й вони вас не забудуть, що є дуже важливим для успішного життя.

Деяким людям пощастило мати фотографічну пам'ять. Якщо ви до них не належите, доведеться докласти зусиль. Майте при собі записничок. Записуйте імена людей, яких зустрічаєте, і хоча б мінімум особистих даних про кожного з них. Якщо потім ви підете на вечірку чи ділову зустріч, де буде хтось із цих людей, то зможете легко оновити в пам'яті інформацію про них.

У наші дні завдяки соціальним мережам ми маємо змогу спілкуватися з набагато більшою кількістю людей, ніж раніше. У вас можуть бути тисячі друзів у Facebook чи LinkedIn, але скількох із них ви добре знаєте особисто? Психолог Робін Данбар стверджує, що максимальна кількість друзів і знайомих, яких ви можете особисто пам'ятати, дорівнює 150. Для решти тримайте напоготові свій записничок.

Якщо ви пам'ятаєте людей, то й вони вас не забудуть.

Як втілити в життя

Більше слухайте людей

Ваше завдання на сьогодні — навчитися під час розмови більше слухати. Це не означає, що ви зовсім не повинні говорити. Це означає, що ваша роль у тій бесіді — ставити питання і спонукати співрозмовника розповісти про себе. Шукайте такі теми, які важливі для нього. Таким чином ви дізнаєтесь багато цікавого про людей, а також, імовірно, щось нове і про себе самого.

Залишайтеся на зв'язку

Щодо вашого записника: якщо хочете, щоб він дійсно допоміг, використовуйте його наприкінці кожного дня. Створіть каталог або базу даних усіх ваших контактів і записуйте важливі деталі, які хочете запам'ятати, навіть якщо йдеться про щось звичайне, на кшталт імен дітей нових знайомих або днів народження. Що стосується ділових контактів, то можна збирати візитівки і робити нотатки на них. Зазвичай ми завчасно знаємо, коли наступного разу побачимо тих чи інших людей. Це може статися, наприклад, на новорічній вечірці у друзів. Тож обов'язково заздалегідь перегляньте свою базу даних.

ДІЗНАЙТЕСЯ, ЩО ВАС МОТИВУЄ

«Я маю мотивацію! А ви? Ви ж не збираєтеся йти на заняття лише заради самих занять, просто щоб почути вчителя?»

Ерік Томас

Нерідко наша поведінка зумовлена бажанням щось комусь довести — часто-густо це сягає корінням дитинства. Потреба поводитися саме таким чином може бути прихованою, але зазвичай лежить на поверхні. Вона походить з кількох передбачуваних причин:

- Єдина або старша дитина в родині нерідко прагне досягти успіху за будь-яку ціну. Їй завжди потрібно бути в центрі уваги.
- Молодші брати й сестри, звичайно, потребують більшої уваги і підтримки батьків. Вони є менш амбітними і не поспішають вилітати із затишного батьківського гніздечка.
- Дехто, кого надто пригнічували батьки чи вчителі, потім усе життя не можуть вгамуватись і прагнуть досконалості.
- Люди, які в дитинстві жили в злиднях і бідності, коли подарунки були чимось рідкісним і надзвичайним, а грошей весь час бракувало, поведуться аналогічним чином.

Вам, мабуть, доводилось зустрічати людей, які настільки переймаються перемогою будь-якою ціною, що стають надто холодними, ощадливими і намагаються з усього отримати зиск. Або таких, що весь час прибідняються, вдають із себе жертв та вважають за краще зберігати руйнівні стосунки або ходити на ненависну роботу, ніж насмілитися щось змінити і рухатися вперед.

Який досвід дитинства зробив вас тим, хто ви є сьогодні? Це непросте запитання, але вкрай важливо на нього відповісти. Адже потреби, що йдуть із дитинства, легко можуть поглинути вас справжнього, не залишивши місця для розвитку і перетворень на краще.

Залиште в собі місце для розвитку і перетворень на краще.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Що насправді вас мотивує?

Настав час зрозуміти, чому саме ви такий, як є, і визнати це. Подумайте, звідки у вас амбітність чи невибагливість. Чи пов'язано це з наявністю або відсутністю старших чи молодших братів і сестер? А може, ви досі чекаєте підтримки та схвалення від батьків?

І немає великого значення, що саме вас мотивує, якщо ви розумієте закономірності власної поведінки та причини, з яких вони походять. Не звинувачуйте своє минуле за те, що відбувається з вами сьогодні.

Облиште непотрібну мотивацію

Добре, якщо вас влаштовує напрямок власного руху. А якщо ні, то від сьогодні почніть розбиратися, в чому полягає справжня проблема, і будьте готові змінити мотивацію.

Хід думок може бути таким:

- Свій перфекціонізм ви пояснюєте надто високими вимогами батьків, які змушували вас багато працювати для досягнення певного результату. Тепер, коли ви самі стали батьками, історія повторюється: ви гніваєтесь на дітей, коли вони виконують домашнє завдання поспіхом. Настав час розірвати це зачароване коло і припинити вимагати досконалості від себе й тих, хто вас оточує.
- Ви не вмієте казати «ні» та берете на себе щораз більше зобов'язань. Гадаєте, причина в тому, що ви, будучи єдиною дитиною в родині, прагнули відповідати усім вимогам батьків. А тепер, коли на вас тиснуть, ви не знаєте, скільки ще зможете

витримати, доки не впадете від виснаження.

ЦІНУЙТЕ ТЕ, ЩО МАЄТЕ

«Будьте вдячні за те, що маєте, і припиніть скаржитись: вам із цього жодної користі, це втомлює інших і не вирішує ваших проблем».

Зіг Зіглар

Трава у сусіда завжди буде зеленішою доти, доки ви не навчитеся цінувати власний газон. Палке прагнення чогось — чи то вищого статусу в суспільстві, чи то матеріального добробуту — позбавляє вас спокою.

Рішення проблеми в тому, щоб навчитись бути вдячним за те, що маєте. Зробіть паузу на мить і по-справжньому оцініть те, що у вас є. Можливо, ви зрозумієте, що вам взагалі нічого більше не треба. Цікаво, як це — усвідомлювати, що ти вже маєш усе, що тобі потрібно?

Це зовсім не означає, що ви не мусите намагатись покращити своє життя і самовдосконалюватись. Вам просто треба навчитись бути вдячним за те, що є у вашому житті зараз. Якщо ви не вмієте дякувати за сьогоднішнє, де гарантія того, що вас задовольнить завтрашнє?

Не порівнюйте себе з іншими. Не переймайтесь оцінками дітей ваших сусідів або розміром сусідського телевізора. Інакше це уподібниться гонці озброєнь. Ви придбали кращу автівку, а хтось купляє ще кращу. Потім знову ваш хід. І так далі... Поки ви не розірвете це коло.

Не порівнюйте себе з іншими.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Радійте за інших

Є хороший спосіб позбутися заздрощів до тих, у кого «трава зеленіша», — радіти їхнім успіхам. Зателефонуйте другові, який щойно отримав підвищення по службі, та відсвяткуйте цю подію разом. Коли ви реагуєте на щось позитивно, цей позитив згодом повертається до вас. Спробуйте сьогодні в соціальних мережах не просто поставити «лайк» під постом когось із ваших друзів, а залиште позитивний щирий коментар. Дуже скоро ви відчуєте всі переваги такого ставлення до людей.

Наповніть власну склянку водою

Нещодавно я почув цікаву думку: склянка не може бути наполовину повною або напівпорожньою, бо вона весь час поповнюється. Який чудовий погляд на життя!

Сядьте і запишіть усе, що ви маєте, чого досягли в житті, який досвід отримали. Зосередьтеся на тому, чим заповнена ваша склянка, а не на її порожній частині. І припиніть порівнювати розмір власної склянки зі склянками інших людей. На кожну людину, яка має більше, ніж ви, є мільйони тих, хто має менше. У світі безліч людей, які воліли б мати таку зелену траву, як ваша.

Перечитайте те, що ви записали. Коли вас задовольнить те, що маєте, настане час планувати наступні кроки, виходячи з власних позитивних цілей, а не із заздрощів до інших.

НАЛАГОДЬТЕ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ

«Любіть своїх батьків і піклуйтеся про них. Ви по-справжньому зрозумієте, наскільки це важливо, лише тоді, коли їх не стане».

Невідомий автор

Неможливо прожити повноцінне щасливе життя, якщо стосунки з батьками зіпсовані. Так, з ними буває нелегко. Але правду кажуть, що друзів ми можемо вибирати самі, а батьків — ні. Ви повністю усвідомите важливість хороших стосунків з батьками, коли самі ними станете. Насправді не існує чітких правил або якихось досконалих методів виховання. Якщо ви ще не маєте дітей, просто повірте мені або тим, у кого вони вже є. Належним чином оцінивши все, що зробили для вас батьки, ви, напевно, зможете позбутись негативних почуттів до них.

Було б справедливим визнати, що ваші батьки добре вас знають і, сподіваюсь, беззаперечно люблять — незалежно від того, ким ви стали. Батьки можуть бути вашими найкращими наставниками і радниками. З ними ви можете обговорювати свої проблеми і страхи, надії і сподівання та бути впевненими, що вони бажають вам тільки добра. Батьки можуть чудово допомогти розібратися з життєвими помилками, які ви повторюєте ще з дитинства.

Якщо ви наважитесь спитати їх, а потім вислухати відповіді, то багато чого зрозумієте — наприклад, щодо свого ставлення до грошей чи роботи або стосунків з іншими людьми.

Батьки можуть чудово допомогти вам розібратися з життєвими помилками, які ви повторюєте ще з дитинства.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Покладіть край суперечкам і непорозумінням

Припиніть згадувати всілякі дурниці про своїх батьків і заспокойтеся. Навіть якщо вони були надто суворими з вами чи не завжди дотримувались обіцянок. Пробачте їм.

Іноді для того, щоб мати справді глибокі й змістовні стосунки з батьками, треба покласти край усім суперечкам і непорозумінням із ними. Нехай сьогодні буде саме той день, коли ви поговорите з мамою і татом про те, про що давно хотіли поговорити, але не наважувались. У стосунках з батьками або іншими близькими людьми вкрай важливо не захлинутись у дріб'язкових дурницях, не вартих уваги.

Приділяйте рідним більше часу й уваги

Дослухайтеся до своїх батьків. Чи хочуть вони, щоб ви частіше їх відвідували або проводили з ними більше часу? Чи, може, вони воліють хоча б регулярно чути ваш голос? Ставши батьком дорослих дітей, я зрозумів, що дуже хотів би отримувати більше уваги з їхнього боку. Адже батькам завжди її бракує.

Я не маю на увазі, що треба запитувати у мами з татом: «Скільки часу з вами проводити?» Або: «Як часто вам телефонувати?» Замість цього спитайте себе: скільки часу й уваги ви самі готові приділяти батькам? Тут не існує жорстких правил.

Хтось відчуває потребу спілкуватися з батьками щодня, а комусь достатньо одного разу на місяць. Можливо, краще рідкі, але більш душевні зустрічі та розмови, ніж короткі щоденні формальні «як справи?» Знайдіть варіант, який підходить саме вам.

ЧАСТІШЕ СМІЙТЕСЯ

«Сміх об'єднує вас з іншими людьми. Адже неможливо тримати дистанцію або відчувати себе нижчим за ієрархією, якщо ви щойно разом заходилися від сміху. Сміх — рушійна сила демократії».

Джон Кліз

Сміх і навіть проста усмішка можуть врятувати життя. Можливо, це звучить трохи пафосно, але наукові дослідження підтвердили позитивний вплив сміху на здоров'я людини. Він знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу — гормону стресу. Він призводить до сплеску ендорфінів, тобто гормонів щастя, а також підвищує рівень важливих для організму антитіл, які знищують бактерії та інфекції, що передаються дихальним шляхом. Одне з досліджень навіть довело, що усмішки та сміх здатні спалювати калорії.

Відомо, що сміх заразливий. Ви можете переглянути на YouTube відео експериментів, що проводились у Лондонському метро: людина починає усміхатись, а потім безупинно сміятись, і вже за кілька хвилин усі пасажери у вагоні починають сміятися, навіть не розуміючи, що так розвеселило незнайомця. Люди природно тягнуться до веселих і позитивних.

Суть справи в тому, що сміх не просто корисний — він робить вас популярним, привертає до вас людей. Тож розслабтеся і веселіться, це корисно для здоров'я!

Сміх не лише корисний— він робить вас популярним, привертає до вас людей.

Як втілити в життя

Постійні тренування удосконалюють

Навчіться більше сміятися. Намагайтесь змінитися, якщо ви рідко усміхаєтесь.

- Навчіться розслаблятися і бути позитивним стосовно інших людей. Усміхайтесь, коли з вами розмовляють.
- Намагайтесь випромінювати позитив, навіть якщо відчуваєтеся не надто добре.
- Робіть перерви у буденному житті, розважайтесь.
- Переглядайте комедії, читайте веселі книжки, шукайте веселих розваг.

Важливо зрозуміти, що робить вас нещасним. Для власного блага менше часу проводьте з депресивними людьми. Не давайте їхній енергії негативно впливати на вас.

Будьте позитивним, навіть коли інші не в гуморі

Будьте джерелом позитиву для тих, хто вас оточує. Якщо поруч хтось пригнічений, усміхніться — і його душевний стан покращиться.

Не дозволяйте нікому зіпсувати вам настрій. Часто в напруженій ситуації люди потребують когось, хто буде здатний розтопити кригу, допомогти всім розслабитись і почати усміхатись.

БУДЬТЕ УНІКАЛЬНОЮ ОСОБИСТІСТЮ

«Будьте обережні: ви ніколи не втілите мрію, яка ґрунтується на заздрощах. Дивитися на друзів з бажанням мати саме те, що мають вони, — марнувати дорогоцінну енергію. Позаяк ми всі унікальні, те, що когось робить щасливим, вас може зробити нещасним».

Маркус Бакінхем

У світі немає двох абсолютно однакових людей. Навіть кожному із близнюків притаманні особисті якості, бажання й амбіції. Письменник Джейсон Мейсон сказав: «Ти народився унікальним. Не перетворись під кінець життя на чиюсь копію».

Інколи дійсно буває правильним і необхідним пристосовуватися, діяти відповідно до ситуації. І робимо ми це з дитинства — спочатку в сім'ї та школі, потім упродовж усього дорослого життя: поводимось, як заведено, на роботі, одягаємось, як одягаються друзі, думаємо подібно до своїх колег.

Утім дуже важливо час від часу вирізнятися, особливо, якщо ви пристосовуєтеся лише для того, щоб відчувати себе в безпеці й не приймати складних рішень. Якщо ви хочете досягти успіху, вам доведеться, як зауважив Стінг, бути самим собою не зважаючи на те, що казатимуть інші. Успішні люди саме так і роблять. Вони добре розуміють, де треба пристосуватися до ситуації, а де важливо відстояти власні інтереси, настояти на своєму, тобто виявити особисті сильні сторони.

Будьте самим собою, не зважаючи на те, що казатимуть інші.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Які унікальні риси ви маєте?

Якби я був вашим коучем, я б деякий час спостерігав за вами, а також за тими, з ким ви живете, спілкуєтесь і працюєте. Як ви гадаєте, що я помітив би? Які риси характеру, амбіції, бажання, який досвід робить вас тим, ким ви є? Створіть список: розділіть аркуш паперу на дві колонки, в одній запишіть ті уподобання, які вважаєте характерними для себе, а в іншій — ті із них, що, як вам здається, приховані від ваших близьких і знайомих. Наприклад:

- Ви любите тварин, але приховуєте свою любов через те, що ваші батьки або партнер не хочуть тримати їх вдома.
- Ви хочете жити у мальовничому селі з чудовою природою, але живете в передмісті, щоб було зручніше діставатися до роботи.
- Ви мрієте відвідати дикі незаймані безлюдні місця, але завжди їздите з друзями в організовані тури.

Проаналізуйте цей список і запитайте себе: «Де я несправжній? Що маю припинити робити і кого копіювати, аби стати самим собою?»

Не женіться за чужими мріями

Навіщо досягати чийось мрій? Що не так з особисто вашими? Всі ми маємо власні потреби, бажання й амбіції. Але нерідко потрапляємо в пастку чужих мрій і уявлень про життя.

Запам'ятайте: неважливо, які мрії мають інші. Присвятіть життя своїм власним.

ВИСИПАЙТЕСЯ

«Ваше життя — це відображення того, як ви спите, а те, як ви спите, відображає ваше життя».

Доктор Рафаель Пелайо

За даними Національного фонду з проблем сну, людина — єдина серед ссавців істота, здатна утримуватись від засинання. Якби ви були дельфіном чи левом, то просто провалювалися б у сон, щойно відчувши втоми. Проте людина, аби не лягати спати до опівночі, може робити будь-що: читати, працювати, грати в ігри.

Однак брак сну може викликати безліч проблем: ви втрачаєте гостроту реакції, концентрацію, жахливо почуваєтесь, починаєте діяти нерозумно. Постійне недосипання дуже серйозно відбивається на вашому здоров'ї: імунна система слабшає, з'являються проблеми із серцево-судинною системою, знижується сексуальний потяг, підвищується ризик діабету тощо.

І не думайте, що, відіспавшись у вихідні, ви компенсуєте недосипання упродовж тижня. Дослідження доводять, що в понеділок зранку організму вкрай складно швидко перейти на інший режим роботи після того, як ви два вихідних дні провалялися в ліжку. Для нього це начебто переліт в інший часовий пояс. Тож що робити, коли відсипання на вихідних не допомагає?

Брак сну може викликати безліч проблем.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не тягніть проблеми із собою в ліжко

Вираз «переспати з проблемою» не означає, що ви маєте про неї думати, доки не заснете. Навпаки, йдеться про те, що варто повернутися до проблеми завтра вранці, коли ви відпочините і зможете знову зосередитися. Якщо ви лягаєте спати з думками про ділову пошту або з турботами про найближчу конференцію, погана ніч вам гарантована.

Тому радимо принаймні за годину до сну «вимкнути» всі робочі і домашні проблеми. Зробіть такий собі «годинний мораторій» на все, що може збуджувати чи турбувати. Почитайте книгу, послухайте спокійну музику, зробіть вправи на розтягування м'язів або просто посидьте на балконі, споглядаючи зоряне небо.

Заснувши, виспіться добре

Спокійний і міцний нічний сон гарантує, що ви прокинетесь бадьорим і зустрінете новий день сповненим енергії. Коли лягаєте спати, подбайте про те, щоб ваш телефон стояв на беззвучному режимі, а в кімнаті було темно й тихо. Запніть щільніше штори, зачиніть вікна і навіть, якщо знадобиться, відключіть у квартирі електричні прилади, які можуть заважати вам спати.

Вранці залиште собі час для пробудження. Поставте будильник на кілька хвилин раніше, ніж треба, і використайте цей додатковий час для того, щоб розім'ятися, випити склянку води і повільно вийти зі стану сну.

ЙДІТЬ СВОЇМ ШЛЯХОМ

«Якщо ми будемо спокійні і достатньо підготовлені, то будемо винагороджені за кожне розчарування».

Генрі Девід Торо

Шукаючи власний шлях у житті, ми неминуче когось розчаровуємо. Завжди можна зустріти людей, які краще знають, що робити, тож від щирого серця даватимуть поради, очікуючи від нас певних дій, — на кшталт:

- Тобі слід навчатися там, адже в них найкраща навчальна програма.
- Не купуй будинок у цьому районі.
- Не будь дурнем — не звільняйся зараз. Тут ти маєш найкращі кар'єрні можливості.

Іноді варто дослухатись до поради, якщо вона має сенс. Але надто часто люди з добрими намірами дають поради, які ґрунтуються на їхньому досвіді та виходять з їхніх прагнень, не беручи до уваги ваших. Не дивуйтеся, що найкращим рішенням може бути вислухати такі поради, але чинити на власний розсуд, навіть якщо порадник — близька вам людина.

Зрозуміло, що, ігноруючи поради людини, ви можете її образити. Але істина проста: чесність до себе завжди може когось залишити невдоволеним. Ті, хто справді любить вас і піклується про ваше благо, не будуть довго відчувати розчарування. Поспілкуйтеся з ними, допоможіть їм зрозуміти і прийняти ваш вибір. Керуйтеся словами американського дитячого письменника доктора Сьюза: «Залишайся самим собою і говори те, що відчуваєш. Адже ті, хто не підтримує тебе, не мають для тебе великого значення, а ті, хто має значення, завжди підтримають».

Чесність до себе завжди може когось залишити невдоволеним.

Як втілити в життя

Як подолати почуття провини

Цілком природно може виникнути почуття провини, коли робиш протилежне тому, що порадила близька тобі людина. Більшість із нас схильні догоджати іншим. Тому буває тяжко стояти на своєму, коли наполегливий родич радить вибрати варіант А, тоді як ви самі хочете вибрати варіант Б. Визнайте, що в цю хвилину ви відчуваєте провину. Вам може допомогти розмова з людиною, яку, як вам здається, ви розчарували. Поясніть їй, чому ви зробили саме такий вибір.

Якщо ви все ж таки когось образили, подумайте, чого ви навчилися у цій ситуації. Ймовірно, що ваше сприйняття помилкове або ви перебільшуєте. Можливо, інша сторона не настільки ображена, як ви гадаєте, або навіть задоволена тим, що ви обрали власний шлях.

Будьте готові: згодом може виявитись, що краще все ж таки було слідувати порадам. Тоді вам точно говоритимуть: «Я ж тобі казав!» Не засмучуйтесь. Ми всі робимо помилки. Проаналізуйте, чому так сталося, і рухайтесь далі.

Деякі люди ніколи не будуть задоволені

У вашому житті будуть люди, яким неможливо догодити. Вони завжди будуть ображатися, що б ви не вчинили. Все, що ви можете зробити, — це навчитися жити поруч із ними. Якщо їхня поведінка стає нестерпною, просто намагайтесь проводити з ними якомога менше часу і не розповідайте їм про свої мрії та наміри.

ШУКАЙТЕ ПРОСТІ РІШЕННЯ

«Будь-який дотепний дурень може щось ускладнити або збільшити. А ось щоб зробити навпаки, треба мати крихту геніальності та багато мужності».

Ернст Фридріх Шумахер

Ми живемо в такому світі, де бути постійно чимось зайнятим і весь час поспішати — це нормально. Очікується, що ми завжди мусимо мати свіжі ідеї, аргументи і думку з будь-якого приводу. Наш розум змушує уявляти життя набагато складнішим, ніж воно є. Про це дуже вдало сказав Конфуцій: «Насправді життя просте, але ми наполегливо ускладнюємо його».

Ми почуваємося незручно, коли нічим *не* зайняті і *не* стежимо за всім, що відбувається навколо. Відтак постійно намагаємось по вінця заповнювати свій день справами і цілями, яких треба досягти. Тому постійно перебуваємо у стані зайнятості і все ускладнюємо, щоб заповнити прогалини. Мало хто на запитання «Чи дуже зайняті ви на роботі?» відповість: «Анітрохи».

Тим часом ми можемо планувати літню відпустку, мріючи якомога менше працювати і ще менше думати. Шкода, що ми готові жити простим життям лише два тижні на рік — у відпустці.

Простота — це найрозумніший вибір для успішних людей, але не найлегший. Він потребує неабиякої хоробрості, щоб знайти прості рішення, вивільнити час і позбутися перешкод у житті.

Простота — це найрозумніший вибір для успішних людей.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Спрощуйте

Існує чудова порада: KISS або «Keep It Simple, Stupid», що в перекладі з англійської означає «Не ускладнюй, дурню». Хай би що ви робили чи говорили, запитайте себе: «Чи я це роблю у найпростіший спосіб? Чи достатньо зрозуміло і чітко висловлюю свою думку?»

Найлегший спосіб не ускладнювати стосунки з людьми — бути стовідсотково чесними з ними й обіцяти лише те, що дійсно можете зробити. Ця проста тактика позбавить вас від порушення обіцянок, затримок у справах, непорозумінь та сварок.

Наведіть лад у житті

Подумайте двічі, перш ніж придбати щось нове. А якщо все ж таки купили, подумайте, чого зайвого можна позбутися. Почніть з малого: з однієї кімнати в будинку, наприклад. Створіть вільний простір. Нехай це буде шухляда у столі без купи паперу або порожня полиця в гаражі, не завалена непотребом.

ПОЧНІТЬ СЬОГОДНІ

«Життя висить на тонкій волосині, а раковою пухлиною нашого часу є необачність. Якщо ти хочеш щось зробити, роби це прямо зараз. Адже завтра може бути пізно».

Піт Госс

Зволікання і прокрастинація, тобто схильність відкладати на потім, — найпоширеніші вбивці успіху. Якщо ви хочете зазнати поразки у будь-якій сфері свого життя, почніть переносити на завтра те, що треба зробити сьогодні.

Багато хто з лідерів, яких я консультую, страждають на прокрастинацію. Тож ми з ними працюємо над тим, щоб дати відповіді на питання: «Чому б не почати прямо зараз?» і «Якщо не зараз, то яку ціну за зволікання доведеться сплатити завтра?» Питання про ціну є вирішальним. Якщо ви не витратите час на виконання важливого завдання зараз, чи зможете ви потім, коли все ж таки почнете, подолати його одночасно з купою нових термінових завдань, які зваляться на вас? Це рівною мірою стосується домашньої роботи, навчання у школі, соціального життя та офісної роботи.

- Якщо вчасно не провести важливу розмову, можна назавжди зруйнувати будь-які стосунки. Чи ви просто уникаєте можливості вибачитися за свою помилку?
- Може здатися, що зволікання з початком тренувань чи випробовуванням нової дієти ні на що не вплине. А раптом, не приступивши сьогодні, ви не почнете і завтра, і післязавтра?

Як сказав британський актор Кристофер Паркер, порівнявши прокрастинацію з кредитною картою: це все дуже весело, доки ви не отримаєте рахунок.

Якщо ви хочете зазнати поразки у будь-якій сфері свого життя, почніть переносити на завтра те, що треба зробити сьогодні.

Як втілити в життя

Будьте чесними із собою

Запитайте себе, що вас зупиняє:

- Ви просто лінуєтеся чи у вас увійшло у звичку робити завдання в останню хвилину, коли вже припирає до стінки?
- Не відчуваєте, що завдання дійсно важливе, тому не можете знайти мотивації, щоб почати його виконувати?
- Не розумієте, як до нього взятися?
- Боїтеся зазнати невдачі, і вас бентежить, що згодом почуватиметеся незручно?

Почніть з малого

- Змусьте себе сьогодні почати робити те, що досі відкладали.
- Розбийте завдання на складові — тоді відчуєте, що його легше виконати. Зрештою, навіть дуже велике завдання складається з низки маленьких частин.
- Вирішіть, яку частину роботи ви зможете виконати сьогодні.
- Визначте певні цілі на завтра і післязавтра.
- Починайте робити!

Якщо ви сумніваєтесь...

Якою б не була причина вашої прокрастинації, запитайте себе, що гірше:

- короткочасний дискомфорт, тривога і стрес, які

супроводжують початок будь-якої справи, чи

- негативні наслідки затримки, включно із впливом на вашу репутацію, авторитет і довіру тих, хто очікував від вас результату?

Інакше кажучи, чи варто відкласти на завтра те, що можна зробити сьогодні? Якщо сумніваєтесь, починайте негайно.

КРАЩЕ ШУКАЙТЕ НОВІ ВРАЖЕННЯ, НІЖ НОВІ РЕЧІ

«Набувайте досвід, а не речі. Люди стають щасливішими, витрачаючи гроші на нові враження, а не на купівлю предметів. Речі можуть розбитися або вийти з моди. А що стосується досвіду, то він щоразу збагачується».

Джин Чацькі

Що вам більше запам'яталося: як чудово ви провели відпустку чи як купували дорогий гаджет? Швидше за все, спогади про відпустку більш вражаючі. Нещодавні дослідження Томаса Гіловича, професора Корнельського університету, свідчать, що нові враження дають триваліше відчуття щастя і задоволення, ніж матеріальні цінності.

Так, захоплива подорож, відвідування музею, цікаве навчання дозволять вам отримати велике задоволення від життя, а також відчуття благополуччя й добробуту. Але несподіваним і дивовижним є те, що навіть не надто вдалий досвід залишає гарні спогади й позитивні відчуття. Враження від відпустки не зіпсують ні загублена в Греції валіза, ні проблеми зі шлунком у Франції, ні Бродвейський мюзикл, який не сподобався. Всі ці спогади залишаться з нами назавжди.

Придбання матеріальних речей теж викликає відчуття задоволення, але ненадовго. Це не можна навіть порівняти з отриманням нового досвіду. До того ж подумайте, чи залишить позитивне враження покупка, яка чомусь не виправдала ваших очікувань? А ще гірше те, що речі старіють і зношуються — за кілька тижнів чи місяців в іншій крамниці з'явиться щось цікавіше й сучасніше.

Нещодавно я прочитав чудову фразу невідомого автора, яка дуже влучно відображає цінність набутого досвіду: «Ніхто і ніколи ще не сказав, що шкодує про гроші, витрачені на вражаючу подорож, яка змінила його життя».

Нові враження дають триваліше відчуття щастя і задоволення.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Шукайте різноманітних вражень

Існує два способи отримати нові враження:

- Брати в чомусь участь, наприклад, займатися волонтерською роботою, грати в спортивні ігри, малювати, студіювати акторську майстерність або кулінарне мистецтво, розвивати літературні навички.
- Спостерігати за чимось і насолоджуватись. Наприклад, відвідати музей чи театр, сходити на екскурсію тощо.

Намагайтесь, якщо можете, поєднувати обидва способи. І нехай відсутність грошей не завадить пошуку нових вражень на будь-якому етапі вашого життя. Пам'ятайте, що є безліч безкоштовних музеїв та виставок. А прогулянка незнайомим містом або замиська поїздка зазвичай не потребують багато грошей.

Чому б під час наступної відпустки не спробувати щось справді нове й корисне, наприклад, попрацювати в благодійній організації чи записатися на курси іноземної мови?

Відкладіть свій фотоапарат убік

Використовуйте фотоапарат лише зрідка, щоб зробити кілька світлин на пам'ять. Не варто весь час дивитися на світ через об'єктив фотокамери. Якщо ви сидите на пагорбі біля Акрополя, то просто сидіть і насолоджуйтесь краєвидом. Світлини, звісно, допоможуть вам пережити емоції знову. Чудово, що можна поділитися ними з друзями. Втім найкраще — це живі спогади, а їх ви не отримаєте, дивлячись на

світлин. Тож зробіть кілька фото і відкладіть свій фотоапарат убік.

ЧІТКО ФОРМУЛЮЙТЕ ЦІЛІ І ЗАПИСУЙТЕ ЇХ

«Якщо маєте мету, запишіть її. Якщо вона не записана, то це не мета, а лише бажання».

Стів Мараболі

Навіть недосяжна на перший погляд мрія може здійснитись, якщо її чітко сформулювати і записати. У 1961 році американський президент Джон Кеннеді висловив бажання відправити людину на Місяць ще до кінця десятиліття. Перед НАСА постала чітка мета, записана на папері. Все решта вже стало історією: у липні 1969 року, лише за півроку до закінчення встановленого терміну, Ніл Армстронг благополучно ступив на Місяць.

Коли востаннє ви замислювались над своїми цілями і записували їх, докладаючи зусиль, щоб перетворити мрію «приземлитись на Місяці» на конкретний план дій? Якщо цілі сформульовані й зафіксовані на папері, то значно збільшуються шанси на їх досягнення. Про це свідчать численні дослідження, зокрема проведене Домініканським університетом, що у штаті Каліфорнія, яке стверджує: коли цілі записано, шанс на успішне їх досягнення збільшується на 42 відсотки.

Проте треба не просто записати свою мрію та назвати її метою, а і вказати якомога більше деталей. Це допоможе вам:

- чітко зрозуміти, чого дійсно ви хочете досягти;
- не забувати про мету;
- виробити план дій для втілення мрії в реальність.

Запишіть, наприклад, що ви хочете за півтора роки пройти бухгалтерські курси, з першого разу скласти іспити і протягом трьох років обійняти посаду фінансового контролера у своїй компанії. Побачите, що це набагато ефективніше, ніж просто задумати одного прекрасного дня стати менеджером із фінансів.

Мрія може здійснитись, якщо її чітко сформулювати і записати.

Як втілити в життя

Започаткуйте журнал для запису цілей

Великим шанувальником записування цілей є Річард Бренсон. У своєму блозі у 2016 році він давав рекомендації читачам завжди мати при собі блокнот і записувати в нього ідеї, що спадають на думку, і цілі на майбутнє. Швидше за все, багато успішних проєктів Річарда було б не реалізовано, якби він так палко не вірив у корисність записування цілей.

Отже, прямо сьогодні запишіть на папері або занесіть в окремий файл усе, чого ви хотіли б досягти в різних сферах життя. Зберігайте записи у щоденнику, смартфоні або спеціальній картотеці.

Спочатку ваші цілі можуть здаватися туманними і розпливчастими, на зразок: «Хочу жити у великому будинку», «Хочу раніше вийти на пенсію» або «Хочу якнайдовше залишатись здоровим». Не засмучуйтесь. Адже це лише перша чернетка. Потім краще подумайте над кожною метою, конкретизуйте її, відповідаючи на такі запитання:

- Чи вона достатньо конкретна і зрозуміла?
- Чи можна цю мету виміряти? Як я дізнаюся, що вже досягнув її?
- Чи цілі взагалі можна досягти? Якщо ні, то як зробити її досяжною?
- Чи мета реалістична і релевантна моїм життєвим обставинам?
- Чи можна її прив'язати до конкретних термінів, зазначивши чітку дату: «досягти до такого-то дня»?

Більшість людей не мають досвіду постановки SMART-цілей⁴, тож не дивно, що не в змозі їх досягти!

Збережіть копію записаних цілей, щоб мати змогу повернутись до них. Згодом ви здивуєтесь, побачивши, що деякі з перших ваших цілей залишаються актуальними донині.

Хороша ідея — створювати спільні цілі, скажімо, з батьками, дітьми чи колегами. Але будьте обачні: діліться своїми задумами вибірково — лише з тими, кому довіряєте.

БІЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ

«Мене заносило до незвіданих земель, від чого життя ставало значно багатшим — і все це завдяки друкованому слову... Неймовірно, що книга у 560 сторінок може містити три сторінки, які здатні змінити життя читача».

Емок Берац

За статистикою дослідницького центру «П'ю» (*Pew Research Center*), а також уряду Великої Британії, лише 55 відсотків американців і 65 відсотків британців читають книжки для задоволення. Важко уявити собі людину, яка не любить читати і при цьому справді успішна в житті. Адже читання розширює горизонти, дає розуміння життя і свого місця в ньому. З цього приводу цікавим є висловлювання Оскара Вайлда: те, що ви читаєте не через необхідність, а задля задоволення, визначає те, ким ви станете, коли виникне необхідність.

Немає значення, читаєте ви художню літературу чи науково-популярну. Звісно, добре подеколи читати великі романи, але короткі оповідання, газети, журнали та блоги — теж непогане читиво. Важливо знаходити те, що живитиме ваш розум і душу, надихатиме й підніматиме настрій, наповнюючи думками та ідеями. Книга допомагає відкрити великий світ можливостей, користуючись досвідом інших людей — як реально існуючих, так і вигаданих автором художнього твору. Вона відкриває нові перспективи і заохочує до свіжого погляду на власне життя.

Читання літератури, пов'язаної зі сферою вашої діяльності або навчання, дозволить підтримувати розмову і мати вагоміші аргументи під час дискусій, а також завжди бути в курсі останніх подій у своїй галузі та володіти інформацією про новітні думки та ідеї. А це, своєю чергою, дасть змогу брати повноцінну участь у виробленні рішень та брейнстормінгах.

Простіше кажучи, читання змушує вас думати, дає ширше і глибше розуміння речей.

Читання змушує вас думати, дає ширше і глибше розуміння речей.

Як втілити в життя

Занурюйтеся в те, що читаєте

Уникайте поверхового читання і переглядання текстів. Таке трапляється доволі часто, коли ви прокручуєте стрічку новин у смартфоні або гортаєте сторінки у соцмережах. Натомість прочитайте книгу або журнал від початку до кінця. Читання цілісного продукту дає вашому мозку час сприйняти інформацію та подумати про те, що прочитали.

Персоналізуйте читання

Вибирайте книги, які найбільше відповідають вашим уподобанням, інтересам і смакам. Не лінуйтеся: не купуйте першу-ліпшу книгу з полиць бестселерів у книгарні. Якщо ви дійсно прагнете досягти успіху, будьте готові йти іншим шляхом. Ваше завдання на сьогодні — походивши по книгарні без конкретної мети, зрозуміти, книги з якої тематики вам найбільше цікаві. Харукі Муракамі колись влучно сказав: якщо ви читаєте лише ті книжки, що й решта, то і мислитимете подібно до решти.

Приєднайтесь до книжкового клубу або дискусійної групи

Шукайте тих, хто читає книжки, які вам подобаються, і дискутуйте з ними. Ваші читачі-однодумці можуть цікавитись новинками художньої літератури або науково-популярними книжками, наприклад, про природу, бізнес або астрономію.

Переходьте від читання до написання

І нарешті, якщо ви відчуваєте, що маєте щось сказати світові, починайте писати. Перетворіть власні ідеї, думки, теорії чи історії на статті, пости в блозі або навіть літературний твір. Напишіть книгу, про яку вже багато років мріяли, або ту, ідея якої спала вам на думку сьогодні під час ранкового душу. Опублікуйте її самостійно або знайдіть видавця, і ви відчуєте велике задоволення, а можливо, станете відомим письменником.

СТАНЬТЕ ТОВСТОШКІРИМ

«Не беріть нічого на свій рахунок. Ніхто нічого не робить вам навмисне. Все, що люди говорять і роблять, є проекцією їхньої власної реальності, їхніх власних мрій. Ви не станете жертвою зайвих страждань, якщо зумієте виробити імунітет до думок і дій решти людей».

Дон Мігель Руїз

Якщо вас легко образити, то вас очікує безліч труднощів на шляху до успіху. Треба стати більш товстошкірим. Адже в будь-яку хвилину, випадково чи навмисно, хтось може вас образити. Наприклад, вас можуть пропустити в списку і не запросити на вечірку, не помітити і не привітатись із вами на вулиці, нетактовно сказати: «Ти щось додав у вазі з того часу, як ми востаннє бачились».

Дуже непросто в таких ситуаціях поводитись спокійно і помірковано, але, щоразу беручи близько до серця подібні речі, ви ризикуєте зрештою залишитись без друзів. Запам'ятайте важливу річ: що б люди вам не казали чи не робили, це більше свідчить про них, ніж про вас. Я б не міг висловитися краще, ніж автор цитати до цього розділу: все, що ми говоримо чи робимо в житті, є відображенням нас самих — ми переносимо свої почуття і переконання на людей навколо.

Коли людина живе в злагоді із собою, це зазвичай відбивається на її ставленні до інших. Найчастіше такі люди спокійні, тактовні, здатні порозумітись з тими, хто їх оточує. І навпаки: коли людина недобра і зовсім не задоволена власним життям, вона буде холодною, черстою і непривітною, навіть спілкуючись із близькими.

Відтак, коли наступного разу вам буде здаватися, що вас образили, не переймайтесь, а краще поспівчуйте тій людині, яку вважаєте своїм кривдником.

Якщо вас образили, не переймайтесь — краще поспівчуйте людині, яку вважаєте своїм кривдником.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Мов з гуски вода

Якщо вас хтось ображає — навмисно чи випадково — намагайтесь не виказувати свої почуття. Сподіваюсь, сьогодні не буде приводу потренуватись, але ваше завдання в майбутньому, коли це станеться, бути готовим, виробивши у себе звичку не реагувати на образу, а натомість:

- порахувати до десяти,
- усміхнутись;
- відійти вбік.

Про таку реакцію кажуть: мов з гуски вода. Не переймайтесь і рухайтесь вперед. Ви можете запам'ятати образу і кривдника, але не дайте йому про це зрозуміти саме в той момент.

Іноді треба висловити своє ставлення

Якщо хтось безпідставно образив близьку вам людину або колегу, кривднику потрібно дати відсіч. Висловлюючи своє ставлення до того, що почули або побачили, говоріть спокійно і виважено. Запитайте у кривдника, чи він не зробив це навмисне. Якщо знадобиться, попросіть його вибачитись.

Не спілкуйтесь з людьми, сповненими злості

Ви не можете впливати на те, що кажуть чи роблять інші. Але ви можете не спілкуватися з неприємними людьми. Вислухайте

пояснення і спокійно дайте відповідь на образу. Але одночасно будьте готові розірвати стосунки з тими людьми, які здатні ображати.

БУДЬТЕ ЩЕДРИМ

«Очевидно, що ви готові віддати життя за своїх дітей або ж просто залишити їм останній шматочок торта на тарілці. Але для мене мудрість полягає в тому, щоб чинити так само стосовно близьких і далеких родичів, сусідів, односельців та людей за межами мого села».

Том Стоппард

Опитування підтверджують, що майже всі ми охоче віддаємо свій час і гроші тим, кому менше пощастило в житті. Можете привітати себе: згідно зі статистичними даними, ви щедра людина.

Отже, якщо базовий рівень щедрості — це норма, то яким має бути наступний крок? Бути по-справжньому щедрим — це не просто дати кілька монет безхатченкові. Це ще й зупинитись і поговорити з ним, спробувати зрозуміти ситуацію, в який він опинився, запропонувати купити їжу або допомогти іншим чином. Ви, мабуть, помітили: на YouTube з'явилося й одразу набуло популярності відео, в якому показано людину, що буквально знімає із себе сорочку і віддає безхатченку, щоб той зігрівся.

Ось це і є справжній успіх — бути людиною, яка без вагань допомагає іншим.

Щедрість — це не тільки віддані вами гроші і час. По-справжньому щедрі люди не забувають подякувати іншим, від щирого серця пишуть вдячні відгуки, а не лише тоді, коли цього вимагають професійні обов'язки, і не очікують нічого навзаєм. Справжня щедрість не шукає і не вимагає відшкодування. Як сказав англійський письменник Джон Баньян: «Ви не жили, поки не зробили щось для того, хто ніколи не зможе вам віддячити».

**Ось це і є справжній успіх — бути людиною, яка без вагань
допомагає іншим.**

Як втілити в життя

Почніть з малого

Шукайте способи виказувати щедрість. Знаходьте можливість робити маленькі приємні речі, які цінуватимуться більше, якщо будуть несподіваними. Наприклад:

- Поступіться комусь місцем у громадському транспорті.
- Зателефонуйте своєму партнеру і скажіть, що організували подорож на наступні вихідні (але не забудьте справді її організувати!).
- Запропонуйте сусідові приглядати за його будинком і годувати кішку, доки він буде у від'їзді.
- Вийдіть з офіса раніше, щоб встигнути на футбольний матч або концерт за участю вашої дитини.
- Пам'ятайте дні народження своїх колег і дивуйте їх, організовуючи несподівані сюрпризи.
- Затримайтеся в офісі, щоб допомогти колезі, який цього потребує.

Дякуйте іншим за щедрість

Побачивши, як хтось виявляє щедрість і великодушність, не очікуючи за це винагороди, можете просто підійти і висловити йому подяку. А можете зробити це публічно, назвавши ім'я цієї людини з її дозволу або навіть анонімно. Я сам нерідко публікую в соціальних мережах коментарі на кшталт: «Сьогодні у кав'ярні в центрі міста я бачив, як власник запропонував безкоштовно каву з тістечками двом безхатченкам. Який шляхетний вчинок!» Закликаю вас поділитися

прикладом щедрості, який ви спостерігали сьогодні.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

«Єдиний спосіб зберегти своє здоров'я — це їсти те, чого не любиш,
пити те, що не подобається, і робити те, що не хочеш».

Марк Твен

Докази того, що з харчуванням справа кепська, ми бачимо щодня скрізь. Наприклад, на Заході невпинно зростає кількість людей, які страждають на ожиріння, харчові розлади і діабет. Багато хто шукає швидкого й дешевого способу харчування, а тому споживання фаст-фуду і готової їжі стало звичкою. Але ж важко назвати життя успішним, якщо ти хворієш на діабет, маєш серцево-судинні захворювання або рак товстої кишки.

Надто складно зрозуміти, кому й у що вірити і що робити, адже навколо так багато суперечливої інформації. Безліч медичних досліджень доводять користь чи шкоду кофеїну, білка або червоного вина — і, здається, ця інформація змінюється щотижня.

Якщо ти молодий і безтурботний, то хіба це важливо? Однак можу запевнити: з часом вам доведеться заплатити за те, що сьогодні наповнюєте шлунок солодкими напоями, фаст-фудом, напівфабрикатами та алкоголем. Сподіваюсь, більшість людей погодиться: якщо не берегти своє здоров'я, то є ризик рано зістаритися, послабити імунну систему й померти молодим.

Завжди знайдуться люди, які нададуть перевагу миттєвій насолоді від неякісного харчування, а не відкладеній винагороді у вигляді довгого і здорового життя. Будьте обачні з вибором — адже іншого шансу не матимете!

**Важко назвати життя успішним, якщо ти хворієш на діабет,
серцево-судинні захворювання або рак товстої кишки.**

Як втілити в життя

Знайте міру

Зрозуміло, що неможливо впродовж усього життя харчуватися винятково корисною їжею. Тож секрет полягає в тому, щоб споживати все, але у помірній кількості. Якщо це можливо, уникайте шкідливої їжі або хоча б обмежуйтеся тим, щоб вживати її тільки поза домом. А вдома намагайтеся уникати жирного та солодкого.

Що б ви не їли, не переїдайте. З часом невідповідність між тим, що вам хочеться, і тим, що корисно, буде зменшуватись.

Набувайте нових звичок

Перш ніж лікарі діагностують у вас щось на кшталт непереносимості лактози чи глютену або, скажімо, діабету, почніть активно набувати нових звичок щодо харчування. Це не так уже й складно, якщо дотримуватись деяких порад:

- Уранці передусім випийте води.
- Снідайте щоранку.
- Між основною їжею перекусіть свіжими фруктами або сумішшю горіхів.
- Не кладіть цукор у гарячі напої.
- Відмовтеся від добавки.
- Не їжте на ніч — дайте організму час перетравити їжу перед сном.
- Скоротіть кількість нездорових звичок: наприклад, запровадьте правило «вино і шоколад — лише у вихідні».
- Зменште споживання м'яса і молочних продуктів: спробуйте

частково стати вегетаріанцем або веганом.

ПРАГНІТЬ ДО ГАРМОНІЇ

«Якщо життя — це не прагнення до гармонії, то я тоді не знаю, що таке життя».

Орlando Блум

Ви самі творите своє життя. Уявіть, ніби ви — це музичний твір, а хтось поруч оцінює, чи гармонійно він звучить. Якщо мелодія звучить фальшиво, це настільки неприємно чути, що хочеться затулити вуха! Тож мусите бути співзвучні собі, іншим і цілому світу.

Коли ви перебуваєте в гармонії з собою, то все, що робите, думаєте, говорите і відчуваєте, відповідає одне одному. В такому разі ви позбавляєтесь стресу, напруги та хвилювання. У певному сенсі, все у вас щільно підігнано одне до одного, тому вас ніщо не непокоїть, ви не засмучуєтесь й не відчуваєте роздратування, вини або тривоги.

Бути в гармонії з оточенням — означає бути чесним, відкритим, доброзичливим, викликати довіру. І навпаки: ви ніколи не будете в гармонії з іншими, якщо нещирі, порушуєте обіцянки, сваритесь і не намагаєтесь зрозуміти людей.

Співзвучність зі світом може набувати різних форм. Наприклад, можна підтримувати екологічну стабільність й обачно ставитись до природи. Можна також взяти участь в акції, мета якої — зупинити будівництво індустріальних споруд у місцевому природному заповіднику, або допомагати біженцям, які оселились у вашому районі.

Нелегко ладнати з навколишнім світом, якщо у вас немає згоди із самим собою. Як сказав римський імператор і філософ Марк Аврелій: «Той, хто живе в гармонії із собою, живе в гармонії зі Всесвітом».

На жаль, надто багато людей ніколи так і не відчули справжньої гармонії у своєму житті.

Ви самі творите своє життя.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Будьте цілісною натурою

Моя порада дуже проста: те, що ви говорите, робите, думаєте і відчуваєте, мусить відповідати одне одному. Впорядкуйте усі свої справи:

- Якщо ви хочете скинути зайву вагу, сядьте на дієту і почніть робити фізичні вправи.
- Якщо ви пообіцяли допомогти комусь, не забудьте це зробити.
- Якщо вам сумно і ви почуваєтеся пригніченим, не вдавайте, що все гаразд.
- Якщо ви вважаєте, що хтось ставиться до вас погано, припиніть вдавати, ніби у вас із ним чудові стосунки.
- Якщо ви насправді не бажаєте кидати палити, припиніть весь час намагатись це зробити: подібна тактика не спрацює, доки ви не переконаєте себе, що повинні кинути.

Не треба говорити одне, відчувати друге, думати третє, а робити взагалі щось інше!

Справа варта заходу

Зауважу, що це — одне з найскладніших завдань. Вам доведеться заглибитись у вивчення всіх 100 розділів цієї книги, щоб дати собі раду. Спочатку буде важко. Ви можете засмутити декого зі свого оточення, поділившись тим, що справді думаєте чи відчуваєте, або припинивши робити те, що не хочете.

Втім довгострокова вигода полягає в тому, що ви станете щирішим і

ціліснішим. Деякі люди можуть припинити з вами спілкуватись. Але з іншими у вас налагодяться чесні й відкриті стосунки.

ВЧАСНО ПРИХОДЬТЕ ДОДОМУ

«Ті, хто тяжко працює, і ті, хто працює з розумом, мають різне уявлення про успіх»

Якоб Морган

За результатами дослідження, проведеного компанією *Ernst & Young* у 2014 році, кожна третя людина, яка працює, запевняє, що впродовж останніх п'яти років їй стало складніше дотримуватися балансу між роботою і приватним життям.

Я досить часто працюю з людьми, які скаржаться, що не можуть піти з роботи вчасно, бо змушені залишатися на робочому місці до пізнього вечора. Через постійну необхідність скорочення витрат, безкінечні реорганізації і оптимізації процесів, багато кому доводиться довше працювати, оскільки кількість співробітників також скорочується. Що треба зробити, аби вчасно повернутись додому й повечеряти разом із родиною, якщо кількість роботи вдвічі зросла?

Вам здається, що відреагувати на зростання навантаження можна двома способами:

- Відмахнутися від справ, намагаючись перекласти їх на інших, чи взагалі не виконувати.
- Працювати понаднормово.

Але варто пам'ятати: відмовившись виконувати додаткові завдання, ви ризикуєте підпасти під наступне реорганізаційне скорочення.

Треба враховувати і такий чинник, як тиск з боку колег. Іноді, навіть не маючи термінової роботи, ви змушені затримуватись лише через те, що не хочете бути першим, хто зібрав свої речі і пішов, коли всі ще працюють.

В ідеалі ви повинні встигати виконувати всю роботу впродовж робочого часу. Понаднормова робота має бути винятком, а не системою. Повірте, це абсолютно реально. І зараз ви дізнаєтесь, як це зробити.

**В ідеалі ви повинні встигати виконувати всю роботу впродовж
робочого часу.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Працюйте з розумом

Секрет у тому, щоб працювати з розумом. Це не означає, що треба працювати гарячково або вдвічі швидше. Йдеться про те, щоб робити все, що треба, максимально продуктивно, творчо й ефективно.

- Сформулюйте свої наміри і повідомте їх іншим. Якщо вам треба піти з роботи рівно о 17:30, нехай ваші колеги про це знають. Це ненав'язливо заохотить їх зробити так само.
- Ретельно плануйте свій робочий день. Визначайте, що саме треба закінчити сьогодні, і як це зробити.
- Будьте готові делегувати комусь частину роботи, зокрема і своєму керівникові. Відмовляйтесь виконувати завдання, що є другорядними або не належать до ваших службових обов'язків. Тут украй важливо не помилитись: адже бувають додаткові завдання, які обов'язково необхідно виконати, тож доведеться попрацювати понаднормово.
- Припиніть марнувати час, виконуючи неважливі завдання. Якщо впродовж дня ви годину працюєте непродуктивно, то не жалійтеся потім, що мусите піти з роботи на годину пізніше.
- Уявіть, що ви найлінівіша людина у світі. Лінощі — це чудово. Лініві люди завжди знаходять найпростіший спосіб щось зробити. Білл Гейтс сказав якось, що любить наймати ледачих саме з цієї причини. Отже, подумайте, як впорався б із вашими завданнями ледар.
- Заохочуйте своїх колег працювати з розумом. Це — безпрограшний варіант. Адже якщо всі працюють з розумом, у компанії створюється правильна робоча атмосфера і

формується відповідна культура.

- Залишайте роботу там, де їй належить бути, — на роботі. Це саме стосується і всіх пов'язаних із нею турбот і тривог, які забивають вам голову.

ПРАЦЮЙТЕ ЯКОМОГА ДОВШЕ

«Здається, друга половина життя людини складається ні з чого іншого, як зі звичок, які вона набула протягом першої половини».

Федір Достоевський

Вихід на пенсію може вас вбити. Дослідження швейцарського економіста Джозефа Цваймюллера свідчать: якщо людина достроково виходить на пенсію, то кожен рік із цього додаткового терміну забирає у неї два місяці від очікуваної тривалості життя. Тож не відкладайте можливість покращити життя на той час, коли підете на пенсію, адже може так статися, що вже буде занадто пізно. Живіть сьогодні якомога спокійнішим і здоровішим життям, бажано без стресів, щоб потім насолоджуватись його продовженням уже на пенсії.

Є чудове французьке прислів'я: всю першу половину життя ми прагнемо другої, а в другій — шкодуємо за першою. Я вважаю, що секрет полягає в очікуваннях. Нещодавно я познайомився з групою пенсіонерів і запитав у них: яку пораду вони дали б собі молодому, щоб забезпечити якомога краще життя після виходу на пенсію. Найчастіше відповіді були такими:

- Зберігати здоров'я: регулярно робити фізичні вправи і свідомо споживати здорову їжу.
- Більше подорожувати і не залишати незроблених справ, сподіваючись надолужити втрачене після виходу на пенсію? Краще мати спогади в старості, ніж нездійснені мрії в молодості.
- Не поспішати виходити на пенсію. Нехай це відбувається поступово. Краще спочатку працювати, наприклад, на півставки, ніж раптом просто припинити працювати взагалі.

Вихід на пенсію може вас вбити.

Як втілити в життя

Будьте сьогодні таким, яким хотіли б бути на пенсії

Існує багато доказів того, що на пенсію треба виходити поступово. Не намагайтесь, припинивши працювати, одразу стати іншою людиною. В ідеалі життя треба організувати так, щоб не було потреби перейматись через вихід на пенсію. Проте для найманих працівників це непросто, адже у певному віці вони мають офіційно припинити працювати.

Спробуйте просто зараз поводитися так, ніби ви вже на пенсії:

- Не нервуйте і більше відпочивайте.
- Не скаржтеся, що надто зайняті або навпаки не маєте, що робити.
- Радійте тому, що маєте, і тому, що на вас чекає в майбутньому.
- Виділіть час для хобі та улюблених справ.

Нещодавно я зустрів товариша, який уже вийшов на пенсію. Раніше він планував, що на пенсії щодня гратиме в гольф. Але вже рік потому зрозумів, що гольф йому набрид і більше не приносить задоволення. Упродовж багатьох років він уявляв свою другу половину життя, а коли вона настала, усвідомив, що йому не подобається те, про що так мріяв.

СТЕЖТЕ ЗА МОВОЮ ТІЛА

«Мова тіла — надзвичайно потужний інструмент. Ми оволоділи нею раніше, ніж мовленням, і, безсумнівно, розуміємо розмову на 80 відсотків саме завдяки мові тіла».

Дебора Булл

Подобається вам чи ні, але мову тіла неможливо приховати, вона завжди видима. Завдяки їй ми надсилаємо повідомлення, не усвідомлюючи цього і навіть не маючи гадки, що насправді говоримо. Письменник Джарод Кінц дуже добре сказав: «Я люблю мову тіла, бо можу говорити нею, не вимовляючи слів, не слухаючи і навіть повернувшись до співрозмовника спиною».

Щоб бути успішним у будь-якій сфері життя, ви повинні вміти налагоджувати стосунки з людьми, тобто стежити за тим, які невербальні сигнали надсилаєте людям, і добре розуміти, які сигнали отримуєте від них. Ви мусите створювати свою мову тіла і усвідомлено її використовувати, щоб підтримувати гарні стосунки з іншими. У вас має бути мова тіла успішної людини.

Якщо ви хочете продемонструвати довіру до людей — зробіть це з допомогою жестів, які підтримують ваші слова. Якщо ви стоїте зі складеними на грудях руками і не дивитесь співрозмовнику в очі, це буде суперечити тому, що ви намагаєтесь сказати. Можливо, люди і не сприймуть це на свідомому рівні, але підсвідомо на них вплине ваша мова тіла — вони вважатимуть вас байдужим чи ненадійним, бо ваша вербальна комунікація розбігається з невербальною.

Стежте за тим, які невербальні сигнали ви надсилаєте людям.

Як втілити в життя

Перше враження — найважливіше

Дуже важливо свідомо використовувати мову тіла при знайомстві. Перше враження має величезне значення. Адже правду кажуть, що ніколи не буде другого шансу справити перше враження.

Ви маєте випромінювати впевненість і викликати довіру з першої ж зустрічі.

Усміхайтесь, дивіться співрозмовнику в очі, потисніть йому руку (але майте на увазі, що це прийнятно не в кожній культурі).

Ваша постава має бути правильною, незалежно від того, сидите ви чи стоїте. Якщо сідаєте, тримайте коліна разом, не совайтесь на стільці.

Зовнішній вигляд має відповідати події. Якщо не впевнені, краще одягтися більш формально, по-діловому, адже завжди легше надати собі менш формальний вигляд, ніж навпаки.

Позбавляйтеся шкідливих звичок

Іноді важко зрозуміти, як інші сприймають нашу мову тіла і про що говорять їм наші невербальні сигнали. Якщо ви не маєте гадки про це, запитайте у друзів або близьких, попросивши їх бути відвертими з вами. Краще хай вони скажуть вам правду, ніж ви провалите співбесіду чи перше побачення.

ОБИРАЙТЕ ДРУЗІВ ОБАЧНО

«Протягом життя ви зрозумієте, що зустрічаєте людей не просто так. Деякі випробовуватимуть вас, деякі використовуватимуть, а деякі чогось навчатимуть. Але найважливіше... дехто з них допоможе вам розкрити свій потенціал».

Невідомий автор

Існує прислів'я: «Ми — це п'ять наших найкращих друзів». Так і є. Люди, яких ми обираємо в друзі, мають величезний вплив на нас — як позитивний, так і негативний.

Друзі можуть зробити нас кращими або знищити. Проводячи багато часу з певними людьми, ви переймаєте їхні звички, і те, що колись здавалося неприпустимим, стає цілком прийнятним.

Результати дослідження, опубліковані 2013 року в журналі «Психологічна наука», свідчать, що сильні і вольові друзі можуть підвищити вашу здатність до самоконтролю. Ваша сила волі підкріплюється їхньою присутністю.

Згідно з даними, опублікованими в 2014 році в журналі «Дослідження споживчого попиту», якщо ваші друзі чинять неправильно, згодом і ви, ймовірно, почнете копіювати їхню поведінку, і це потягне вас униз.

Я завжди кажу своїм клієнтам: одним із найкращих способів зрозуміти себе є розповідь про своїх найкращих друзів — теперішніх і колишніх, з якими ви вже не спілкуєтесь. На відміну від членів сім'ї, друзів ми обираємо самі; тому, простеживши закономірності довгострокових дружніх стосунків, ви багато чого зрозумієте про себе.

В ідеалі краще дружити з тими, хто сприяє вашому розвитку і розкриває ваш потенціал, на кого можна покластись.

Краще дружити з тими, хто сприяє вашому розвитку і розкриває ваш потенціал, на кого можна покластися.

Як втілити в життя

Сміливо робіть вибір

Упевнений, що ми зустрічаємо людей на своєму життєвому шляху не просто так. Ми рідко знаємо справжню причину. Проте не треба заводити дружбу з усіма, з ким знайомимось. Будьте готові розірвати стосунки з людьми, спілкуючись з якими відчуваєте дискомфорт. Ці люди зазвичай:

- недоброзичливі чи жорстокі стосовно вас;
- зневажають вас або заздять вам;
- егоїстичні та самозакохані;
- є особами, чиї цінності, погляди та поведінка не сумісні з вашими.

Ви не повинні виправдовуватись, віддаляючись від них. Можете пояснити своє ставлення, але не варто очікувати, що вони зміняться. Здебільшого люди не помічають своїх слабких сторін, тому можуть не сприйняти сказане вами і звинуватити вас у руйнуванні дружніх стосунків. Будьте готові до складних ситуацій, якщо маєте спільних з ними друзів, адже ваш розрив вплине на всю компанію. Чесно розкажіть друзям, що ви відчуваєте, чому вчинили саме так, і залишайтеся вірним своїм принципам.

Бережіть справжніх друзів

Завжди сумно втрачати друзів — чи то через природний плин часу, чи то через життєві обставини, як, наприклад, перехід на іншу роботу, хвороба або розлучення. Часто лише якась важлива подія дає

зрозуміти, хто є вашим справжнім другом. Саме таких друзів треба цінувати і берегти.

БУДЬТЕ ДОПИТЛИВИМИ

«Ми рухаємося вперед, відкриваємо нові двері та робимо щось нове,
бо допитливі. Саме цікавість веде нас новими шляхами».

Волт Дісней

Цікавість — необхідна риса сьогодення. В сучасному світі конче потрібно вміти ставити питання, досліджувати і бути відкритим до навколишніх подій. Допитливі люди завжди запитують себе, чому все відбувається саме таким чином, і це надає їхньому життю сенс і цінність. Вони відкриті до нового, не роблять поспішних висновків і не надто критичні у своїх судженнях.

Ми всі народжуємося допитливими. Лише погляньте, як малюки досліджують навколишній світ. Школа і сім'я можуть як заохотити природну цікавість, так і згубити її. Експерти радять спонукати дітей ставити питання і самим шукати на них відповіді. Завдяки цьому дітям цікаво пізнавати світ. На жаль, багато хто з них, подорослішавши, очікує готових рішень.

Якщо ви хочете досягти успіху в житті, відновіть у собі дитячу цікавість. Відкрийте в собі дитину — того допитливого дослідника, який запитуватиме:

- Як зробити це простіше, швидше, красивіше, дешевше?
- Як можна вирішити проблему у новий спосіб?
- Як зробити послугу приємнішою і цікавішою?
- Як долучити цю принадну японську ідею до своїх розробок?
- Як вийти зі своїм продуктом на міжнародний ринок?

Цікавість — необхідна риса сьогодення.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Навчіться чітко формулювати питання

Не поспішайте знаходити відповіді. Професор психології Деніел Віллінгем стверджує: «Ми так прагнемо швидше отримати відповідь, що не приділяємо достатньо часу та уваги належному формулюванню запитання». Цікавість допомагає вам ставити питання так, щоб самим на нього відповісти. І це набагато краще, ніж поспіхом знаходити відповіді в Google. Допитливість сприяє накопиченню знань, які значно перевершують прості висновки і хапливі пояснення.

Попрощайтесь з нудьгою

Навчіться залишатись повністю зануреним у те, що відбувається навколо, навіть якщо хочете тимчасово відсторонитись. Не плутайте нудьгу із втратою концентрації уваги. На зборах чи навіть на вечірці рівень уваги може періодично знижуватися. Це абсолютно нормально. Просто перервіться — попейте кави або зробіть кілька фізичних вправ на розтягування. Коли повернетесь, рівень уваги відновиться. Будь-яку подію чи розмову сприймайте як можливість дізнатися про щось нове, чогось навчитися або дещо змінити на краще. Подумайте:

- Що ви помітили такого, що інші прогавили?
- Як зробити обговорення цікавішим?
- Що ви дізналися про людей навколо, просто спостерігаючи за ними?

ДОДЕРЖУЙТЕ СВОГО СЛОВА

«Іноді люди самі не розуміють тих обіцянок, які дають».

Джон Грін, «Провина зірок»

Ніколи не зраджуйте своєму слову. Додержуючи слова, ви стаєте людиною, якій можна довіряти. А довіра вкрай важлива. Я навіть дійшов висновку, що це найважливіша якість людини. Щоб заслужити довіру, потрібен час, а втратити її можна дуже швидко, наприклад, через одне погане рішення.

Кожен день складається з моментів, які перевіряють вашу здатність додержувати слова — від обіцянки написати листа до запевнення, що купите молоко по дорозі додому. Звісно, ми всі щось іноді забуваємо, але постійне невиконання маленьких обіцянок з часом руйнує довіру до вас.

Набагато серйозніше справа стоїть з важливими життєвими зобов'язаннями, коли один невірний крок може зруйнувати довіру. Йдеться про такі речі, як позашлюбний роман або невчасно виконане завдання для клієнта, унаслідок чого в компанії виникають проблеми.

Подібні ситуації можуть надовго відкласти ваші плани на успішне життя.

Ніколи не зраджуйте своєму слову.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Насамперед — не погоджуйтесь

Ніколи не погоджуйтесь робити те, чого не зможете зробити. Авраам Лінкольн влучно зауважив, що ми не повинні обіцяти того, що не можемо зробити, аби потім не бути зобов'язаними виконувати те, що не здатні виконати. Якщо ви не впевнені, так і скажіть. Завжди краще розчарувати когось, сказавши «ні» заздалегідь, ніж потім, не виконавши того, що від вас очікували.

Украй обережно ставтеся до обіцянок близьким людям

Ставтеся дуже уважно, як до святині, до стосунків, які важливі для вас: з дружиною або чоловіком, дітьми, близькими друзями, колегами, — тобто з тими, хто є частиною вашого повсякденного життя. Завжди намагайтеся добре зрозуміти і запам'ятати обіцянки, які даєте найближчим людям.

А найголовніше — будьте особливо уважні до обіцянок вашій другій половинці.

ЗАЧЕКАЙТЕ, ПЕРШ НІЖ НАТИСНУТИ КНОПКУ «НАДІСЛАТИ»

«Порівняйте надсилання текстового повідомлення комусь з любовним листом, відправленим поштовим голубом. Нічого спільного».

Брайан Коллен

Усе наше життя — і робоче, і соціальне — обертається навколо мільйонів електронних листів і коротких текстових повідомлень, які ми надсилаємо один одному. Ми пишемо їх під час сніданку, ранкової пробіжки, наради, за кермом автівки і навіть у душі. Тож не дивно, що іноді надсилаємо не тому, кому треба, або пишемо щось неприйнятне. І недарма хтось із провайдерів передбачив функцію відкликання пошти. Так, ви маєте можливість відмінити надсилання повідомлення чи листа вже після того, як натиснули кнопку «надіслати».

Я консультував багатьох керівників вищої ланки, які час від часу стикаються з проблемами електронного листування. Один не читає електронні листи належним чином, другий пише довгі незрозумілі листи, які тільки збивають колег із пантелику, третій надсилає сухі невиразні повідомлення з одного рядка.

Ми майже забули, що спілкування через Інтернет розпочалося не так давно, і нам багато чого треба навчитись для належного використання онлайн-листування. Тому, перш ніж натиснути кнопку «надіслати», перечитайте те, що ви написали, і поставте себе на місце людини, яка це читатиме. Можливо, ви знайдете кращі та більш прийнятні формулювання для вашого повідомлення.

Перш ніж натиснути кнопку «надіслати», перечитайте те, що ви написали.

Як втілити в життя

Сказати чи написати?

Звісно, написати електронного листа чи надіслати SMS-повідомлення легко і набагато швидше, ніж зустрітись або навіть зателефонувати. Головне — не пошкодувати згодом, кому, що і як ви написали. А для цього треба вибрати час і наперед подумати про таке:

- Яка головна мета вашого послання — ви просто хочете проінформувати людину про щось, отримати відповідь чи детально щось обговорити?
- Хто конкретно має отримати ваше повідомлення? Кого ви зазначите як адресата копії, а кого — прихованої копії?
- Чи не краще в цьому випадку поспілкуватися особисто — вічна-віч або телефоном? А можливо, взагалі краще було б написати листа від руки?
- А чи не шкодуватимете ви з часом, що відправили цього листа або SMS?

Збережіть чернетку

Іноді буває так, що треба написати листа, який може роздратувати отримувача, образити або розчарувати його. Щоб згодом не пошкодувати, візьміть за правило зберігати написані листи в чернетках. Відкладіть телефон або відійдіть від комп'ютера на деякий час. Поверніться до написаного за кілька годин, перечитайте і вже тоді вирішіть, чи належний тон і формулювання ви обрали. Подумайте, що ви самі відчули б, отримавши такого листа.

Натисніть кнопку «надіслати» лише за умови, що цілком задоволені

написаним.

ПОТОВАРИШУЙТЕ ЗІ СВОЇМИ СТРАХАМИ

«Я не повинен боятися. Страх вбиває розум. Страх — це маленька смерть, яка призводить до повного знищення. Я зустрівся зі своїми страхами віч-на-віч. Я дозволю їм пройти крізь мене».

Френк Герберт

Одна річ — боятися павуків, зовсім інша — відчувати страх, який може знищити наші сподівання на успішне життя. Страх виснажують. Вони не дозволяють ризикувати через боязнь невдачі або брати на себе ініціативу через острах бути висміяним.

Дізнавшись, що породжує страхи, можна зрозуміти їх причини і знайти способи подолання наслідків. Адже коріння багатьох із них тягнеться в дитинство і пов'язане з вихованням. Одна моя знайома дуже боїться спробувати щось нове (раптом воно виявиться небезпечним), бо в дитинстві її мама надто переймалася тим, що донька може поранитись. Тож тепер навіть думка про поїздку на велосипеді чи катання на ковзанах викликає в людини паніку.

Якби я мав назвати тільки один вид страху, який заважає людям досягати своїх цілей, я б назвав побоювання успіху. Говорячи словами американської письменниці Маріанни Вільямсон, «наш глибинний страх полягає не в нашій неадекватності. Він у тому, що ми занадто могутні. Нас найбільше лякає не темрява, а світло, яке в нас є. Ми з острахом запитуємо себе: хто я такий, щоб вважати себе талановитим, чудовим, неймовірним?»

Дізнавшись, що породжує страхи, можна зрозуміти їх причини і знайти способи подолання наслідків.

Як втілити в життя

Зустріньтеся зі своїми страхами віч-на-віч

Не думайте, що можна просто ігнорувати свої страхи і вдавати, ніби їх не існує. Набагато краще говорити про них, жартувати, висміювати. Відкрийтеся і випустіть їх із себе. Тоді мало-помалу ви навчитесь з ними жити і діяти попри їх присутність. Існує стародавнє японське прислів'я: страх в людині сидить настільки глибоко, наскільки дозволяє йому розум. Усе у вас в голові — тобто ви можете змінити роль, яку відіграє страх у вашому житті.

Почніть з усвідомлення своїх страхів. Це може здатись суперечливим, але робіть те, чого боїтесь, будьте тим, ким боялися стати, говоріть те, що не наважувались сказати. Численні дослідження показали, що зустрітись зі своїми страхами віч-на-віч — ефективний спосіб їх подолання.

Зробіть уже сьогодні те, чого найбільше боялися: зійдіть на високий оглядовий майданчик — це допоможе вам подолати страх висоти; виступіть перед публікою — це допоможе почуватися впевненіше, коли опинитесь в центрі уваги; скористайтесь ліфтом замість сходів — це допоможе подолати клаустрофобію.

Якщо робитимете подібні речі регулярно, ваші страхи почнуть потроху відступати.

Можливо, ви потребуєте професійної допомоги

Деякі страхи можуть бути пов'язані з глибинною параноєю і дитячими психічними травмами. В такому разі треба звернутись до психолога чи психотерапевта. Існує такий розповсюджений метод лікування, як когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ): проблема

розбивається на частини, і поступово ви позбавляєтесь маленьких і великих страхів.

ГОВОРІТЬ ПРАВДУ

«Щодо чесності і порядності: велике значення має правда..., немає легких шляхів, і не можна грати лише за власними правилами..., і успіх не можна враховувати, якщо ви не досягли його чесно».

Мішель Обама

У 2002 році професор Массачусетського технологічного інституту Роберт Фельдман продемонстрував, що кожні 10 хвилин розмови ми в середньому два-три рази говоримо неправду. Існує багато різних досліджень з цієї теми, і всі вони одностайно стверджують, що люди часто обманюють.

Звісно, брехня буває різною: маленькою і незначною, невинною, а іноді великою та зухвалою. Втім брехня є брехнею, навіть коли ми виправдовуємо її добрими намірами, називаючи такою собі «білою».

Іноді здається, що ми стаємо нечутливими до непорядності. Щотижня в ЗМІ з'являється інформація про відомих людей, які так чи інакше брехали або вдавались до шахрайства. Можливо, саме тому брехню вважають легким шляхом до успіху. Обман може полягати в різному. Наприклад, ви можете:

- написати в резюме неправду щодо своєї кваліфікації та досвіду роботи;
- видати чужі ідеї за свої;
- вдати, що когось кохаєте, і взяти шлюб з розрахунку;
- підробити для банку довідку про зарплату, щоб отримати кредит.

Справді, багато хто живе доволі щасливо з подібною брехнею, вважаючи її незначною провиною або навіть розумним способом трохи обдурити систему. Робіть і кажіть будь-що, але якщо підете таким шляхом, ваш успіх буде фальшивим. Усі ваші перемоги не матимуть жодного сенсу. Успіх, побудований на брехні, — як будинок без фундаменту. Такий будинок у якийсь момент дасть тріщину і рано

чи пізно завалиться.

Успіх, побудований на брехні, — як будинок без фундаменту.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не обдурюйте себе

Настав час жити абсолютно чесно. Скажіть уже сьогодні «ні» будь-якій брехні та обману. Нехай ваша совість змушує вас почуватись незручно щоразу, коли ви захочете збрехати. Завжди говоріть правду. А якщо спіймаєте себе на тому, що намагаєтесь її приховати, спробуйте зрозуміти, чому ви це робите.

Будьте чесним із собою. Припиніть, стоячи перед дзеркалом, брехати людині, яка дивиться на вас. Бразильський письменник Пауло Коельйо надзвичайно влучно висловився з цього приводу: «Якщо хочеш бути успішним, мусиш дотримуватись одного правила: ніколи не обманювати самого себе».

Кожен вчинок має наслідок

Якщо ви брешете чи обдурюєте когось, будьте готові до певних наслідків, адже рано чи пізно це виявиться. Яким би гарним не був вибудований вами картковий будиночок, він може розвалитися будь-якої хвилини. І тоді ваша репутація і кар'єрні перспективи вмиль зруйнуються, а можливо, вас навіть ув'язнять. Ніхто сьогодні, дивлячись на Ленса Армстронга⁵, не згадує, що він — семикратний чемпіон у велоперегонах «Тур де Франс».

Коли людина обманює, вона не може знати напевне, викриють її чи ні, а якщо викриють, то наскільки тяжкими будуть наслідки. Можливо, ви все життя працюватимете, вдаючи, що маєте диплом про вищу освіту, а можливо, вас викриє уже перший роботодавець.

Будьте готові відповісти на запитання: чи зможете ви далі жити з наслідками викриття вашого обману? І, до речі, відповіддю має бути:

«Ні, не зможу!»

СТАНЬТЕ ФАХІВЦЕМ

«Ніколи не будьте таким фахівцем, який припинив навчатись новому.
Сприймайте життя як безперервне набуття досвіду».

Деніс Вейтлі

Ви — фахівець. Справді, кожен є спеціалістом з чогось, навіть якщо це лише погані звички, в яких ми набуваємо все більшої майстерності. Однак успіх приходить тоді, коли ми навчаємось не робити того, з чого не хочемо бути експертами, зокрема позбуватися таких поганих звичок, як показуха, лінощі, невміння слухати інших. Таким чином ми вивільняємо внутрішній простір для набуття справжньої майстерності в тій галузі, в якій прагнемо досягти успіху. Ми переорієнтовуємо внутрішню енергію і мотивацію на оптимальні сфери розвитку майстерності, тобто на те, досягненнями в чому пишатимемося, приміром на опанування:

- «гнучких навичок»^б та соціальної поведінки — уміння співчувати або ефективно співпрацювати в колективі;
- життєвих навичок — планування особистих фінансів або виховання дітей;
- робочих навичок — досвідченість у роботі з комп'ютером або в управлінні проектами;
- професійної майстерності — в інженерії, медичній справі або, скажімо, юриспруденції.

Ви можете бути фахівцем в одній галузі, а можете розвинути навички та отримати досвід у кількох. Я розвивався від сфери фінансів до рекрутингу, потім до тренінгу. Протягом цього часу я опановував такі ключові навички, як стратегічне мислення, ефективне управління бізнесом та керування людьми. Все це наразі допомагає мені в роботі консультанта керівників вищої ланки.

Успіх приходить тоді, коли ми припиняємо робити те, в чому не є

експертами, вивільняючи внутрішній простір для набування справжньої майстерності в тій галузі, в якій прагнемо досягти успіху.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

У якій галузі стати майстром?

У якій справі ви хотіли б досягти майстерності? Подумайте, як і чому ті чи інші навички допоможуть вам бути більш успішним у житті. Що більшого досвіду ви набудете, то краще уявлятимете, в чому саме хочете досягти професіоналізму. Якщо ви досі не впевнені, просто спробуйте досягати успіху в усьому, чим займаєтесь. Цілком очевидно, що найлегше стати майстром у тому, чим ви найбільше любите займатися, що робите з пристрасстю, у що вкладаєте всю свою душу і енергію.

Постійно практикуйтесь

Майстерність вимагає часу і практики. Як сказав бізнесмен і філантроп Клемент Стоун, «пробуйте, пробуйте і ще раз пробуйте — це правило, якого слід дотримуватися, щоб стати майстром у чому завгодно». Багато було написано про необхідність практикуватись не менш як 10 000 годин, щоб стати професіоналом. Нещодавні дослідження розвіяли цей міф. Втім ви точно не зможете стати експертом одразу. Мусите постійно практикуватись, налагоджувати зворотний зв'язок і забезпечувати собі підтримку наставника. А найголовніше — це вміти вчитися на власних помилках і набувати досвіду з невдач і поразок. Мені подобається вислів, що майстер — це той, хто зробив найбільше помилок.

Діліться своїм досвідом

Навчайте інших того, в чому прагнете досягти майстерності. У вас

може виникнути питання: як можна навчати того, в чому ще не досяг майстерності? Але «майстерність» — поняття відносне, безмежне: покращувати майстерність можна без кінця. Почавши ділитись досвідом і думками, ви поглиблюватимете власні знання — чи то з ремонту будівель, чи з оформлення податкової декларації.

ПРОСІТЬ ВИБАЧЕННЯ, ЯКЩО ВИННІ

«Людина має бути достатньо благородною, щоб визнавати свої помилки, достатньо розумною, щоб отримувати від них користь, і достатньо сильною, щоб їх усувати».

Джон Максвелл

Спокійно підняти руки вгору, визнати, що помилився, і перепросити — ось ознака справжньої зрілості та мудрості. Однак багато людей відмовляються визнавати свою неправоту, воліючи звинувачувати інших і уникати особистої відповідальності.

Чому так важко вибачитись? Чого ми боїмося? Перепрошування не є проявом слабкості та безхребетності. Все якраз навпаки. Не попросити вибачення за помилки, які могли когось образити чи завдати комусь шкоди, — це вияв нечутливості та впертості.

Працюючи з людьми, яким важко визнати провину, я часто бачу, що в глибині душі вони відчують, що вчинили погано і мають перепросити, але гордість та егоїзм не дають можливості їм розкаятися і з гідністю вимовити: «Вибачте мені, будь ласка». Адже перепрошування і прагнення прощення звільняють нас, усувають почуття провини і не дають зіпсувати стосунки.

Перепрошування і прагнення прощення звільняють нас.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Щиро просіть вибачення

Справжньою ознакою мудрості, сили характеру і порядності є така поведінка:

- Завжди говоріть тому, кого скривдили, що ви шкодуєте про скоєне.
- Будьте чесними, а за потреби вибачтеся публічно.
- Перепрошуйте щиро, давайте людині зрозуміти, що ви дійсно прагнете вибачення.
- Подумайте, яким чином можна виправити ситуацію.

Самих лише слів недостатньо

Просто визнати, що ви помилялись, і перепросити недостатньо. Можливо, ви дещо виправили ситуацію: тепер інша сторона не буде вважати себе несправедливо ображеною і всі почуватимуться краще. Проте лише конкретними діями можна довести, що ваші перепрошування були насправді щирими. Для цього ви маєте діяти таким чином:

- Виправити те, що зробили неправильно: полагодити зламані з вашої вини речі або повернути за них кошти, зізнатися у своїй неправоті перед групою колег чи друзів, які були присутні при інциденті, надіслати картку або подарунок людині, яку образили.
- Не допускати повторення ситуації: не чинити того, за що доведеться перепрошувати. Приміром, зробіть усе можливе,

щоб знову не забути про чийсь день народження, більше не запізнюйтесь на зустріч, будьте тактовні по відношенню до своєї сестри на наступній сімейній вечірці.

НЕ ВТРАЧАЙТЕ ЗВ'ЯЗКУ З ДАВНІМИ ДРУЗЯМИ

«Один із найкращих виявів справжньої дружби — розуміти і знати, що тебе розуміють».

Луцій Сенека

Існує давній індійський вислів: «Не дозволяйте бур'янити шляху дружби». Робіть усе можливе для підтримки дружніх стосунків. Дружба, перевірена роками, — це міцна основа життя. Як прекрасно, коли поруч є люди, з якими можна поспілкуватись будь-коли і про будь-що. Вони не обов'язково мають бути близькими друзями, — товариші та знайомі теж варті вашої уваги. Контактуючи з ними, ви здивуєтесь, побачивши, як з плином часу поглиблюються дружні стосунки. Друзі допомагають нам залишатись тими, ким ми є, зберігаючи спільні спогади, мрії й таємниці, якими ділились одне з одним, згадки про найкращі часи і найважчі миті життя.

Насамперед завдяки друзям ми маємо твердий ґрунт під ногами. Можливо, вони знали вас, коли ви тільки-но починали свою справу, тож спостерігали за вашими злетами і падіннями, були свідками ваших успіхів та невдач. Це все дає їм привілей бути вашими найважливішими радниками і наставниками. Спільна історія створює довіру. А коли є довіра, завжди легше відкритись і відпустити на волю страхи, тривоги і турботи.

Робіть усе можливе для підтримки дружніх стосунків.

Як втілити в життя

З ким відновити зв'язок?

Згадайте, з ким із друзів ви втратили зв'язок. Завдяки новітнім технологіям його нескладно відновити, якщо є бажання. Швидкий пошук у Google, Facebook або LinkedIn допоможе відшукати людину з минулого, з якою ви хотіли б знову спілкуватись.

Перевірте, чи жива ще ваша дружба

Візьміть на себе ініціативу і знайдіть старих друзів. Дізнайтеся, чи вони пам'ятають вас, чи цінують ваші колишні стосунки, чи бажають їх відновити. Одночасно будьте готові прийняти й те, що хтось, можливо, не поспішатиме відроджувати стару дружбу. Звісно, тяжко не брати це близько до серця, але постарайтеся, щоб таке ставлення не надто на вас вплинуло. Швидше за все, ви нагадуєте друзям про минуле, яке вони намагаються забути. А може, вони тепер одружені, а спілкування з вами викликатиме спогади про колишнє безтурботне холостяцьке життя, до якого їм не хотілося б повертатися навіть подумки.

НАМАГАЙТЕСЯ ПОБАЧИТИ ЦІЛІСНУ КАРТИНУ

«Намагайтеся не випускати з поля зору перспективу: з часом усе розпадається і повертається до своєї первісної форми».

Річард Карлсон

Ми нерідко засмучуємося через неварті уваги дрібниці. Такі речі, як мізерне підвищення зарплати або складнощі з паркуванням, можуть дуже зіпсувати настрій.

Письменник Деніс Шарп запитує: «Навіщо ви зосереджуєтесь на неважливих речах, якщо є так багато важливих?» Частково це пояснюється тим, що на нас найбільше впливають події, що відбуваються саме в цю мить. Ми випускаємо з поля зору цілісну картину, тож замість того, щоб зупинитись і роздивитись довкола, зосереджуємось на деталях. Це так, ніби ми приходимо до театру й дивимось лише частину вистави.

Консультуючи людей, які потрапили в полон переживань через дрібниці життя, я прошу їх подумати про таке: чи буде це важливим для них завтра, наступного тижня або через рік. Розгляд проблем під таким кутом допомагає відновити перспективне бачення та по-іншому поглянути на речі.

**Подумайте про таке: чи буде це важливим для вас завтра,
наступного тижня або через рік.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Зійдіть на балкон

Уявіть, що ви у театрі стоїте просто перед сценою. Ви помічаєте всі найменші помилки та недоліки у грі акторів і музикантів. Це дратує і відволікає, чи не так? А тепер подумки зійдіть на балкон і дивіться виставу звідти. Вид з балкона відкриває нові перспективи, дає змогу побачити виставу в усій красі, не відволікаючись. Вас уже ніщо не дратує. Це та сама вистава, але погляд з іншої відстані змінив ваше бачення і покращив цілісне враження.

Саме так треба вчинити з незначними життєвими негараздами. Запитуйте себе: «За великим рахунком, чи варта подія, що засмучує мене зараз, тієї уваги й часу, який я їй приділяю? Чи справді робота мого колеги така вже погана? Чи становить велику проблему те, що нарада розпочалася дещо пізніше?»

Врешті-решт, чи має це значення?

Якщо вам усе ж таки складно побачити перспективу, ви досі знервовані через мільйон неважливих речей, згадайте, яке коротке наше життя. Чи буде вас хвилювати на смертному одрі те, що вищу посаду запропонували Джонові, а не вам, або те, що сусід красиво пофарбував будинок, і тепер ваш на його тлі має гірший вигляд? Захистіть себе від марного стресу, тривоги і негативних емоцій. Навчіться:

- Не звертати уваги на те, що вас зазвичай дратує.
- Дозволяти й іншим перемагати в суперечках.
- У складній ситуації закривати очі, рахувати до десяти і думати

про щось приємне.

- Сміятися із себе, коли ставитеся до чогось надто серйозно.
- Заохочувати інших теж «подивитись на ситуацію з їхнього власного балкона».

ВИКОРИСТОВУЙТЕ НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ

«Новітні технології — це вогнище, навколо якого ми сидимо і розповідаємо наші історії».

Лорі Андерсон

Навколишній світ усе більшою мірою залежить від сучасних технологій. Те, що кілька років тому було науковою фантастикою, нині вже стало цілком звичайним явищем, як відеозв'язок або керування через Інтернет домашньою технікою. Безумовно, освоєння новітніх технологій допомагає жити більш насичено і сучасно. Технології дозволяють вести бізнес, не відходячи від ноутбука, або контролювати систему опалення свого будинку з допомогою смартфона. Кількість можливостей, які нам дає використання технологій, щороку зростає в геометричній прогресії.

Звісно, технології мають і певні недоліки. Як пише Керрі Сноу: «Сучасні технології — дивна річ. Однією рукою вони приносять вам чудові подарунки, а іншою — встромляють ніж у спину». Технологічні засоби, надаючи відчуття свободи, одночасно можуть звести з розуму. Не вас одного дратував невчасно розряджений акумулятор у смартфоні, уривала терпець необхідність повторного вводу величезної кількості даних в анкету через те, що завис сайт, або доводили до сказу віруси в комп'ютерній програмі. Проте використання сучасних технологій збільшує ефективність роботи, дає змогу завжди залишатись на зв'язку, бути в курсі останніх новин, а отже, досягати бажаного успіху.

Використання сучасних технологій дає змогу досягати бажаного успіху.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Дивіться в майбутнє з позитивом

- Визнайте, що сьогодні ви не маєте іншого вибору, крім як використовувати новітні технології, оскільки усе — від банківських операцій до закупівлі продуктів — тепер відбувається в режимі онлайн.
- Не думайте, що ви зобов'язані одразу користуватись усіма новими гаджетами та програмами, які з'являються на ринку.
- Подумайте, як ви можете застосовувати певні нові програми та сервіси, та вивчіть їх.
- Цікавтеся новинками, спостерігайте за вподобаннями своїх дітей, попросіть у товариша новий смартфон, щоб з ним ознайомитися. Будьте відкритими до нових технологій, дізнавайтесь, яка від них користь.
- Придбавайте нові пристрої з урахуванням власних потреб. Не варто бездумно наслідувати чужі смаки, купувати «розумний годинник» лише тому, що такий мають усі відвідувачі вашого спортзалу.
- Розважливо користуйтеся Інтернетом — захищайтесь від усіх форм кіберзлочинності, зокрема від викрадення банківських реквізитів, зламу акаунтів у соцмережах, надсилання спаму від вашого імені.
- На всіх пристроях та програмах використовуйте складні паролі, які важко вгадати.

БУДЬТЕ ЗАВЗЯТИМ І НЕ ЗДАВАЙТЕСЬ

«Наша найбільша слабкість — швидкий відступ перед труднощами. А найкращий спосіб досягти успіху — спробувати ще раз».

Томас Едісон

Якщо вас задовольняє статус середнячка — студента, співробітника, партнера, боса, спортсмена, друга, то робіть те, що робить більшість: читайте книжки по діагоналі, не репетируйте свої презентації і взагалі робіть мінімум того, що вимагає життя. Більшість людей легко здаються, зіткнувшись з першими труднощами, припиняють спроби, отримавши першу відмову, розчаровуються через невдачу.

Дуже легко здатися, а потім виправдовуватися: «Я б уже давно знайшов нову роботу, але маю вищу кваліфікацію, ніж та, яку зазвичай пропонують в оголошеннях про вакансії» або: «Я б узяв участь у благодійному забігу, але надто зайнятий».

Намагаючись досягти чогось у житті — особливо того, чого ви палко бажаєте, — ніколи не зупиняйтесь і не відступайте надто швидко. Адже ніколи не знаєш, наскільки близько ти знаходишся від заповітної фінішної стрічки. Будьте завзятим. Будьте саме тим, хто зробить оту додаткову спробу, хто продовжує боротись, коли всі решта вже здалися. Справжня наполегливість і завзятість неодмінно приведуть до бажаного результату.

Ніколи не зупиняйтесь і не відступайте надто швидко.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Відчуйте наближення миті, коли хочеться все кинути

Навчіться розпізнавати, коли наступає момент «на межі»: коли ви готові усе кинути й здатися. В таку мить треба подолати те, що заважає рухатися вперед, і наполегливо продовжувати йти до своєї мети. Усвідомлення цього моменту означає, що ви до нього готові.

Щоб діяти далі, вам, можливо, доведеться подолати почуття розчарування, фізичного або душевного болю, всеосяжного бажання усе кинути й просто відпочити, нагальну потребу бути «як усі» — тобто ті, хто вже здався, а також побороти власне переконання, що успіх неможливий.

У такі часи шукайте друзів, колег або родичів, яким ви небайдужі і які не хочуть, щоб ви відступали. Вони нагадають вам про важливість ваших мрій та цілей.

Станьте товстошкірим

Рухайтесь далі і будьте готові не зважати на тих, хто не хоче вас підтримувати, говорячи:

- Досить, ти вже достатньо зробив.
- Далі йти вже не варто.
- Можна спробувати й іншим разом.
- Не треба намагатися виділитися, показати себе.
- Зупинись, ти вже й так достатньо успішний.
- Навіщо ти пнешся?
- У тебе однаково нічого не вийде, то чи варто напружуватись?

Хоч як би боляче було, визнайте, що багато хто просто заздрить вам і вашій наполегливості, не хоче, щоб ви досягли мети. Вони просто побоюються, що ви перевершите їх, затьмарите і лишите далеко позаду. Ніколи не припиняйте працювати над втіленням своїх мрій, зважаючи на чийсь поради.

СТЕРЕЖІТЬСЯ ЗАЛЕЖНОСТІ

«Усе, що заволодіває твоїм розумом настільки сильно, що ти віддаєшся йому цілковито, забуваючи про всі інші справи, пов'язані з родиною, друзями, навчанням чи роботою, — і є залежністю. Зокрема, це й безперервне переглядання повідомлень у смартфоні».

Дейл Арчер

Упродовж життя ми всі потрапляємо в залежність від чогось. Деякі звички безпечні і нешкідливі, але є й такі, що буквально вбивають. Карл Юнг стверджував: поганою є будь-яка залежність — і від алкоголю, і від наркотиків, і від ідеалізму. Не знаю, чи це правда, але я точно знаю, що вкрай важливо розуміти, як погані звички впливають на роботу і життя.

Традиційні залежності, такі як тютюнопаління та алкоголізм, з плином часу поступаються іншим, більш сучасним — залежності від Інтернету і нових технологій та гаджетів. Можливо, ви помічали в собі або в інших велику кількість різноманітних проявів потенційно небезпечної нав'язливої поведінки. Напевне, на вашому шляху траплялись такі люди:

- Трудоголік, який, здається, завжди присутній на робочому місці.
- Шопоголік, у якого ніколи не залишається грошей наприкінці місяця.
- Підліток, який увесь час марнує на комп'ютерні ігри.
- Розумна людина, яка постійно відчуває потребу доводити, що вона найрозумніша.

А які залежності властиві вам особисто? Чи можуть вони вплинути на ваш успіх у житті? Навіть якщо ви відповіли «ні», подумайте, які з ваших звичок ризикують перерости у справжню залежність або одержимість.

Чи може ваша залежність вплинути на ваш успіх у житті?

Як втілити в життя

Визнайте це

Будьте чесними самі з собою: визначте, які моделі поведінки ви використовуєте і чим одержимі? Виберіть час і проведіть ретельну ревізію своїх звичок і моделей поведінки.

Коли складете повний список, прокоментуйте кожен пункт з точки зору його впливу на ваше життя, а саме:

- на те, як вас сприймають оточуючі;
- на здатність ефективно працювати;
- на стосунки з іншими людьми;
- на здоров'я;
- на планування майбутнього і здатність досягати мети.

Настав час вирішити, наскільки для вас важливо позбутися нав'язливої поведінки і подолати залежність. Чи достатньо болючі наслідки, щоб змусити вас діяти?

Іноді достатньо поміркованості

Деякі залежності й погані звички можна подолати, просто зменшивши їх прояв. Наприклад, не намагайтеся перемагати в кожній суперечці, вживайте менше алкоголю у вихідні, не плачте щоразу, коли вас хтось образить.

Шукайте допомоги

Якщо ваша залежність настільки сильна, що ви не можете

контролювати її вияви, ви не подолаєте її самотійно. Вона може мати глибинні психологічні корені, тобто ви потребуватимете професійної допомоги психотерапевта. На щастя, нині є безліч груп підтримки людей з різними видами залежностей: ігрової, сексуальної, наркотичної, алкогольної, шопінгової, від агресивної поведінки в сім'ї тощо. Переважно вони працюють за принципом груп анонімних алкоголіків, використовуючи програму відновлення з 12 кроків. Успішність цього процесу значною мірою залежить від вашої чесності і готовності до свідомого самопізнання.

БІЛЬШЕ ЧАСУ ПЕРЕБУВАЙТЕ НА ПРИРОДІ

«Уважніше придивіться до природи — і ви краще зрозумієте все».

Альберт Ейнштейн

У 2009 році журнал «Епідеміологія і охорона здоров'я» опублікував таку цікаву інформацію: людина, яка мешкає поруч із зеленою зоною, менше схильна до стресів і тривог. Японці називають це «купанням у лісі». Коли ви гуляєте серед дерев, знижується не лише ваш кров'яний тиск, а й рівень стресу. Прогулянки на природі корисні для здоров'я і взагалі дають багато переваг:

- Природне сонячне світло постачає необхідний організму вітамін D, поліпшує колір обличчя, позитивно впливає на загальне самопочуття. Свіже повітря цілюще для легень і корисне для імунної системи.
- Втеча від міської суєти робить нас набагато щасливішими і спокійнішими. Можна відчути неймовірне умиротворення, гуляючи біля річки або спілкуючись із приємною людиною під кронами дерев, яким, можливо, вже сто років.

На природі ваші розум і серце відкриваються, а мислення стає чітким і ясним. Я часто працюю з клієнтами на природі, гуляючи поблизу води чи в парку, замість того щоб сидіти в офісі чи зустрічатись у ресторанах. Такий стиль робить наше спілкування більш відкритим, сприяє чудовій взаємодії і порозумінню, дає імпульс для виникнення нових ідей та думок.

Природа нагадує нам, що треба бути спокійним і врівноваженим, уміти виявляти терпіння і розуміти, що все потребує часу. Все у природі росте відповідно до пори року. За словами американського письменника і натураліста Хала Борланда: «Спостерігаючи за деревами, я розумію, що таке терпіння. Спостерігаючи за травою, я можу оцінити справжню наполегливість».

**На природі ваш розум і серце відкриваються, а мислення стає
чітким і ясним.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Виїжджайте на природу якомога частіше — як дозволяє ваш стиль життя. Існує чимало способів наблизитися до природи. Я назву три своїх улюблених.

Займіться садівництвом

Бувати на природі зовсім не означає їхати кудись далеко. Можна просто піти погуляти в найближчий парк або сісти працювати на балконі з видом на парк.

Є ще один чудовий спосіб наблизитися до природи — доглядати за садом. Це може бути ваш власний сад, або сад друзів, або навіть просто горщики з квітами на підвіконні. Немає нічого, що надавало б більше сил, вселяло енергію, зцілювало і надихало, ніж кілька годин роботи на землі: поливання рослин, прополювання грядок, обрізання дерев чи годування птахів.

Один із найкращих методів позбутися стресу, відволіктися від щоденних проблем та насолодитися моментом, перебуваючи тут і зараз, — це відчути землю руками.

Проведіть відпустку на природі

Моя двоюрідна сестра обожнює проводити відпустку десь далеко від цивілізації — наприклад, на острові Скай, чи на Фолклендських островах, чи в пустелі Аризони. Вона може годинами спостерігати за птахами і милуватися навколишньою природою. Чому б не взяти її за зразок і не відмовитись від багатолюдних готелів і гомону сучасних міст? Відпочинок за містом — найкращий спосіб відновитись після хвороби, емоційного виснаження або пережитого лиха.

Спостерігайте за зірками

Знайдіть місце подалі від яскравого освітлення сучасних міст, і ви побачите Всесвіт у всій його красі, з його зоряним небом і Чумацьким Шляхом. Звісно, добре було б мати телескоп, але це не обов'язково. Я впевнений, що, дивлячись на зорі, ви відчуєте благоговіння, яке нагадає, наскільки малими і незначущими є ваші сьогоденні турботи і проблеми на тлі цієї величної картини. Не існує кращого способу поглянути на свої проблеми в масштабі вічності, ніж спостерігаючи за зоряним небом.

КОРИСТУЙТЕСЯ РОЗУМОМ РАЦІОНАЛЬНО

«Усі ми — генії. Проте якщо про рибу судитимуть за її здібностями лазити по деревах, то вона все життя проживе дурепою».

Альберт Ейнштейн

Що стосується розумових здібностей, то можна бути сильним в чомусь одному і одночасно зовсім не розумітися на чомусь іншому. Можливо, ви чудово розгадуєте кросворди, але вам важко розібратися в інструкції до нового побутового приладу. Ви чудово справляєтеся зі складними робочими завданнями, але вам непросто відповідати на запитання, які навперебивки ставлять ваші троє дітей вдома.

Відповідно до теорії Кеттела—Хорна—Керрола, мозок людини має 10 розширених здібностей, які поділяються на 70 обмежених. Вони різняться за швидкістю обробки інформації і здатністю оперувати невідомими даними. Щоб бути успішним, не треба оволодівати усіма сімдесятьма. Ваше завдання полягає не у виявленні того, наскільки ви розумні, а радше у знанні, які інтелектуальні здібності вам потрібні для досягнення успіху в різних сферах життя. Чи ви вже володієте всіма необхідними навичками і знаєте, як ними користуватися, чи мусите розвивати їх з нуля?

У сучасному світі людина потребує набагато більшої кількості знань і вмінь, ніж раніше. Не обов'язково бути найрозумнішим в усьому, але свідомо розвиваючи розумові здібності в тих сферах, які допоможуть досягти успіху в житті, ви отримаєте неабиякі дивіденди.

Свідомо розвиваючи розумові здібності в тих сферах, які допоможуть досягти успіху в житті, ви отримаєте неабиякі дивіденди.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Розвивайте здібності, які вже маєте

Ключ до успіху — зосередитися на своїх сильних сторонах, одночасно розвиваючи ті, які необхідні для досягнення успіху в житті. Згадайте, які ви цілі визначили, й подумайте, які інтелектуальні навички допоможуть вам досягти мети. Виявіть, що найголовніше, і зосередьтеся на цьому.

Можна також розвивати і зародки здібностей — навіть якщо ви не впевнені, що вони стануть у пригоді. Можливо, вам здається, що феноменальна пам'ять не така вже й важлива, але ніколи не знаєш, де вона може знадобитись. Тож тренуйте пам'ять — отримуйте задоволення від виконання вправ з її розвитку.

Вибравши час для всебічного розвитку інтелекту, ви неймовірно піднімете свій моральний дух і підвищите самооцінку. У процесі дослідження було виявлено, що це уповільнює розвиток таких когнітивних захворювань, як слабоумство та хвороба Альцгеймера. Тож вибирайте час для розумових занять — розгадування кросвордів, головоломок, sudoku, а також грайте в інтелектуальні ігри — шахи і нарди. Завжди майте бажання навчатися нового. Це стимулює розвиток особистості і тримає мозок у тонусі.

Ніколи не хизуйтеся

Наявності інтелекту замало. І навіть запрошення вступити в клуб Менса⁷ ще не гарантує успіху в житті. Вкрай важливо вміти правильно користуватися своїм розумом, спілкуючись з людьми. Для цього потрібні ще й кмітливість, здоровий глузд і добре розвинений емоційний інтелект.

Незалежно від того, чи ви справді дуже розумні, чи просто вважаєте себе розумнішим за інших, ніколи не змушуйте людей почуватися приниженими або дурнішими за вас. Зловживання інтелектом зробить вас в очах інших пихатим снобом і налаштує людей проти вас.

ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ОСОБИСТІ ЯКОСТІ, А НЕ НА ПОПУЛЯРНІСТЬ

«Мені байдуже, подобаюсь я комусь чи ні. Я прийшов у цей світ не для того, щоб отримати перемогу в змаганні за популярність. Я тут, щоб стати якомога кращою людиною».

Теб Хантер

Ми живемо в епоху «лайків». Завдяки Facebook, YouTube та Instagram пристрасне бажання отримати якомога більше «лайків» і коментарів до свого посту вважається цілком нормальним для дорослої людини. Чи справді ми настільки відчайдушно хочемо, щоб нас усі помічали і любили? Наскільки це важливо? Адже така популярність не триває довго, а гонитва за нею відволікає від пошуку справжнього щастя, самореалізації та особистісного зростання. Як сказав американський журналіст і політичний діяч Хорас Ґрілі: «Слава випаровується, популярність швидко зникає, багатство йде з димом. Єдине, що витримує випробування часом, — це характер».

Зростаюча кількість телевізійних реаліті-шоу, в яких обирають найкращого співака чи танцюриста, змушує людину думати, що популярність — це самоціль. Вкорінюється думка, що вкрай важливо бути саме тим, хто отримав найбільше голосів, «лайків» або переглядів у соцмережах. Але чи дійсно людина, яка має 100 000 читачів свого акаунта в Twitter, щаслива і задоволена життям? Що насправді означає ця показна популярність? Вона лише свідчить, що дуже багато людей, по-біжно глянувши на пост, натиснули кнопку «лайк», тобто «подобається».

Подивіться на реальне життя: як довго королева випускного балу, дівчина з обкладинки глянцевого журналу чи кращий спортсмен року відчують себе успішними і щасливими від перемоги в конкурсі популярності? З цього приводу добре висловилася актриса Міа Вазіковська: «Популярність дуже мінлива. То вона є, то її немає. Вона подібна до хвиль: то накочуються, то вщухають».

Єдине, що витримує випробування часом, — це характер.

Як втілити в життя

Визнайте самі себе

Єдина людина, визнання якої конче треба здобути, — це ви самі. Навчіться цінувати, любити і сприймати себе таким, який ви є.

Нехай ваш спосіб самовираження залежить винятково від внутрішньої потреби.

Не варто оцінювати себе за тим, що думають і говорять про вас інші. Натомість зазирніть трохи глибше в себе: ви саме такий, яким самі себе бачите.

Навчіться не засмучуватись, якщо те, що подобається вам, не справляє на інших жодного враження. Важливі для вас люди не ставитимуться до вас гірше і не любитимуть вас менше тільки через те, що ви робите щось, що подобається вам. Це може бути дивне татування на цілу спину, звільнення з роботи заради божевільної мрії або рішення більше не користуватися косметикою.

Робіть те, що вам потрібно, навіть якщо це не популярно

Нелегко дозволити собі робити непопулярні речі, які можуть викликати нерозуміння оточуючих. Адже ми хочемо, щоб нас сприймали і любили. Коли ви вирішуєте «робити, як усі» або «жити так, щоб сім'я пишалася», від чого маєте відмовитись? Якій частині себе не дати можливості розкритися? Вам зовсім не обов'язково йти з колегами на вечірку або вдягати модні речі лише заради того, щоб «бути, як усі». Не варто, «аби не відрізнятись», слухати ту саму музику, читати ті самі книжки й відвідувати ті ж ресторани, які подобаються іншим.

Просто вже сьогодні почніть обирати те, що подобається вам, те, що

наближає вас до заповітної мрії. Якщо для вас життя — це конкурс на популярність, то нехай єдиним суддею в ньому будете ви самі.

РОЗПРОЩАЙТЕСЯ З ТИМИ, ХТО ПСУЄ ВАМ ЖИТТЯ

«Токсичні стосунки не лише роблять нас нещасними. Вони псують наші погляди на здорові стосунки і не дозволяють відчутти, наскільки все може бути кращим».

Майкл Джозефсон

У розділі 38 я говорив про необхідність уникати забрудненого довкілля. Але ще більшу небезпеку становлять люди, які «забруднюють» ваше життєве середовище. Це можуть бути ваші друзі, члени родини або колеги, які наповнюють життя негативом, скептицизмом і заздрощами, завжди скаржаться і чогось вимагають, але нічого не дають самі. В усіх бувають скрутні часи, але людину з постійно руйнівною поведінкою прийнято називати «токсичною».

Ви, напевно, зустрічали таких людей на своєму шляху:

- колега, який «завжди правий»;
- батьки, які постійно принижують дитину, нехтують її бажаннями і мріями, говорять їй, що вона не здатна досягти чогось у житті;
- друг, який часто буває нечесним з вами;
- людина, яка весь час від вас чогось хоче — уваги, грошей або порад, але завжди знаходить виправдання, щоб не допомагати вам, коли ви цього потребуєте;
- товариш, який постійно диктує, як ви мусите чинити або що говорити;
- людина, яка тисне на вас і змушує робити те, чого ви не хочете.

Я часто консультував клієнтів, чиї проблеми пов'язані винятково з оточенням — негативним і неприємним. То, може, настав час розпрощатися з такими людьми?

Величезну небезпеку становлять люди, які «забруднюють» ваше життєве середовище.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Час прокидатись

Дуже звабливо завжди бачити в людині тільки хороше і знаходити пояснення її поганим вчинкам. Але настав час подивитися правді в очі. Замість намагань виправдовувати людей зосередьтеся на тому, що краще для вас, вашого спокою, здоров'я і просто здорового глузду.

Лише ви самі можете визначити, наскільки токсична для вас їхня поведінка. Може, варто розірвати ці стосунки і позбутися страждань від присутності в житті таких людей? Вам вирішувати, коли краще розірвати токсичні стосунки. А я пропоную — зараз!

Ввічливо скажіть «ні»

Не почувайтесь винним і не намагайтесь пояснити, чому ви відхилили пропозицію «токсичного» друга зустрітись із ним або не прийняли запрошення відвідати сімейну вечірку. Токсична людина ніколи не визнає, що погано на вас діє. Тому краще ввічливо сказати, що ви вже запрошені в інше місце, ніж встрявати в суперечку.

Скоротіть час спілкування

Завжди залишаються люди, спілкування з якими неможливо розірвати одразу. Втім ви можете мінімізувати час, що проводите з ними, і в такий спосіб обмежити їхній вплив на ваше життя. Не запрошуйте їх до себе, а коли десь зустрічаєтесь, намагайтесь спілкуватись якомога менше. Якщо маєте відвідати «токсичних» родичів, не залишайтеся у них ночувати.

ВЧИТЬСЯ У СВОЇХ ДІДУСІВ І БАБУСЬ (ПОКИ ЩЕ НЕ ПІЗНО)

«У кожного в житті має бути людина, яка може благословити попри
все. У мене такою людиною була бабуся».

Філіс Теру

Вам пощастило в житті, якщо ви маєте бабуся й дідуса, з якими можете спілкуватись, які люблять вас, піклуються про вас і направляють на вірний шлях. Вони можуть передати вам свою мудрість і розуміння життя краще, ніж можна уявити. У ваших жилах тече їхня кров, ви успадкували багато рис їхнього характеру та інтелекту. І саме вони краще, ніж будь-хто, допоможуть вам вирішити проблеми з батьками, позаяк дуже добре їх знають.

Вам не вдасться обдурити дідуса і бабуся, як друзів, братів і сестер чи навіть батьків. Мабуть, завдяки своєму багаторічному досвіду і накопиченій життєвій мудрості вони бачать вас наскрізь, тому не потраплять у пастку ваших виправдань і фальшивих обґрунтувань.

Попри ваш вік, дідусь і бабуся можуть дати вам набагато більше за будь-кого завдяки багаторічній взаємній довірі. Саме вона допоможе вам відкритись і поділитись з ними своїми проблемами, страхами та мріями.

Проживши довге життя, вони по-іншому дивляться на взаємини між людьми, радість і журбу, хворобу і смерть, зміни і нові починання, невдачі та успіхи. Бабуся й дідусь міцніше стоять на землі і менш залежні від емоцій, ніж ваші молодші родичі та друзі, тому зможуть краще допомогти вам зрозуміти сенс життя, його можливості та виклики.

**Дідусь і бабуся можуть передати вам свою мудрість і розуміння
життя.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Проводьте з ними більше часу

Проводьте з дідусями й бабусями більше часу. Розслабтеся і будьте самими собою. Поділіться з рідними своїми radoщами й журбою, вислухайте їхні думки і спогади.

Поїдьте кудись із ними. Якось ми удвох з бабусею з маминого боку їздили машиною з Йоркширу в Уельс — відвідали місця, де вона колись жила, зустрілись із колишніми сусідами і заглянули в школу, де вчилась моя мама. Та подорож відкрила мені очі багато на що. Подібні речі допомагають пізнати своє коріння: зрозуміти, звідки ти родом, уявити, як жили твої предки.

Не лише з рідними бабусями й дідусями

Можливо, ваших рідних бабусі й дідуся вже немає в живих або вони такі немічні, що не здатні проводити з вами час. А як щодо інших людей старшого покоління — друзів сім'ї чи родичів, яких ви знаєте з давніх часів? Я нещодавно відшукав кількох братів і сестер свого діда з батькового боку. Ми чудово провели з ними час, і це допомогло мені краще зрозуміти минуле нашої родини. Подумайте, з ким із літніх людей могли б поспілкуватись ви.

Запам'ятовуйте їхні історії

Який неоціненний досвід можна отримати, попросивши літніх родичів розповісти про минуле! Їхні спогади стануть для вас емоційним і дуже змістовним зв'язком з минулим вашої родини. Ви могли б занотовувати їхні розповіді або зняти на камеру. Чудова

можливість відволіктись від сьогоденних справ і позбутися стресу — просто насолоджуватись, слухаючи історії з далекого минулого інших людей.

ПОВОДЬТЕСЯ ТАК, ЩОБ МОЖНА БУЛО ПИШАТИСЯ СОБОЮ

«Нехай вас більше турбує власний характер, ніж репутація. Адже характер — це те, ким ви є насправді, а репутація — те, що про вас думають інші».

Джон Вуден

Яким ви є, коли вас ніхто не бачить? Кажуть, що про характер людини можна судити з того, що вона робить, коли поруч нікого немає. У такі моменти який ви? Щедрий, лінивий, злий, розважливий, чесний, працьовитий — який? А чи ви саме такий, коли знаходитесь серед людей? Як би ви описали свій характер? Як ви зазвичай поводитесь? Які маєте внутрішні цінності? Який стиль і спосіб мислення?

За час своєї роботи я дійшов висновку, що справжній характер людини може стати її «ахіллесовою п'ятою» — тим, що може збити її зі шляху до успіху. Ймовірно тому так багато людей ідуть життям, приховуючи свої справжні риси характеру.

Тож не дивуйтеся, коли раптом побачите, як у момент гніву або сильного стресу виявляється справжня сутність людини, руйнуючи старанно збудований образ, який ви бачили досі. Виховуйте такий характер, яким би ви могли пишатись: нехай та особистість, якою ви є наодинці з собою, буде такою самою, як і та, що ви демонструєте світові.

Яким ви є, коли вас ніхто не бачить?

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Удосконалюйте свій характер

Єдиний спосіб жити справді щасливим життям — весь час працювати над собою, виправляти ті риси, які б ви хотіли приховати. Подолати вади характеру не так вже й просто. Можливо, вони існують у вас з самого дитинства і вже міцно вкоренились у вашу особистість.

Якщо ви чітко розумієте, які риси характеру потребують удосконалення або виправлення, починайте діяти негайно. Якщо не впевнені, спробуйте з'ясувати, використовуючи такі прийоми:

- Спостерігайте за собою і робіть записи. В яких ситуаціях ви стримуєте себе і приховуєте свої природні звички? Що вам не подобається у собі? Що непокоїть? Які риси характеру ви хотіли би приховати від свого керівника, партнера чи колеги?
- Запитайте кількох близьких друзів або колег, що вони думають про вас, і наскільки цілісною особистістю ви їм здаєтесь.
- Пройдіть тест з оцінювання особистісних якостей, наприклад тест *Hogan*. Це вельми відомий тест-опитування, який допомагає виявити приховані недоліки характеру людини, особливо ті, які стають видимими у стресових ситуаціях або коли ви роздратовані чи засмучені.
- Вивчіть результати тестування за методом «360 градусів», якщо ви проходили його на роботі останнім часом.

Допоможіть іншим виявити свої недоліки

Немає великого сенсу у викоріненні своїх недоліків, якщо ви живете і працюєте з людьми, які постійно демонструють негативні риси

характеру. Ви можете відчувати дискомфорт від того, що вас оточують люди з багатьма вадами. Знайдіть у собі мужність і застосуйте всі свої дипломатичні здібності, щоб вказати іншим на їхні недоліки. Але робіть це дуже обережно і лише по відношенню до тих, хто для вас справді важливий.

ВИСЛОВЛЮЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ

«Будьмо вдячні людям, які роблять нас щасливими. Вони, як садівники-чародії, спонукають наші душі до цвітіння».

Марсель Пруст

Подумайте, за що можна бути вдячним цьому дню?

Вдячність має цілющу дію. Дослідження, проведене у 2015 році в Каліфорнійському університеті, виявило, що люди, які часто висловлюють вдячність, менше страждають на серцеві захворювання, краще сплять і майже завжди мають гарний настрій. Ще раніше подібні дослідження показали, що такі люди більш оптимістичні і легше заводять дружні стосунки.

На жаль, значно простіше знаходити недоліки, ніж привід для вдячності. Дуже багато людей не здатні бачити позитивну картину за дрібними негативними деталями повсякденного життя. Ви зрозумієте, про що йдеться, коли згадаєте людину, яка щойно вийшла з лікарні і тепер розповідає лише про те, яким тяжким був курс лікування і яка погана лікарняна їжа, замість того, щоб радіти з приводу одужання.

Ми втратили здатність бути просто вдячними за те, що маємо. Можливо, через те, що дуже зайняті щоденними справами. Завдяки Інтернету ми добре знаємо, чого потребуємо, і навіть чого мусимо очікувати. Проте в підсумку радше скаржимося і засуджуємо, ніж висловлюємо подяку.

Якщо ви дійсно маєте намір стати успішною людиною, почніть з того, що частіше дякуйте і будьте по-справжньому вдячним.

Частіше дякуйте і будьте по-справжньому вдячним.

Як втілити в життя

Дозвольте собі бути вдячним

Можливо, вам доведеться дещо змінити спосіб мислення, але просто зараз спробуйте жити за принципом «наполовину повної склянки». Шукайте будь-якого приводу щиро подякувати людям. Свідомо намагайтесь спочатку висловити вдячність, а вже потім критикувати. Милосердним і чуйним людям це зовсім не важко. Якщо вам складно так поводитись, озирніться навколо в пошуку натхнення — чи є хтось, хто здатен бути вдячним без зусиль та зайвих запитань?

Подумайте, кому ви маєте бути вдячними

Запитайте себе: «Чому і кому я завдячую в житті?» Зробіть перелік всього, за що ви вдячні, і подумайте, хто заслуговує на подяку за це. Початок вашого списку буде цілком очікуваним: батьки, дружина або чоловік, інші члени сім'ї. Але згодом з'являться й інші імена. Творчо підійдіть до того, яким чином виявити подяку. Підкріпіть свої ідеї словом і ділом.

Заведіть щоденник подяк

Щодня записуйте кілька приводів для подяки. Немає значення, наскільки ці приводи значущі й великі, — запишіть їх у щоденник. Навпроти кожного з них зазначте, кому ви вже подякували або плануєте подякувати і як.

ЗОСЕРЕДЖУЙТЕСЯ НА ДОБРИХ НОВИНАХ

«На погані новини завжди є попит, бо мигдалеподібне тіло мозку потребує поживи для страху».

Пітер Діамандіс

Світ наповнений поганими новинами, і те, як ви їх сприймаєте, важливо для вашого душевного стану. Багато хто з людей їх просто уникає: не читає газет і не дивиться новини по телевізору, щоб позбутися впливу того негативу і страху, який вони несуть. На перший погляд — це ідеальне рішення. Але в такому випадку ви відрізаєте себе від світу. І це не єдиний наслідок. Насправді, погані новини мають і позитивну сторону. Сприймаючи їх, ви розвиваєте в собі співчуття і краще розумієте, що в цьому житті добре, а що погано. На противагу поганим новинам ви можете навіть захотіти зробити якусь добру справу, щоб цей світ став трішки кращим.

Найтяжче — навчитися не підпадати під вплив поганих новин, щоб вони не загнали вас у депресію і не відняли сили та енергію. Шквал негативу, що йде із зовнішнього світу, може позбавити вас віри в те, що ви здатні досягти мети, і головне, що заслуговуєте на її досягнення. Тож ніколи не дозволяйте поганим новинам змусити вас припинити прагнути успіху в житті та думати, що ви на нього не заслуговуєте.

Ніколи не дозволяйте поганим новинам змусити вас припинити прагнути успіху в житті.

Як втілити в життя

Завжди залишайтеся у позитиві

Нехай шальки терезів з хорошими новинами переважають: після кожної поганої новини знайдіть принаймні одну хорошу, щоб компенсувати негатив. Наразі існує багато сайтів, де публікують лише хороші новини, які приємно читати. Приміром: www.goodnewsnetwork.org та www.huffingtonpost.com/good-news. Я не закликаю вас бути страусом, який ховає голову в пісок. Раджу лише щодня знаходити докази того, що у світі відбуваються і хороші події. Стежте за подіями у світі та у вашому місті, але не зациклюйтесь на негативних історіях, які змушують нервуватись, засмучуватись і боятися. Такі новини можуть позбавити вас можливості позитивно оцінювати те, що ви самі робите.

Перемініть тему

Будь-яка розмова дуже легко може перетворитися на обговорення сумних і гнітючих новин, особливо якщо вони набирають загрозливих розмірів у ЗМІ. Не бійтеся ініціювати зміну теми, припустимо, так: «Може, годі вже обговорювати цю депресивну новину? Поговорімо краще про...» або «Здається, ми вже достатньо детально обговорили цю подію. Що цікавого в нас ще відбувається?»

Можливо, те, що ви насмілитесь змінити тему, принесе полегшення багатьом співрозмовникам. Що б там не гадали видавці газет і редактори телевізійних новин, але більшість людей не надто любляють зосереджуватися на сумних і поганих новинах.

СПРАВЖНІЙ УСПІХ НЕМОЖЛИВО СФАЛЬШУВАТИ

«Ми ті, кого із себе удаємо. Тож треба дуже уважно обирати, кого
вдавати з себе».

Курт Воннегут

Усі ми час від часу прикидаємось кимось іншим, вдаємо із себе когось. Робимо вигляд, що закохані, щасливі, багаті, що все у нас під контролем і взагалі все добре. Іноді важко розпізнати, що справжнє, а що удаване. Адже кожен сам створює свій найкращий образ. Ми бачимо яскраві позитивні пости і фото в соціальних мережах, чуємо при зустрічах, що все чудово, але одночасно бачимо, що люди, перевищуючи свої фінансові можливості, залізають у борги. Я постійно дивуюсь, що деякі мої клієнти надівають маску успішних, коли насправді такими не є.

У своїй практиці я нерідко зустрічав людей, які роками вдавали із себе успішних і матеріально забезпечених, приховуючи за цим фасадом те, що перебувають на межі банкрутства, змушені виплачувати величезні борги. Також я був знайомий з однією « новою зіркою » — молодим чоловіком, який щойно отримав підвищення по службі. Співробітники завжди вважали його палким і сповненим ентузіазму, позитивною і амбітною людиною. А невдовзі з'ясувалось, що він ненавидить свою роботу з її понаднормовими навантаженнями і весь час мусить прикидатися, ніби йому подобається робити те, чого від нього очікують, зважаючи на високу зарплатню.

Правда полягає в тому, що інших обманювати легко: варто лише усміхатись, носити дорогий одяг, їздити на модні курорти і красиво про все це розповідати. Проте себе не обдуриш. Справжній успіх — це зовсім інше. Це досягнення життєвих цілей і здійснення мрій. Вдавати, що ви маєте все, що треба, коли це неправда, — означає жити несправжнім життям. Адже колись справжні почуття, потреби і цілі вийдуть назовні, як би ви їх не приховували, і це виглядатиме

жалюгідно. Тож будьте обережні.

Колись справжні почуття, потреби і цілі вийдуть назовні, як би ви їх не приховували.

Як втілити в життя

Будьте щирими

На думку поета і фотографа Тайлера Нотта Грегсона, треба прагнути стати людиною, яка може впевнено сказати стосовно себе: «Нехай краще на моєму обличчі будуть чесні сльози, ніж найкрасивіша, але вдавана усмішка». Не варто дотримуватись думки, яка широко побутує у наші дні, що можна мати будь-що і бути будь-ким. Вам не потрібне життя з численними кредитними картками і порожніми рахунками, фальшивим резюме і підробленими дипломами, а також з удаванням, що все у вас добре.

Усвідомте, що життя — це подорож, а ваш шлях до успіху потребує певного часу і зусиль. Не робіть вигляд, що вже успішні, коли знаєте, що перед вами ще довгий шлях до успіху.

Деколи можна й прикинутись

Єдина сфера вашого життя, де удавання вітається, — це ваше ставлення до життя і спосіб мислення. Коли ви хочете змінити свої звички або поведінку, можна й прикинутися. Тобто вдати, що ви вже такий, яким хочете стати. Це — хороший метод змінити деякі риси характеру і ставлення до життя.

СТАРІШАТИ НЕ СОРОМНО

«У 20 років нас турбує, що про нас думають інші. У 40 нам байдуже, що вони про нас думають. А в 60 років ми раптом усвідомлюємо, що вони взагалі про нас не думали».

Енн Ландерс

Ніколи не пізно прагнути досягти іншої мети, знайти нову мрію або здійснити якесь божевільне бажання. Як можна стверджувати, що ви прожили успішне життя, якщо не використали свободу бути самим собою?

Найпрекрасніше у старінні те, що воно позбавляє потреби виправдовувати чийсь очікування і відповідати чийсь стандартам. Щойно ви це зрозумієте, більше ніколи не скажете: «Я для цього занадто старий». З віком нам усе менше й менше треба підлаштовуватися під когось, справляти на когось враження. У молоді роки ми мусимо виховувати дітей, працювати і сплачувати іпотеку. Коли все це вже позаду, ми вивільняємось і можемо бути справжніми, тобто такими, якими хотіли бути.

Дуже корисно замислитись, що саме заважає вам зараз бути таким, як хочете, і робити те, що хочеться. Як заманливо сидіти і чекати, коли ви нарешті звільнитесь від очікувань інших. Але, знаючи це заздалегідь, чи не варто раніше почати насолоджуватись хоча б частиною тієї свободи? Життя занадто коротке, щоб дозволити комусь вирішувати за вас, яким воно повинно бути. Поки ви ще сповнені енергії, маєте здоров'я і гроші, саме час почати жити власним життям. Якщо не зараз, то коли?

Ніколи не пізно прагнути досягти іншої мети.

Як втілити в життя

Припиніть стримувати себе

Згадайте, які хобі, бажання та інтереси ви сховали в шухляду, займаючись кар'єрою, сім'єю та побутом. Витягніть їх, струсіть із них порох і зніміть павутиння. Дозвольте собі знову поринути в радощі й божевілля своїх колишніх захоплень: дитячої цікавості, співів або танців, пристрасті до випробування чогось нового. Кого хвилює, скільки вам років?

Будьте щирим і відкритим

Ви не повинні виправдовуватися за свій вибір. Не зважайте, якщо хтось насміхається з вашого ультрамодного пляжного вбрання або любові до шаленої музики. Вам не потрібно питати дозволу чи шукати підтримки. Родичі та друзі можуть, звісно, вирішити, що ви з'їхали з глузду. Чесно скажіть їм, що ви просто втілюєте свою давню мрію в життя. Не дозволяйте нікому викликати у вас відчуття провини або сорому. Пишайтеся собою!

ДИХАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

«Дихання — це життя. Якщо ви дихатимете правильно, проживете довге життя».

Японське прислів'я

Коли востаннє ви замислювалися над тим, як дихаєте? Напевно, навіть не пам'ятаєте. Але ж це — найважливіше в житті. Без дихання життя неможливе. Дихання буває різним, залежно від того, про що ми думаємо, що робимо чи відчуваємо у цю хвилину. Коли ми дратуємось, боїмося чогось чи хвилюємось, дихання пришвидшується, стає шумним і поверхневим. А коли, навпаки, розслаблені, то дихаємо повільно і безшумно.

Як зовнішні чинники можуть впливати на наше дихання, так і саме дихання визначає наш стан і може його змінювати. Не випадково тому, хто відчуває напад паніки, радять: «Зроби глибокий вдих». Рівне і спокійне дихання покращує фізичне і психічне самопочуття. Результати багатьох досліджень вказують на переваги глибокого повільного дихання, яке:

- завдяки вивільненню нейрохімічних речовин позбавляє від стресу і нервової напруги, покращує настрій;
- зміцнює серцеві м'язи та імунну систему, допомагає видаленню з організму токсинів, заряджає енергією завдяки тому, що тіло наповнюється киснем;
- покращує роботу органів і систем тіла: регулює нервову і лімфатичну системи, забезпечує кров киснем, допомагає травленню, покращує роботу легенів.

Чи міг хтось подумати, що, приділяючи спеціальну увагу такому природному процесу, як дихання, можна отримати стільки переваг.

Дихання визначає наш стан і може його змінювати.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Практикуйте глибоке дихання

Спостерігайте за своїм диханням — за тим, як воно змінюється протягом дня. Ви дихаєте через ніс чи через рот, або і так, і сяк? Чи відчуваєте ви зміни у ритмі вашого дихання залежно від самопочуття і роду занять? Як часто ви робите глибокі вдихи?

Очевидно, що навіть коли ви цілком розслаблені і спокійні, ви не дихаєте глибоко, особливо якщо звикли до поверхневого дихання. Саме цей вид дихання є найбільш розповсюдженим, саме він є ознакою сучасного стрімкого життя, стресу і безперервного потоку справ. Найкращий вид дихання — це глибоке дихання. Проте він вимагає великої концентрації уваги і довгої практики. Цікаво, що ще лікарі Давньої Греції радили своїм пацієнтам практикувати глибоке дихання.

Як це робити:

- Дихайте повільно і спокійно, вдихайте через ніс, а видихайте через рот.
- Робіть вдих повільно, протягом 5 секунд, уявляючи, що повітря наповнює не лише легені, а й живіт.
- Перед видихом затримайте дихання на 3–4 секунди.

Знайте, що, роблячи цю вправу, ви дихаєте усвідомлено. З часом ви переконаєтесь, що дихаєте глибоко, навіть не помічаючи цього.

Дихайте чистим повітрям

Певна річ, хай би як добре ви дихали, забруднене повітря лише

зашкодить вам. Якщо ви живете або працюєте там, де повітря забруднене, серйозно подумайте про переїзд. За словами Едварда Еббі, намагайтеся «глибоко дихати повітрям чистим і солодким», а не затхлим і повним шкідливих викидів.

ПОДОРОЖУЙТЕ

«Напевне, подорожі не здатні запобігти фанатизму і ненависті, але вони дають можливість побачити, що всі люди плачуть, сміються, їдять, турбуються і помирають, а завдяки цьому й усвідомити: якщо ми всі намагатимемося зрозуміти одне одного, то навіть зможемо стати друзями».

Майя Енджелоу

Мій дідусь завжди заохочував мене подорожувати світом. Він казав: «Подорожі — це єдине, що насправді робить тебе багатшим». Час, проведений в незвичних умовах, може стати найкращим і найцікавішим життєвим досвідом. Подорож — це чарівне поєднання свободи від повсякденної рутини і впливу нових несподіваних вражень.

Вирушити в подорож — ось найкращий шлях відкрити душу й серце чомусь новому. Кілька днів або тижнів у незнайомій країні дадуть вам можливість побачити світ, відчувати, як живуть інші люди, і дізнатись, що їх турбує. Подорож — це можливість стати більш співчутливим, усвідомити себе і решту людей, відкрити для себе нові горизонти. Перебування у бідній країні нагадає, наскільки вам пощастило в житті. Відвідування країн Близького Сходу допоможе глибше зрозуміти корені конфлікту і під іншим кутом поглянути на проблему біженців.

Є чудове мавританське прислів'я: «Той, хто не подорожує, не знає справжньої цінності людського життя». Як правильно сказано! Можливо, через фінансове становище ви не маєте змоги відвідувати далекі країни. Звичайно, не всі можуть дозволити собі полетіти на інший континент. Але все одно подорожуйте — їдьте туди, куди вистачає коштів. Саме це і зробить вас багатшим і щасливішим.

Їдьте туди, куди вистачає коштів. Саме це і зробить вас багатшим і щасливішим.

Як втілити в життя

Подорожуйте якомога більше

Беріть максимальну кількість днів відпочинку. В жодному разі не накопичуйте їх і не думайте, що краще в кінці року отримати гроші за невикористану відпустку.

Скористайтесь відпусткою, щоб підживити свою дитячу цікавість і пережити яскраві відчуття. Подорожуйте до нових місць незалежно від того, наскільки вони віддалені — треба їхати годину автівкою чи десять годин летіти літаком.

Якщо перед вами стоїть вибір: витратити гроші на якусь річ чи поїхати у подорож, вибирайте подорож.

Подумайте, куди б хотіли поїхати. Відкрийте атлас і уважно вивчіть його. Що вас найбільше цікавить? Керуйтеся своїми бажаннями та інтересами. Якщо хочете більше дізнатись про глобальне потепління, їдьте у Гренландію або на Мальдівські острови.

Цікавтеся різними культурами

Під час подорожей обов'язково спілкуйтеся з місцевими жителями, скуштуйте місцевих страв. Намагайтесь отримати більше вражень і набути нового досвіду від чогось неочікуваного. Знайомтеся з новими для себе культурами, способом життя і мислення людей. Подорожуючи бідними країнами, спілкуйтеся з людьми, яким менше пощастило, ніж вам, намагайтесь дізнатися про їхнє життя якомога більше.

ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК

«Мій щоденник — це скарбниця. Я зберігаю в ньому своє повсякденне життя: історії, які чую; людей, з якими зустрічаюся; цитати, які мені подобаються; і навіть маленькі знаки та символи, які мені трапляються і на щось вказують».

Дороті Сейлер

Дуже корисно щодня записувати свої думки і те, що з вами відбувається. Існують численні свідчення того, що ведення щоденника зміцнює імунну систему. А крім користі для здоров'я, щоденні або щотижневі записи в щоденнику чи блогу дають змогу:

- переглядаючи написане, згадувати й оцінювати найважливіші події у житті;
- спостерігати, як змінюються з часом думки, мрії, надії, страхи, почуття і погляди;
- знаходити рішення для розв'язання складних проблем, що стоять перед вами;
- більш чітко й продумано планувати справи;
- налагоджувати міцний зв'язок зі своїм внутрішнім «я», щоб краще розуміти себе самого — свої недоліки, страхи, мрії та життєві цілі.

І незалежно від того, буде ваш щоденник публічним чи приватним, завжди хоча б частину його залишайте доступною тільки для себе. Це дозволить вам бути цілком чесним і відвертим, оголити душу і виказати найпотаємніші почуття, турботи і бажання, не побоюючись чиїхось коментарів чи осуду.

Дуже корисно щодня записувати свої думки і те, що з вами відбувається.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Почніть вести щоденник

Це не потребує значних зусиль. Для початку вистачить 15–20 хвилин на день. І запам'ятайте: жодних правил не існує. Просто записуйте свої думки, вимкнувши особистого «внутрішнього цензора».

Знайдіть власний стиль

Якщо ви вже ведете щоденник, спробуйте занотовувати свої почуття і думки по-новому, підійдіть до процесу творчо. Наприклад:

- Замість того, щоб вносити в щоденник стандартні списки або типові есе, спробуйте малювати карти пам'яті, пов'язувати думки між собою за допомогою ключових слів або фраз там, де це можливо.
- Збирайте вирізки газетних і журнальних статей, які справили на вас особливе враження, і занотовуйте, що саме ви відчували під час їх читання.
- Якщо ви віддаєте перевагу не словам, а світлинам, зробіть колаж і вклейте його у щоденник.
- Записи можна вносити до певних, заздалегідь створених тематичних розділів, скажімо, «Робота і кар'єра», «Фінанси», «Стосунки з людьми» тощо.
- Нехай у щоденнику будуть і сторінки, написані вашими друзями або членами родини. Попросіть їх заповнити чисту сторінку під назвою «Мої сьогоднішні думки».

Застосовуйте сучасні технології

Ведіть блог, розміщуйте в ньому світлини, улюблені цитати, діліться своїми роздумами.

Робіть аудіо- та відеозаписи, щоб закарбувати в пам'яті важливі миті життя.

Створіть сторінку в соціальних мережах і діліться деякими думками з друзями або з ширшим колом людей.

ЗАГУБІТЬ СЕБЕ... І ВІДНАЙДІТЬ ЗНОВУ

«Коли я відчуваю розгубленість, коли не можу знайти потрібного рішення, я просто зупиняюсь і заспокоююсь — беру тайм-аут».

Кім Кеттролл

Кожен із нас хоча б раз у житті відчував розгубленість. У будь-кого може раптово виникнути нерозуміння того, як і куди рухатися далі, що робити. Цей гнітючий стан безпорадності затьмарює розум, і ти вже не усвідомлюєш, куди тебе несе життя. Причому трапитись це може будь-якої миті, на будь-якому етапі: в молоді роки, під час перебування у шлюбі, у разі переведення на іншу роботу, в середині життя, після звільнення або розлучення, коли діти покидають батьківський дім, після тяжкої втрати або виходу на пенсію.

Цілком нормально, що в таких ситуаціях людина відчуває розгубленість. Може здатися, що життя проходить повз, що ви не маєте жодної цілі або надто переобтяжені повсякденними турботами, які заважають тверезо мислити. В подібні миті важливо зрозуміти, що це цілком нормальний стан, що ви — не виняток. Як сказав Генрі Торо: «Ми не можемо пізнати себе, доки не втратимо себе». Тож іноді втрачати себе — цілком нормально. Просто розум потребує перепочинку перед тим, як знову зібратись і вирішити, що робити далі. Це своєрідна аварійна зупинка, коли ви настільки перевантажені проблемами, що вже не спроможні дати собі раду.

Для більшості людей такий стан є тимчасовим і виникає перед тим, як вони знову знайдуть шлях до себе справжнього. Втім для багатьох це є великою проблемою, тож люди повністю втрачають орієнтацію. В такому разі треба визначити, чи потребує людина допомоги, і, якщо так, то якомога швидше надати її, доки не надто постраждало психічне здоров'я.

Іноді втрачати себе — цілком нормально.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Натисніть кнопку «Пауза»

Найбільш розповсюджена реакція на розгубленість — це намагання негайно «заповнити простір» якоюсь справою. Як сказав доктор Ролло Мей: «За іронією долі, людина починає бігти швидше, коли збивається з дороги». Ми ненавидимо стан, коли не знаємо, що робити. І тому часто реагуємо надто швидко: приймаємо перше-ліпше рішення і діємо абияк. Проте у подібній ситуації краще було б натиснути кнопку «Пауза». Зупинка змушує мозок припинити виробляти тисячі різних рішень, пропонувати сценарії, які лише збуджують і залякують нас. Насправді, це важливий момент у житті, коли треба зупинитись і глибоко вдихнути. Зробіть стільки глибоких вдихів, скільки треба, щоб гідно пройти це випробування.

Ставте питання, які спонукають до пошуку себе

Натиснувши кнопку «Пауза», запитайте себе:

- Чому я зараз почуваюся саме так?
- Які зміни в житті змусили мене відчувати розгубленість?
- Що мені треба робити зараз?
- Які варіанти я маю?
- Які з них я хочу спробувати?

Простого рішення не існує. Ви можете витратити дні чи навіть місяці на пошук відповідей. Коли відчуєте, що готові, спокійно і вдумливо поставте перед собою кілька цілей і вирішіть, як їх досягти. Це мають бути не найважливіші життєві плани, а лише такі, що зададуть

напрям, яким ви будете рухатись.

ПЛАНУЙТЕ ЗАВЧАСНО

«Сподівайтесь на найкраще, готуйтеся до найгіршого і не втрачайте здатності дивуватися».

Деніс Вейтлі

Що вам більше подобається: докладно все планувати чи діяти спонтанно? Якщо йдеться про не надто важливі рішення, то можна і не дотримуватись чіткого плану. Адже помилка не призведе до серйозних наслідків, лише виникнуть деякі незручності, — приміром, якщо ви забули вдома парасольку і потрапили під зливу. Проте коли постає важливе життєве питання, потрібен докладний план дій. Можна користуватися обома способами, однак зазвичай перевага надається одному з них — завчасному плануванню або спонтанним діям. Успіх полягає у досягненні рівноваги між:

- використанням будь-якої можливості і впевненим рухом вперед та
- обміркуванням усіх можливих негативних наслідків і створенням відповідного плану дій, який враховує і непередбачувані обставини.

Ідеального балансу не існує. Сьогодні ви можете бути надто оптимістичні і навіть нерозважливі, а завтра — надміру обережні та несхильні ризикувати. Єдине, в чому я впевнений: тільки поєднання обох способів дій зумовлює успіх у житті. Завчасно плануючи і ретельно обмірковуючи свої цілі та визначаючи пріоритети, ви діятимете впевненіше, коли настане слушний момент.

Тільки поєднання обох способів дій зумовлює життєвий успіх.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Звикайте планувати

Хай би що ви робили, завжди виберіть час і обміркуйте, що може піти не так і до чого це призведе. Укладаючи будь-яку угоду, ви завжди повинні мати запасний план дій на випадок, якщо щось не спрацює так, як ви планували. Втім пам'ятайте, що не всі життєві ситуації можуть бути сплановані заздалегідь. Тому йдіть за своєю інтуїцією, внутрішнім голосом і покликом серця: довіртеся собі й покладіться на долю.

Беріть до уваги найгірший варіант

У якийсь момент вам доведеться замислитись над тим, що станеться у разі вашої хвороби або навіть смерті та як полегшити життя тим, хто залишиться після вас.

Є прості рішення:

- Допоможіть близьким розібратися з вашими фінансами: розкажіть, де лежать документи, як керувати вашими банківськими рахунками тощо.
- Напишіть заповіт, висловіть свою останню волю.
- Застрахуйте життя.
- Придбайте також інші страховки: на будинок, на подорожі та медичні послуги.

ПОЗНАЧТЕ ГАЛОЧКОЮ ПУНКТИ У СПИСКУ БАЖАНЬ

«Одного разу ви прокинетесь і зрозумієте, що вже не залишилось часу зробити те, про що завжди мріяли. Тож зробіть це зараз».

Пауло Коельйо

Що ви хочете зробити, перш ніж помрете?

На веб-сайті www.bucketlist.net було проведено опитування: людям запропонували назвати 10 заповітних мрій. Результати опитування виявились досить цікавими. Наведу десять найбільш розповсюджених відповідей:

1. Побачити північне сяйво.
2. Здійснити стрибок з парашутом.
3. Зробити тату.
4. Поплавати з дельфінами.
5. Здійснити круїз.
6. Одружитися.
7. Пробігти марафон.
8. Здійснити екстрим-спуск на зіплайні.
9. Покататися на слоні.
10. Поплавати під водою з аквалангом.

Дивує те, що цей список складається з бажань отримати *враження*, а не *матеріальні речі*. Так, здійснення окремих бажань потребує чималих коштів, але переважна їх більшість цілком досяжна. Хочете пробігти марафон? То що заважає вам завтра взути кросівки й почати тренуватись?

Більшість людей є безкорисливими, вони охоче допомагають іншим здійснити їхні мрії — нерідко навіть за рахунок власних бажань. Ви, звісно, можете приділяти увагу дітям, батькам, племінникам, друзям і допомагати людям, беручи участь у благодійних акціях. Усе це вкрай важливо. Але не менш важливо знаходити час для себе, щоб відзначити галочкою пункти у власному списку заповітних мрій.

Пам'ятаєте відому фразу з фільму «Втеча з Шоушенка»: «Все зводиться до простого вибору: займайся життям або займайся вмиранням»? Тож саме час зайнятись власним списком бажань, чи не так?

Займіться власним списком бажань.

Як втілити в життя

Створіть список бажань

Насправді це зовсім не важко. Візьміть ручку і запишіть десять найзаповітніших бажань. Що ви найбільше хочете встигнути зробити, перш ніж покинути цей світ?

Чому б не створити спільний список разом із близькими? Розмірковувати над спільними мріями може виявитися цікавіше, ніж їх втілювати. Почніть з обговорення наступного сімейного відпочинку!

Поділіться своїм списком з ширшою аудиторією

Оприлюднивши список бажань перед широким загалом, ви отримаєте додаткові стимули для втілення його в життя. Ви можете опублікувати свій список на веб-сайті www.bucketlist.net і поцікавитись там, про що мріють інші.

Здивуйте інших

Якщо вам пощастило в житті і ви вже втілили більшість бажань зі свого списку, чому б не допомогти іншим? Адже існує низка благодійних організацій, які допомагають залучати кошти для невиліковно хворих дітей, щоб дати їм шанс здійснити свої мрії.

ДОПОМОЖІТЬ ПЛАНЕТІ

«Коли історія наших часів буде написана, ми хочемо, аби там було зазначено, що ми зробили все можливе і навіть більше, ніж можна собі уявити».

Боно

Дедалі більше точиться розмов про те, що наша планета невдовзі досягне точки неповернення, коли екологічна ситуація стане настільки загрозливою, що змінити щось на краще буде вже вкрай важко. Попри те, чи є такий екстремальний сценарій цілком обґрунтованим, чи ні, вам потрібно знати:

- За оцінками спеціалістів, щороку в усьому світі використовується від 500 мільярдів до одного трильйона пластикових пакетів, час розпаду більшості з яких становить століття.
- Щодня у світі знищується така площа тропічних лісів, яка дорівнює 100 тисячам футбольних полів.
- Згідно з дослідженнями, лише в Сполучених Штатах близько 40 відсотків усіх озер настільки забруднені, що непридатні для існування водної флори і фауни, а також зовсім не годяться для плавання.
- Всесвітній фонд дикої природи стверджує, що деякі види тварин зникають наразі у 1000–10000 разів швидше, за так званий природний рівень вмирання.
- Понад мільярд людей не мають доступу до чистої питної води.
- Згідно з прогнозами, до 2030 року кількість автомобілів у світі збільшиться удвічі.

Настав час, коли не можна сидіти, склавши руки. Якщо ми залишимо все, як є, то небувалі розміри глобальних змін унеможливлять для прийдешніх поколінь той спосіб життя, яким живемо ми.

Хіба можна насолоджуватись власним успіхом, коли так страждає

довкілля?

Настав час, коли не можна сидіти, склавши руки.

Як втілити в життя

Живіть раціональніше

Давня індійська мудрість влучно зауважує, що ми не успадковуємо Землю від наших предків, а позичаємо її у наших дітей. Щодня кожен із нас впливає на довкілля. Все, що ми робимо, незалежно від того, наскільки значущою здається дія, змінює щось у навколишньому середовищі. Тож яким чином ви готові змінити свій спосіб життя? Чому б не почати, приміром, з такого:

- Мінімізуйте кількість сміття. Почніть з кухні. Купуйте менше їжі — лише те, що в змозі спожити, аби не поповнювати ті мільйони тон харчових продуктів, які люди щоденно викидають на смітник. Викопайте компостну яму, якщо живете у приватному будинку. Не користуйтеся пластиковими пакетами.
- Щоразу, купуючи щось нове, віддавайте старе в благодійну крамницю.
- Приділяйте час для очищення довкілля, а саме беріть участь у прибиранні пляжу, найближчого до вас парку тощо.
- Намагайтесь жити якомога «екологічніше». Переїдьте на автомобіль з гібридним двигуном, більше ходіть пішки, їздіть на велосипеді, по можливості використовуйте громадський транспорт. Встановіть сонячні батареї: нехай ваш будинок стане енергозберігаючим. Почніть зважати на викиди вуглецю в результаті вашої діяльності.

ПРИЄДНАЙТЕСЯ ДО ЧОГОСЬ БІЛЬШОГО ЗА ВАС САМИХ

«Я не знаю, яка вас спіткає доля, але знаю напевне: найщасливішими з вас будуть ті, хто шукав і знайшов спосіб служіння іншим».

Альберт Швейцер

Приєднавшись до чогось важливого і величного, ви станете щасливішими і душевно здоровішими. Засновник позитивної психології Мартін Селігман вважає, що це життєво необхідно для благополуччя. Що значного є у вашому житті?

- Чи сповідуєте ви якусь релігію?
- Вас турбує доля рідної планети та її природи?
- Ви займаєтесь благодійністю і допомагаєте певній групі людей?
- Чи обстоюєте ви якусь політичну ідею: боретесь за права жінок, за скасування нерівності або за збереження старовинної вулиці у вашому місті?
- Можливо, ви весь вільний час і зусилля приділяєте забезпеченню благополуччя своєї родини?

Брати активну участь у якомусь суспільному русі не обов'язково, однак насправді усі ми прагнемо бути частиною чогось такого, що виходить за межі нашого буденного існування. Зосереджуючись винятково на собі, ви відгороджуєтесь від людей і довколишніх подій. Під час занять з амбітними керівниками вищої ланки я часто допомагаю їм дійти висновку, що їхня кар'єра та всі матеріальні здобутки є лише невеличкою частиною того, чого вони дійсно прагнуть досягти в житті.

Приєднавшись до чогось важливого і величного, ви станете щасливішими і душевно здоровішими.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Не знаєте, на чому зосередитись?

Щоб витратити свій час та зусилля на змістовні справи, запитайте себе:

- Що в житті захоплює мене найбільше?
- Що ще є важливим для мене, крім сім'ї?
- Якби я міг змінити у світі щось одне, що б це було?

При цьому не існує правильних і неправильних відповідей, необхідності робити щось прямо зараз. Не варто відчувати провину за те, що наразі ви не маєте натхнення змінювати світ або збирати мільйон на благодійність. Зробіть те, що вам під силу, від чого станете щасливішим і відчуєте задоволення від виконаної справи.

Що більше, то краще

Що глибше ви занурюватиметесь у великі та значущі справи, то змістовнішим ставатиме ваше життя. У вас може виникнути спокуса заявити, що дуже зайняті, але за іронією долі саме зайняті люди найчастіше знаходять час для допомоги і підтримки тих, хто цього потребує. Перефразовуючи Теодора Рузвельта, хочу сказати: просто роби те, що можеш, тоді, коли можеш.

УМІЙТЕ ЗАБУВАТИ ВИВЧЕНЕ

«Перш ніж розпочати щось нове, треба закінчити те, що почали робити раніше, і позбутися старих методів роботи».

Вільям Бріджес

Приблизно 40 відсотків того, що ви вивчали в інституті, застаріває вже через десять років. Значна частина моєї роботи полягає в тому, аби допомогти клієнтам знайти можливість досягти успіху в сьогоdnішньому швидкоплинному світі, де є доступ до величезної кількості інформації, доробків та ідей, але все це дуже швидко застаріває. Перефразовуючи вислів Елвіна Тоффлера, можна сказати, що у ХХІ столітті дуже легко почуватися неграмотним, бо ми весь час змушені чомусь навчатись, потім забувати вивчене і знову навчатись.

Насправді вчитись неважко. Практично кожен із нас має власний метод навчання й обробки інформації і щодня застосовує його, читаючи інструкції з експлуатації технічних засобів, досліджуючи нові процеси, вдаючись до нових методів роботи. Справжня проблема виникає тоді, коли треба спершу забути усе, що вивчали раніше. Люди дуже схильні чіплятися за те, що знають, тому зазвичай у край неохоче відпускають старе і дозволяють новому зайняти його місце. Щоденно ми стикаємося з ситуаціями, коли маємо відмовлятися від того, що колись добре знали і вважали правильним.

Процес забування вивченого — це фундамент для оволодіння знаннями у ХХІ столітті. Того, хто зможе якнайшвидше набути таку навичку, а потім перевчитись, чекає успіх у житті.

Процес забування вивченого — це фундамент для оволодіння знаннями у ХХІ столітті.

Як втілити в життя

Звільніться від старого

Подивіться на процес забування вивченого як на вивільнення місця для нового, сучаснішого. Приміром, як на видалення старих файлів з флешки, коли на неї треба записати нові. Або як на очищення вітальні від старих шпалер перед тим, як декорувати її новими. Складність у випадку з навчанням полягає лише в нашій схильності вважати, що те, що добре працювало в минулому, буде так само ефективним і в майбутньому. Але це не так. Інформація, записана у файл, застаріває, а дизайн інтер'єру виходить із моди. Найуспішніші люди завжди здатні сумніватися в усьому, що знають. Вони відкриті для нового, вміють аналізувати розбіжності і завжди готові вчитись.

Забудьте свої старі очікування і припущення

Уникайте упередженості, не робіть припущень. Розпочинаючи щось нове, не очікуйте такого самого результату, який був у минулому. Змініть свій спосіб мислення: дивуйтесь, сумнівайтесь, розчаровуйтесь і змушуйте себе переосмислювати старі знання. Будьте готові забути свої заздалегідь сформовані судження. Старі очікування та припущення ніколи не підготують вас до нової реальності. Новий досвід завжди відрізнятиметься від того, що ви очікуєте.

ВЧІТЬ ІНШИХ УСПІХУ

«Наставництво об'єднує нас. Попри різницю між поколіннями, званнями і навіть расами, воно змушує нас визнати взаємозалежність і по-справжньому оцінити слова Мартіна Лютера Кінга: «Ми всі потрапили в неминучу мережу взаємності, всі пов'язані єдиною ниткою долі».

Марк Фрідман

Один із секретів успіху — постійно допомагати іншим досягати їхніх цілей. Адже вам свого часу також допомагали в житті різні люди — батьки, бабусі й дідусі, друзі, вчителі, колеги. Багато хто з них навіть не усвідомлював, що навчає вас, просто розмовляючи з вами, відповідаючи на запитання або показуючи, як щось робити. Іноді достатньо просто перебувати з кимось поряд, щоб навчитися чогось важливого — приміром, як бути спокійним, добрим, терплячим.

Наставництво — це хороший спосіб допомогти іншим, водночас допомагаючи самому собі. Для цього існує безліч можливостей. Допоможіть прийняти правильне рішення тому, хто зіткнувся з проблемами, подібними до ваших. Можливо, хтось із друзів потребує допомоги після звільнення, розлучення або серйозної хвороби. А можливо, ви допоможете комусь розкрити свій потенціал.

**Наставництво — це хороший спосіб допомогти іншим, водночас
допомагаючи самому собі.**

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Знайдіть собі протезе

Найкращий спосіб навчитися чогось — вчити цьому інших. Якщо ви хочете навчитися будувати успішне життя, допоможіть іншим бути успішними. Будьте готові приділяти свій час та увагу тим, хто ще не знає всього, що знаєте і вмієте ви. Іноді допомога може ґрунтуватись на вашому життєвому досвіді або просто на здоровому глузді. Наприклад, підготуйте друга до інтерв'ю з роботодавцем, перевірте родича перед іспитом або проконсультуйте колегу, який переживає сімейну драму. Крім того, ви можете знайти собі протезе і передати йому професійні знання.

Беріть участь у навчанні груп людей

У вас може з'явитись можливість взяти участь у роботі читацького клубу в місцевій школі або на прохання відділу з управління персоналом провести навчання для стажерів вашої організації.

Не забувайте і про власних наставників

Навчаючи інших, не забувайте і про власні потреби в наставництві. Яку користь ви самі можете отримати від чийось порад та допомоги? Ніколи не забувайте про власні потреби і не соромтеся просити підтримки. Люди рідко відповідають «ні» на прохання про допомогу. Більшості людей подобається, коли хтось потребує їхньої поради — тоді вони відчують себе значущими, бачать, що їх цінують і вважають професіоналами.

ЗАЛИШТЕ ЩОСЬ ПІСЛЯ СЕБЕ

«Я впевнений і спадок, що його ми залишимо після себе, визначатиметься мужністю, з якою наші сини та доньки відповідатимуть на глобальні виклики, з якими стикаємося ми зараз».

Навін Джейн

Яким ви хотіли б залишитись у пам'яті людей? Уявіть, що ви маєте можливість послухати, що люди кажуть на вашому похороні. Що б ви хотіли почути про себе? Навряд чи хтось згадає про ваш чудовий автомобіль, будинок або членство у гольф-клубі. Люди говоритимуть про ваш характер, вчинки та погляди, про те, як ви поводитись і ставились до інших, про притаманні вам якості — щедрість, порядність, доброту. Шекспір писав, що немає кращої чесноти за чесність. А Білл Грехем стверджував, що найбільший спадок, який ми залишаємо родині, — це не матеріальне добро, а наша віра і моральні якості.

Подумайте, що ви можете згадати про людей, які вже померли? Я пам'ятаю, що дідусь завжди приділяв мені час, коли я цього потребував, а бабуся постійно спонукала мене до розвитку й удосконалення. Моя теща відкрила мені справжній сенс поняття «надійна родина».

Утім спадок — це не тільки те, що ви залишаєте по собі після смерті. Хочете ви того чи ні, але після вас залишається спадок у багатьох життєвих ситуаціях. Так, щоразу, завершуючи певний етап, — переходячи в іншу школу, на іншу роботу, переїжджаючи до нового будинку, ви залишаєте щось по собі на попередньому місці. Завжди думайте про такий міні-спадок, подбайте про те, щоб він, великий чи маленький, був позитивним для людей, які залишаться.

Подбайте про те, щоб ваш спадок, великий чи маленький, був позитивним для людей, які залишаться.

ЯК ВТІЛИТИ В ЖИТТЯ

Запитуйте відгуки про себе

Запитайте близьких вам людей — членів родини, друзів, колег:

- Що ви пам'ятатимете про мене, якщо я відійду в небуття?
- Що ви думаєте або відчуваєте, коли чуєте моє ім'я?
- Що хороше і що погане спадає вам на думку, коли йдеться про мене?
- Як я впливаю на вас — на ваші думки, почуття, вчинки?

Спокійно, з усмішкою вислухайте все, що вам скажуть, і подякуйте за відвертість. Якщо почуєте щось не надто приємне для себе, не обурюйтесь, а спокійно дослухайте до кінця.

Свідомо створюйте свій спадок

Замисліться над словами, які почули про себе. Можливо, ви будете здивовані і зрозумієте, що далекі від досконалості. Тоді запитайте себе, що треба змінити, аби залишити по собі добру згадку на роботі, в сім'ї, у суспільстві.

Визначте, що відділяє вас від того, яким би ви хотіли залишитись у пам'яті людей. Подібний аналіз допоможе зрозуміти, над чим треба попрацювати і що в собі змінити. Можливо, це будуть риси характеру, звички, поведінка.

Навіть якщо ви раптом зрозуміли, що ні на кого не справляєте гарного враження, не впадайте у відчай. Якщо ви готові визнати свої помилки, вибачитись і надалі чинити інакше, ви ще зможете змінити ставлення людей до себе. Ви маєте поводитись так, щоб всі навколо

відчували вашу любов, повагу, знали, що ви до них дослухаєтесь і що вони важливі для вас. Але все це має йти тільки від щирого серця. Як сказала Майя Енджелоу: «Я зрозуміла: люди забудуть, що ви їм говорили, забудуть, що ви робили, але ніколи не забудуть, що ви змусили їх при цьому відчувати».

НІ ПРО ЩО НЕ ШКОДУЙТЕ

«...Найважливішою наукою, отриманою на прикладі життя мого дідуся, було те, що той помер вільним, ні про що не шкодуючи, бо встиг зробити все, що хотів. Я гадаю, що разом зі спадщиною це є найкращою ознакою успіху».

Марвін Сепп

Попри неймовірне розмаїття людських характерів, ми всі шкодуємо про одні й ті самі речі, коли вмираємо. Впродовж багатьох років австралійська медсестра доглядала невиліковно хворих пацієнтів і, спілкуючись з ними, запитувала, про що вони найбільше шкодують у житті. Найчастіше вона чула такі відповіді:

- Я шкодую, що мені забракло мужності жити таким життям, якого я сам прагнув, замість того, щоб весь час намагатись виправдовувати очікування інших.
- Шкодую, що надто важко працював.
- Не варто було придушувати власні почуття заради спокою, краще було виявити мужність і чесно говорити, що я відчуваю.
- Я шкодую, що недостатньо часу приділяв дружбі і з часом загубив зв'язок з багатьма товаришами.
- Треба було дозволити собі бути щасливим, більше сміятися і не сприймати життя надто серйозно.

Передсмертне каяття — це відображення нашого щоденного життя. Надто часто ми подумки повертаємось назад і шкодуємо про зроблений вибір. Тож почніть прямо з цього моменту робити все так, щоб наприкінці життя ні про що не шкодувати.

Почніть прямо з цього моменту робити все так, щоб наприкінці життя ні про що не шкодувати.

Як втілити в життя

З ким ще вам потрібно зв'язатись?

Кому в цьому житті ви не висловили своєї любові? Кому не подякували? Кому завдали болю чи страждань? Зараз саме час перепросити за те, що сталося в минулому, подякувати або просто сказати: «Я люблю тебе». Якщо вам важко це зробити, запитайте себе: чи не буде наприкінці життя біль від жалю, що не знайшли в собі сил це зробити, більшим, ніж потенційний біль від того, що зробите зараз?

Чого ви насправді прагнете?

Чи існує щось таке, що ви завжди хотіли зробити, але так і не зробили? Сподіваюсь, це видання відновило у вас бажання і впевненість у необхідності здійснити щось бажане. Нічого не залишайте незавершеним, аби не шкодувати наприкінці життя. І нехай книга надихне вас на це.

ПІСЛЯМОВА

Я писав цю книгу впродовж шести місяців, а потім ще стільки ж місяців працював з чудовою командою видавництва *John Murray Learning*, яка допомогла мені перетворити рукопис на справжню книгу, яку ви наразі тримаєте в руках і яка, сподіваюсь, заряджатиме вас енергією на шляху до омріяних звершень.

За 12 місяців напруженої праці я зрозумів, наскільки складно за допомогою лише 100 пунктів відповісти на питання: «Як досягти успіху?» Тепер я краще розумію Леонардо да Вінчі, який свого часу зауважив, що роботу над витвором мистецтва неможливо завершити, її можна лише припинити. Ви, мабуть, помітили, що деякі глави книги почасти повторюють одна одну, а деякі містять більше, ніж тлумачення одного правила, адже успіх, як і саме життя, надто складна річ, щоб уміститись у 100 книжкових розворотах. Сподіваюсь, що, прочитавши книгу, ви зрозуміли: ваш шлях до успіху — це ваш власний добір зі 100 ідей та їх комбінацій з урахуванням поставлених цілей.

Коли книга вже була написана й підготовлена до друку, я, поспілкувавшись зі своїм редактором Яном Кемпбелом, чітко зрозумів, що до 100 розділів маю додати ще два — про важливі умови, дотримання яких приведе читача до успіху:

1. Завжди будьте готові принести щось у жертву.
2. Хай би що трапилось, пам'ятайте: життя триває.

Поговоримо про це докладніше.

ЗАВЖДИ БУДЬТЕ ГОТОВІ ПРИНЕСТИ ЩОСЬ У ЖЕРТВУ

«Гадаю, що єдина різниця між хорошим та величним полягає в
готовності до пожертви».

Карім Абдул-Джаббар

Якби я мав придумати свій девіз, він звучав би так: «Завжди будь готовий приносити щось у жертву». Це гасло дуже добре відображає те, з чим мені довелося стикатися протягом багатьох років. Однак масштаб жертв, принесених за останній час, я по-справжньому усвідомив лише після того, як закінчив писати вже цю, восьму свою книгу. Скільки разів я не приймав запрошення у гості від друзів, відхиляв пропозиції відвідати цікаві конференції та ділові зустрічі, скільки можливостей втратив, відмовивши новим клієнтам. Тож не дивно, що тепер я відчував себе щасливим — довгі вечори і майже всі вихідні дні, впродовж яких доводилося проводити дослідження, вивчати й аналізувати матеріал, набирати текст, нарешті залишились позаду.

За своє прагнення поділитися зі світом ідеями щодо того, як досягти успіху, я заплатив певну ціну: значно менше часу та енергії я приділяв своєму основному бізнесу — коучингу і тренінгу, не мав змоги допомагати синові-підлітку з домашніми завданнями. Економісти для позначення подібних ситуацій вживають спеціальний термін «ціна вибору». Прагнення досягти успіху в одній сфері життя може потребувати втрат в іншій його сфері.

А чим ви готові пожертвувати на шляху до власного успіху? Зараз, коли ви дочитали книгу до кінця, дуже корисно замислитись над цим.

А чим ви готові пожертвувати на шляху до власного успіху?

ХАЙ БИ ЩО ТРАПИЛОСЬ, ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЖИТТЯ ТРИВАЄ

«Усе, що я дізнався про життя, можна узагальнити двома словами:
воно триває».

Роберт Фрост

Упродовж того часу, поки я працював над книгою, мені не раз довелося переживати біль, сум, відчай і просто скрутні часи, які можна визначити як «нещастя». Ось деякі з сумних подій, що сталися за цей рік:

- Один із друзів мого сина раптово помер під час випускних іспитів.
- Компанія мого друга, яка пропрацювала на ринку 15 років і налічувала кілька сотень співробітників, збанкрутувала і була закрита. Друг наразі ризикує втратити всі свої активи й заощадження.
- Кілька друзів моїх батьків померли після тривалих хвороб і років недієздатності.
- У дружини мого товариша діагностували рак на пізній стадії.
- Мій брат пройшов через процес розлучення.
- Мого давнього клієнта несподівано звільнили з роботи, і він безрезультатно витратив кілька місяців на пошуки нової.

У вашому житті, як і в житті близьких вам людей, також траплятимуться події, на тлі яких будь-які професійні чи особистісні плани здаватимуться неймовірно далекими і нездійсненними. В цей час ви витрачатимете зусилля на боротьбу зі страхом, болем, шоком, горем, на моральну підтримку інших в їхній біді.

Утім, як слушно зауважив Роберт Фрост, життя триває. З часом можна буде повернутись до своїх мрій та цілей, продовжити шлях до успіху. Крім того, досвід болю, горя і печалі надає людині мудрості, сил

і бажання повернутися до найголовнішої справи свого життя. Безперечно, ваші пріоритети при цьому можуть змінитися, а бажання на кшталт придбання нової спортивної автівки буде витіснено прагненням жити спокійним і здоровим життям.

З часом можна буде повернутися до своїх мрій і цілей.

І НАСАМКІНЕЦЬ

Я дуже хотів би дізнатися про ваш власний шлях до успіху. Тож прошу зв'язатися зі мною через LinkedIn або Facebook. Також можна надіслати лист електронною поштою: nigel@silkroadpartnership.com.

1 Вільям Ернест Генлі — англійський поет, видавець і критик. Вірш «Invictus» («Нескорений») написано у 1875 році. В перекладі Маріанни Малиної (2008) останні рядки вірша звучать так: «Я — вільний, я — духу свого капітан. Володар своєї я долі».

2 Гордон Джеймс Рамзі (англ. Gordon James Ramsay) — британський шеф-кухар, власник ресторанів і пабів, автор книг, популярний ведучий британських кулінарних телешоу «Жахи на кухні» та «Пекельна кухня».

3 Глобальне село (англ. global village) — соціологічний і філософський термін, який означає, що сучасне людство, проживаючи в умовах надвисоких швидкостей та інформаційних технологій, не відчуває кордонів: увесь світ стає для індивідуума близьким і доступним.

4 Англ. smart — «розумний», «кмітливий», SMART — мнемонічна абревіатура, що використовується для визначення цілей і постановки завдань у менеджменті та особистому розвитку. Утворена з перших букв слів Specific — конкретна, Measurable — вимірювана, Achievable — досяжна, Realistic — реалістична, Time-related — чітко визначена в часі.

5 Ленс Армстронг — американський велогонщик, єдиний спортсмен, який 7 разів поспіль з 1999 по 2005 рік перемігав у велоперегонах «Тур де Франс». У 2012 році був довічно дискваліфікований за вживання допінгу і позбавлений усіх спортивних нагород, які отримав починаючи з 1998 року.

6 Гнучкі навички (англ. soft skills) — особисті якості, риси характеру, манери та соціальні навички, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність і, на відміну від професійних навичок, не пов'язані з конкретною сферою діяльності.

7 Менса (англ. Mensa) — найбільша, найстаріша і найвідоміша організація для людей з високим коефіцієнтом інтелекту. Заснована 1946 року у Великій Британії.

