ВЕЩИ, КОТОРЫМ НАДО ОБУЧАТЬ ДЕТЕЙ!

✅1) Правило 80-20 или принцип Парето.
Заключается в том, что 80% всех полученных доходов приносят всего 20% вашей деятельности. Из этого можно сделать вывод, что многое из того, что мы делаем в действительности не несет дохода и следовательно не является необходимым.

✅2) Правило Паркинсона.
Заключается в том, что вы можете выполнять вещи намного быстрее чем вы предполагаете. Таким образом чем больше времени вы даете себе на какое-нибудь задание, тем больше времени в итоге потратите.

✅3) Групповая операция.
Это метод выполнения скучных и однообразных заданий как можно быстрее. Для этого вам просто нужно делать весь комплекс друг за другом.

✅4) Сначала отдавайте, а потом получайте.
Жизнь не похожа на ресторан в котором вы платите за еду только после того как ее получили. В жизни чтобы чего-то достичь нужно сначала «заплатить» за это. К тому же со временем вы все-равно получите больше чем отдали.

✅5) Не тормозите — опережайте события.
Таким образом вы, во-первых, избавитесь от ожиданий, а во-вторых это доставит вам удовольствие, потому что вы почувствуете, что имеете власть управлять своей жизнью.

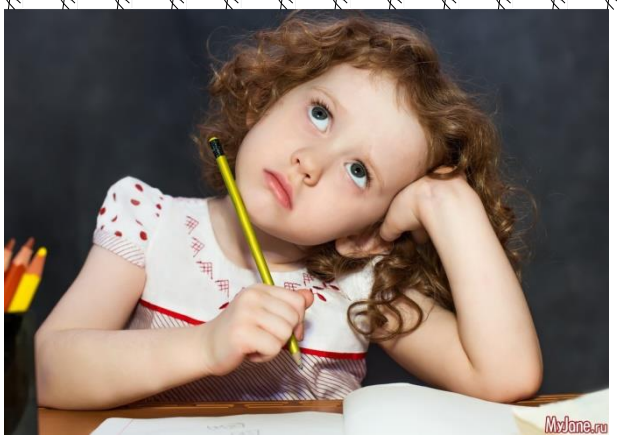
✅6) Ошибки и неудачи — это хорошо!
Благодаря ошибкам вы получаете опыт, узнаете много нового и учитесь не допускать таких ошибок в будущем. При правильном отношении ошибки могут научить вас быть успешным человеком.

✅7) Не относитесь к себе слишком сурово!
Вы больше огорчаетесь и тратите слишком много времени на ненужное состояние...

✅8) Создавайте хороший контакт!
Вам нужно относиться к каждой встрече как будто на ней присутствуют ваши лучшие друзья. Это позволит вам не нервничать.

✅9) Используйте Ретикулярную Активизирующую Систему(РАС).
РАС — это система фокусировки, чтобы ею пользоваться, вам необходимо сосредоточиться на том, чего вы хотите и поддерживать внимание.

✅10) Ваше отношение определяет реальность!



Большинство пессимистов сами себя считают реалистами. Однако в действительности причиной того, что с этими людьми происходят вещи которые они не хотят заключается в них самих. Их РАС постоянно настроена на восприятие негатива, который они хотят видеть. Именно поэтому они находят подтверждения своим пессимистическим идеям. В любом случае быть оптимистом намного лучше чем реалистом. Задумайтесь над этим.

✅11) Для того чтобы почувствовать себя счастливым, будьте благодарны. Дело в том, что всего за несколько минут когда вы испытываете благодарность вы, можете превратить плохое настроение в хорошее. В связи с этим, каждому человеку будет полезно потренироваться быть благодарным. Это средство также поможет вам поддерживать позитивное отношение к окружающей действительности и таким образом, прямо связано с предыдущим пунктом.

✅12) Никогда не сравнивайте себя с другими.

Во-первых, позволяя другим контролировать себя вы теряете свободу, потому что вы позволяете внешнему миру контролировать ваше самоощущение. Во-вторых, это не эффективно: всегда найдутся люди хуже и лучше вас, получается что ваше самомнение зависит от того в какой компании вы оказались. Гораздо более эффективно сравнивать себя с собой. Таким образом вы всегда будете уверены, что вы совершенствуетесь, а также это принесет вам внутренний покой и укрепит силу воли.

✅13) От 80 до 90% того, чего вы боитесь никогда не произойдет.
На самом деле наши страхи очень сильно преувеличены. В большинстве случает беспокойство — это пустая трата времени.

✅14) Не стоит относиться к себе слишком серьезно.
Через какое-то время вы даже не вспомните о тех проблемах, которые сейчас могут казаться очень серьезными. Если вы будете относиться к себе или своим мыслям слишком серьезно, это приведет к ненужным страданиям.