


88.3
С21
СА-407500

12+

АЛЬБЕРТ САФИН




**ВОСПИ
ТАНИЕ
РАЗУМА**

тренинг по личной
эффективности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

АЛЬБЕРТ САФИН



ВОСПИ ТАНИЕ РАЗУМА

0056 01-407500

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крулской»

тренинг по личной
эффективности



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. 198 точных смыслов для принятия точных решений	12
Глава 2. 30 правил управления собой, временем и работой	98
Глава 3. 25 законов денег со здравым смыслом	126
Глава 4. 41 техника преодоления стресса	179
Глава 5. 3 шага для ответа на манипуляции и провокации	210
Глава 6. 15 техник для избавления от синдрома самозванца	235
Заключение	252

...иногда бодрой, иногда осуществляется. В семье полное взаимодо-
...вание, с колоссальным положительным воздействием. И вообще,
...это просто отлично!

«Каким было бы так ответить, верно?»

«Возможно, вы подумаете: «Да, было бы классно, только всё
это фантазия...» Но, прочитав эту книгу, вы поймете, как пре-
...вратить фантазию в реальность и четкую картину, потом в планы дей-
...ствий и наконец — в реальность»

«Я не буду утверждать, что это получится легко и быстро, с на-
...маленьким, с первого раза. Ведь и препятствия, которые сейчас
...препятствуют вам жить свободно, благополучно и счастливо, появля-
...ются не мгновенно: они формируются и постепенно укрепля-
...ются в течение длительного периода. Значит, и на их устранение
...потребуется время»

«Эта книга и дам вам главный инструмент для этого — простые
...и понятные практические инструкции»

«Эти инструкции можно с успехом применить любой чело-
...век: юный и зрелый, техник и гуманитарий, стремительный

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Представьте, что вы позвонили десяти своим знакомым и ненавязчиво спросили у каждого: «Как у тебя дела?»

Что вы услышите в ответ?

Опыт подсказывает мне, что большинство собеседников ответит что-то вроде: «Да так себе...», или «В общем, как всегда...», или «Идут помаленьку, и слава богу». А может быть, даже так: «Дела? Как сажа бела! А у тебя что, по-другому?»

И тут вы отвечаете: «Да, по-другому. У меня с работой порядок, с деньгами тоже. Каждый день начинаю с радостью, настроение бодрое, планы осуществляются. В семье полное взаимопонимание, с коллегами плодотворное взаимодействие. И вообще, всё просто отлично!»

Классно было бы так ответить, верно?

Возможно, вы подумаете: «Да, было бы классно, только всё это фантазии...» Но, прочитав эту книгу, вы поймёте, как превратить фантазию сначала в чёткую картинку, потом в план действий и наконец — в реальность.

Не буду утверждать, что это получится легко и быстро, с одного щелчка, с первого раза. Ведь и препятствия, которые сейчас мешают вам жить свободно, благополучно и счастливо, появились не мгновенно: они формировались и постепенно укреплялись в течение длительного периода. Значит, и на их устранение потребуется время.

В книге я дам вам главный инструмент для этого — простые и понятные практические инструкции.

Эти инструкции может с успехом применить любой человек: юный и зрелый, технарь и гуманитарий, стремительный

и медлительный, любитель действовать и любитель размышлять, исполнитель и руководитель. Кем бы вы ни были, дорогие читатели, вы в силах изменить свою жизнь так, как вы этого хотите.

Прямо сейчас мы попробуем сделать самый простой шаг. Скажите себе мысленно: «Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему». А теперь то же самое вслух. Или, если вы находитесь среди людей, например в книжном магазине, то скажите хотя бы шёпотом:

«Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему».

В течение сегодняшнего дня вернитесь к этой формулировке ещё несколько раз. Такую приятную мысль вспоминать не сложно, правда? Она даже как будто слегка притягивает к себе ваше внимание и просится, чтобы вы снова об этом подумали.

Скоро вы почувствуете, что это разрешение побуждает вас к следующему шагу — что-то сделать для самого себя. Вероятно, вы ещё точно не знаете, что именно нужно делать. Для того и написана эта книга. Смело обращайтесь к её главам, изучайте, примеряйте на себя, выбирайте то, что вам ближе, и начинайте свой путь.

Что ждёт вас в книге?

Часть первая. 198 точных смыслов для принятия точных решений.

В первой части я предлагаю большой выбор ярких и выразительных фраз, которые помогут вам в разных повседневных ситуациях. Все мы иногда испытываем колебания: как поступить, какое решение принять, чтобы избежать нежелательных последствий и возможных неприятностей. Эти фразы подскажут вам, на что обратить внимание, что является главным, а что второстепенным.

Адаптируйте эти смыслы к своей жизни, пусть они станут для вас маячками, обозначающими безопасные места и предупреждающими о подводных камнях. У того, кто ориентируется на подобные маркеры, жизнь становится гораздо более спокойной и сбалансированной.



Часть вторая. 30 правил управления собой, временем и работой.

Здесь речь идёт о профессиональной деятельности и принципах управления временем.

Работа играет важную роль в нашей реальности. Более того, для некоторых людей работа — самое главное, что у них есть. Поэтому правильная организация своей деятельности и контроль над нею могут очень сильно повлиять на качество жизни.

Человек устаёт не от работы. Он выдыхается, когда работает бестолково или когда занимается не своим делом, а чужим. Давайте вместе исследуем правила, которые помогут вам трудиться плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов.

Часть третья. 25 законов денег со здравым смыслом.

Деньги иногда кажутся весьма противоречивой вещью. Кто-то им поклоняется, кто-то презирает; одни их жаждут, другие боятся, третьи прячут, четвёртые швыряют на ветер. Но все сходится в одном — без денег не прожить. Поэтому мы поговорим о них и серьёзно, и с юмором, и на реальных примерах разберёмся, как установить с деньгами хорошие отношения.

Здесь речь не о том, как стать миллионером. Я уважаю читателя и никогда не буду давать несбыточные обещания и лживые советы, подобно разным гуру, которые пользуются желанием людей разбогатеть. Речь идёт о здравом смысле, о том, как жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои хозяйственно-бытовые потребности.

Часть четвёртая. 41 техника преодоления стресса.

Нужно помнить, что решения и действия человека — это результат состояния, в котором он находится. В состоянии стресса или в спокойном позитивном настроении мы принимаем совершенно разные решения.

Решения приводят к действиям, действия создают события, а из событий складывается жизнь.

Мы попробуем направить внимание на ваше состояние, поработать с ним — и вся окружающая действительность волшебным образом изменится. Мы научимся точным, простым приёмам, чтобы перестать биться о стекло, подобно мухе, и вернуть себе спокойствие и ясный взгляд на происходящие события.

Часть пятая. 3 шага для ответа на манипуляции и провокации.

В этой части поговорим о речевой самообороне. Провокации, манипуляции, словесная агрессия — с ними мы сталкиваемся каждый день. Они перегружают нашу жизнь, забирают время, мотают нервы, засоряют мысли. Но манипуляциям можно и нужно противостоять.

Я предлагаю вам воспользоваться определённым алгоритмом, который уже помог сотням моих учеников и слушателей. Мы потренируемся на примерах из моей практики, и вы научитесь превращать сопротивление в сотрудничество. Этот алгоритм станет ещё одним навыком, ведущим вас по пути к спокойной и радостной жизни.

Часть шестая. 15 техник для избавления от синдрома самозванца.

Между скромностью и самоуничижением очень тонкая грань. Есть люди, которые думают, что лучше обесценить себя, чем быть хвастуном. А как считаете вы?

Я скажу так: очень важно иметь смелость говорить вслух о своих победах и результатах. Имейте в виду — это не имеет ничего общего с хвастовством.

Синдром самозванца возникает из-за нарушения баланса между самооценкой и реальностью, а мы будем учиться его восстанавливать. Адекватная самооценка даёт силы, уверенность



в себе, самоуважение и уважение окружающих, а в результате приводит к ещё большим успехам и победам.

Итак, дорогие читатели, книга проведёт вас через основные сферы отношений: к жизни в целом, к работе, деньгам и эмоциям, к отношениям с другими и самим собой.

Что из этого взять в дальнейший путь — решайте сами. Никто лучше вас не знает, какие моменты в жизни вас беспокоят и что вы хотите исправить. И никто не сделает вашу жизнь насыщеннее позитивными событиями и вдохновляющими результатами. Это под силу только вам самим.

Я даю вам набор инструментов. Пользуйтесь с удовольствием и не давайте им заржаветь!

Уверен в ваших успехах!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемые читатели!

Вам не кажется, что прошла целая вечность с того момента, как вы открыли эту книгу и погрузились в чтение?

Так и есть. Читатель, только приступивший к этим страницам, и читатель, перевернувший последнюю, — это два разных человека, которые смотрят на мир по-разному: второй замечает то, чего не видел первый, воспринимает жизнь более многогранной и вместе с тем упорядоченной, чувствуя себя увереннее. Полезный и увлекательный путь, пройденный по главам этой книги, меняет не только сознание, но и подсознание читающего.

Как вы распорядитесь этими изменениями? Будете ли углублять и расширять их, чтобы в конце концов выстроить ту жизнь, которая станет для вас ежедневной радостью и вдохновением? Мне бы хотелось, чтобы это произошло.

Но если вы возьмёте паузу для размышлений о прочитанном, я тоже буду рад. Только помните, что любой инструмент хорош, когда используется по назначению. Начинайте применять практические инструменты в ситуациях, для которых они предназначены, и результаты не заставят себя ждать.

Благодарю вас за то, что уделили мне время и впустили мою книгу в вашу жизнь. За то, что дали мне возможность поделиться своими знаниями. Теперь они ваши — не растеряйте их!

С верой в ваши будущие победы,

Альберт Сафин.

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 32-32-49**