

КОДЕКС

МУЖЧИНА ДОЛЖЕН БЫТЬ

- **Обучение**
- **Стиль**
- **Качества**
- **Развитие**

Мария Беркун

16+

Мария Беркун

Кодекс. Мужчина должен быть

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58107744

SelfPub; 2020

Аннотация

В мужском мире существуют свои негласные и неписанные правила, которых придерживаются все мужчины. В чем заключается сила, успех и жизнь мужчины? В соблюдении некоторых истин, которые всегда имели цену.

Содержание

Обучение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	112

.....В жизни каждого человека наступает такой период, после которого он начинает переосмысливать абсолютно всё вокруг его происходящее... Но, так же существуют такие «люди», которым даже и не дано адаптироваться в тех или иных ситуациях. Одна из жизненных ситуаций сподвигла меня преподнести в свет эту книгу.

И так.. начну с того, что в принципе, в наши дни для социума есть вполне нормальным – утренний проезд на работу в общественном транспорте. Наш народ особо ничем не удивишь и не убедишь. Так вот...

«.....февраль 2015 года, на шкале термометра – «-15», остановка. В прямом смысле «море народа» пытается впихнуться в свой автобус или же маршрутное такси. Одна девушка, лет примерно 20-ти, очевидно что в положении (месяц шестой-седьмой) с третьей попытки зашла в переполненный автобус, (так, как впереди входящим особям «важнее» было зайти первым)... Поехали!..

Из-за адского холода, все окна естественно были закрыты и из-за большого количества пассажиров кислород буквально «съелся». Беременная девушка стоит! возле рядом сидящей мужской компании, которая обсуждала «важнейшие вопросы о политике нашего государства». Ну, что тут сказать...со стороны наблюдая такую картину – ничего удивительно, но, при попытке кондуктора сделать замечание и попросить уступить место один из «особей» крикнул: «Нечего с пюзом ездить в общественном транспорте!»...

Да, со стороны неприятно, а той девушке в тысячи раз было хуже...и этой девушкой оказалась...Я!»

На тот момент я уже точно знала, что ношу под сердцем мальчика, моего родного мужчинку, о котором я ооочень мечтала. Наблюдая разные подобные хамские случаи по отношению к женщинам, та и в обществе, я для себя твердо решила – «своего сына воспитаю настоящим мужчиной! ... Не мужиком, не мужланом, а именно – Мужчиной» ...

Мои некоторые мечты по поводу поступления в желаемый мной ВУЗ не осуществились, и я закончила Педагогический университет. Тем не менее, получила огромный опыт и навыки психологии и педагогики воспитания детей, и как говорить: «все что не делается – делается к лучшему!»..

вот что я скажу... «Мужчина должен быть....

«Плохой ли, хорошей рождается птица,
Ей всё равно суждено летать.
С человеком же так не случится,
Человеком мало родиться,
Им ещё надостать.»

Э.Асадов

Какой он кодекс современного мужчины?

Как видно из истории, каждый последующий век предъявлял все новые требования к образу совершенного мужчи-

ны, порой абсолютно противоположные предыдущему, а какие требования к мужчинам предъявляет современное общество? И что такое, собственно говоря, кодекс современного мужчины.

Раньше нарушение кодекса мужчины выжалось в отказе подавать руку, в брошенной перчатке и вызове на дуэль, сегодня постоянное нарушение кодекса поведения может вызвать насмешки, а в конечном итоге даже привести человека к полной изоляции и одиночеству.

Кодекс – это свод правил и норм поведения, сформированный под влиянием исторических, социальных и культурных предпочтений общества, следование которому вызывает социальное одобрение и приятие, а нарушение – общественное неодобрение и порицание.

Знание основных правил поведения настоящего мужчины и активное использование их в своей повседневной жизни – залог успеха в любом обществе, уважения товарищей и любви прекрасного рода человечества.

Кодекс настоящего мужчины

Даже если Вы уверены, что Ваш оппонент совершенно неправ, ведите дискуссию спокойно, высказывайте аргументы и контрдоводы, не переходя на личности. Если Вы видите, что собеседник непреклонен в своем заблуждении, то ловко переведите разговор на другой предмет, оставляя ему возможность сохранить лицо, а Вам избежать гнева и раздраже-

ния.

Имейте, если хотите, стойкие политические убеждения. Но не выпячивайте их при любом случае и ни в коем случае не заставляйте других людей соглашаться с Вами. Выслушайте спокойно другие мнения о политике и не вступайте в ожесточенные споры.

Никогда не перебивайте того, кто говорит. Еще хуже заканчивать за человека его мысль или торопить его любым способом. Дослушайте до конца анекдот или историю, даже уже знакомые Вам.

Верхом невоспитанности есть отвлечение во время разговора на свои часы, трубку или записную книжку. Даже если Вы устали и Вам скучно, не показывайте этого.

Никогда не пытайтесь доказать свою правоту с помощью повышения голоса, высокомерия или уничижительного обращения. Будьте всегда любезным и откровенным, свободным от всякого диктаторства.

Никогда, если, разумеется, Вас не просили этого сделать, не говорите о Вашем собственном бизнесе или профессии в обществе. Вообще поменьше уделяйте внимания своей персоне.

Мужчина, обладающий настоящим интеллектом и культурой, как правило, скромнен. Он может чувствовать, находясь в обществе обычных людей, что в интеллектуальном плане он выше тех, кто вокруг него, но он не будет стремиться показать свое превосходство над ними. Он не будет стремиться

затрагивать темы, в которых собеседники не обладают соответствующими знаниями. Все, что он говорит, всегда отмечено вежливостью и уважением к чувствам и мнению других.

Не менее важно, чем умение хорошо говорить, умение с интересом слушать. Именно оно делает человека отличным собеседником и отличает человека из хорошего общества.

Никогда не слушайте разговор двух лиц, который не предназначен для Вас. Если они так близко, что Вы не можете не слышать их, Вы можете, соблюдая приличия, просто перейти в другое место.

Старайтесь говорить, насколько это возможно, кратко и по делу. Избегайте длительных отвлечений и не относящихся к предмету замечаний.

Если Вы внимаете лести, то должны также открыть ворота глупости и чрезмерному самомнению.

Говоря о своих друзьях, не сравнивайте их друг с другом. Говорите о достоинствах каждого из них, но не пытайтесь усилить достоинства одного за счет противопоставления порокам другого.

Избегайте в разговоре любых тем, которые могут травмировать отсутствующих. Мужчина никогда не будет клеветать или слушать клевету.

Даже остроумный человек становится утомительным и невоспитанным, когда он пытается полностью поглотить внимание компании.

Избегайте слишком частого употребления цитат и мыслей великих. Как приправа к еде, они могут украсить беседу, но их чрезмерное количество портит блюдо.

Избегайте педантизма. Это знак не интеллекта, а глупости.

Говорите на родном языке правильно, в то же время не будьте слишком большим сторонником формальной правильности фраз.

Никогда не делайте замечания, если другие делают ошибки в своей речи. Обратить внимание словом или другим действием на такие ошибки собеседника является признаком невоспитанности.

Если Вы специалист или ученый, избегайте использования технических терминов. Это является плохим вкусом, потому что многие их не поймут. Если, однако, Вы случайно использовали такое слово или фразу, еще большей ошибкой будет тут же броситься объяснять его значение. Никто не будет благодарить Вас за такое подчеркивание их невежества.

Никогда не стремитесь играть в компании роль шута, потому что очень быстро Вы приобретете славу «смешного человека» для вечеринок. Эта роль недопустима для настоящего мужчины.

Избегайте хвастовства. Говорить о своих деньгах, связях, возможностях является очень плохим вкусом. Точно также нельзя гордиться Вашей близостью с выдающимися людьми, даже если она имеет место быть. Постоянное подчеркивание

«мой друг, губернатор Х», или «мой близкий знакомый, президент Y» является напыщенным и недопустимым.

Не стремитесь придать своему образу излишнюю глубину и утонченность, презрительно отказываясь от веселых бесед, шуток и развлечений. Старайтесь действовать в соответствии с обществом, в котором Вы находитесь, если это не противоречит другим правилам мужчины.

Является совершенно грубым, неприличным и глупым вставлять в свою речь цитаты, выражения и термины на иностранном языке.

Если Вы чувствуете, что начинаете злиться в разговоре, то либо обратитесь к другой теме, либо замолчите. Вы можете произнести в пылу страсти слова, которые Вы никогда бы не использовали в спокойном состоянии духа, и за которые Вы потом будете горько раскаиваться.

«Никогда не говорите о веревке в присутствии человека, родственник которого был повешен» – это хотя и грубоватая, но верная народная поговорка. Тщательно избегайте тем, которые могут быть слишком личными для собеседника, не вмешивайтесь в чужие семейные дела. Не стремитесь к обсуждению чужих секретов, но если Вам их все же доверили, то рассматривайте это как очень ценный знак и никогда не передавайте свои знания третьему лицу.

Хотя путешествия способствуют развитию ума и кругозора мужчины, все же не стоит при всяком случае вставлять фразы: «когда я был в Париже...», «в Италии этого не но-

сят...» и так далее.

Избегайте сплетен. Это и в женщине выглядит отвратительно, но для мужчины это абсолютно подло.

Будьте мужчинами!

Забудьте про недавний бунт феминизма – носите женщинам сумки, платите за них в кафе, открывайте им двери, защищайте их, берите на себя их проблемы.

Может быть, вы поймете зачем все это, и почему именно вы, когда в тысячный раз придете домой, а там все так уютненько, полотенчики ваши разного цвета в ванной, тарелочка с ужином стоит. А может быть, когда всё будет валиться из рук – работа, бизнес, друзья, а она – ваша хорошая, рыдышком будет каждый день – руки целовать, клубочком у ног лежать и твердить вам, что вы самый лучший. А, может быть, когда вы увидите, сколько здоровья и нервов она потеряла, нося под сердцем ваше дитя, или когда после 12-16-20 часов родов в муках, она подарит вам наследника.

Будьте добрее к ней.

Прекратите трепать ее нервы вашей гордостью, мужской логикой, силой характера. Звоните ей. Особенно когда вы поругались, звоните ей. Если бы вы только видели, как горько она плачет после того, как вы бросили трубку, хлопнули дверью. Нет, не так красиво она плачет, как в фильмах пока-

зывают, в подушечку и тихонько. Она рыдает навзрыд, размазывая слезы по некрасивому, опухшему, красному лицу. Ее слышно на улице, в соседней квартире. Она воет от боли, которую причиняете ей вы. Звоните ей, возвращайтесь, приезжайте. Хватайте ее на руки и выносите из этого горя, как из огня на пожаре.

Не обижайте ее.

Не кричите, не оскорбляйте. Вы убиваете ее словами. Ее, добрую, нежную, настоящую. Она становится злой, жестокой и мстительной, просто потому что вы однажды зло бросили ей в лицо «сука!». Вы тысячу раз пожалели потом о сказанном, сделанном, в сердцах брошенном. Но момент уже прошел. Часть ее уже умерла, потому что вы даже не представляете как это невыносимо больно слышать от самого любимого и родного злые слова. Вы помиритесь потом, только она все равно не забудет. Вам не напомнит, но сама еще не раз прокрутит ваши слова в голове, поплачет одна, порежет сердце на мелкие куски. А потом вы, дорогие мужчины, будете удивляться, откуда в ней столько цинизма и безразличия.

Она его из шрамов на сердце шьет и вяжет. Шрамов, которые оставили там вы.

Ревнуйте ее.

Страстно, бурно, неистово. Бейте кулаками в стены, то-

пайте ногами, крушите все вокруг. Только никогда не говорите ей, что она виновата в этом. Не упрекайте ее, не обвиняйте. Пусть лучше «тот козел, что на нее посмотрел» будет во всем не прав. Но она для вас пусть останется святой. Поверьте мне, если она захочет изменить,

она изменит, а вы не узнаете. Но если вы обратили внимание, сделала она это специально. Что бы хотя бы так вы показали ей, что ревнуете, а значит любите, цените и боитесь потерять. Значит, она засомневалась, в себе, в ваших чувствах. Значит, боится за ваше «мы».

Говорите ей чаще об этом.

Говорите, что она ваше все, что с ней, как в раю.

Пусть это будет по-киношному притворно, пусть. Говорите! Если вдруг завтра ее не станет. А ведь ее когда-нибудь не станет. Ведь нас всех когда-нибудь не станет.

Жизнь, ведь она такая коротенькая, такая непредсказуемая, может закончиться в один миг. Так вот, если ее завтра не станет, у вас уже никогда не будет шанса сказать ей обо всем. Говорите, дорогие, говорите. Обещайте, не жалейте обещаний, не бойтесь обмануть.

Она такая счастливая, когда слышит обещания, когда мечтает, надеется на что-то очень хорошее. Она такая красивая в этот миг, такая ОНА...

Разве она не заслужила? Да даже если вы расстанетесь по-

слезавтра, разве не стоит оно всех этих пятнадцати минут, когда вы лежали в обнимку и мечтали о вашем красивом будущем! Стоит! Каждая секунда стоит! Потому что так мало в наших жизнях этих секунд.

Обучение

Что значит быть мужчиной ?

“Однажды девушкам изредка приходилось открывать дверь самим и милые старушки никогда не переходили улицу одни. Мужчины брали на себя ответственность и были во главе, потому что это было естественно для них. Но где-то по дороге они застряли между подростковым периодом и гермофродитизмом.

Впервые, со времен плохих парней, мы нуждаемся в героях! Нам нужны взрослые мужчины. Настало время засучить рукава, замарать свои белые ручки. Время ответить на призыв мужественности”

Что значит быть мужчиной?

Это не цитата наставника, тренера или мудреца. Это отрывок из рекламной компании брендовой одежды. Этот магазин одежды не единственная компания, постоянно повторяющая призыв к переосмыслению и новому открытию понятия мужественности. Пробежавшись по телевизионным каналам, вы, наверняка, найдете не одну рекламу или шоу с лозунгом “Будь мужчиной!”. Даже недавняя статья в деловой американской газете пытается найти ответ на вопрос, куда же подевались все хорошие мужчины. Что значит быть муж-

чиной?

“Время ответить на призыв мужественности!”

Уильям Беннетт в своей последней работе *The Book of Man* обращает внимание на кризис мужественности и вместе с тем проясняет, что же значит быть мужчиной. Эта книга представляет собой собрание историй самого автора, цитат, стихотворений и выступлений лидеров, и фокусируется на темах чести, долга, храбрости, честности и целостности.

“Впервые в истории женщины подходят к определенному возрасту с большим числом достижений, с лучшим образованием и большими амбициями, чем мужчины. Женщины посылают ясные знаки, что в мире не хватает настоящих мужчин”.

Быть мужчиной или не быть?

В доказательство автор приводит результаты недавних исследований, которые говорят, что мужчины в возрасте 18-35 лет проводят в 2,5 раза больше времени, играя в компьютерные игры, чем подростки 12-17 лет. Сегодня мы «имеем беспрецедентную свободу строить свою жизнь как мы того хотим». Мы можем отказаться взрослеть, быть безответственными, эгоистичными, ленивыми, низкими, безынициативными и проводить время за бесполезными занятиями. Хотя «Всего сто лет назад мужчины не могли позволить себе колебаться между юностью и зрелым возрастом. Зрелость бы-

ла необходима для выживания».

Беннетт опровергает распространённое мнение, что быть мужчиной значит быть мачо или крутым хулиганом. Быть мужчиной – значит исполнять свои обязанности, быть стойким, проводить время достойным образом, ценить тяжелый труд, уважать женщин и быть твердым в вере.

“Наш мир нуждается в героях, которые не останавливаются в саморазвитии, которые движимы собственным желанием стать лучше”.

Когда мы остаемся одни с самими собой, без контроля родителей, руководителей, тренеров, преподавателей, служителей церкви, очень часто мы сворачиваем с правильного пути. Наш мир нуждается в героях, которые не останавливаются в саморазвитии, которые движимы собственным желанием стать лучше.

Книга *The Book of Man* полна цитат великих людей, включая Александра Македонского, Авраама Линкольна, Льва Толстого, Уинстона Черчилля – и все они единогласно напоминают нам: «Несмотря на изменчивость современного мира, ценности и черты настоящего мужчины остаются сегодня настолько же актуальными, как и столетия назад. И сегодня, как никогда раньше, мужчины должны вести себя как мужчины”

“И сегодня, как никогда раньше, мужчины должны вести себя как мужчины”

Каким должен быть настоящий мужчина.

Твёрдый характер

Мужчина – это глава семьи, который заботится о её благополучии. Он принимает самые важные и ответственные решения, которые требуют сильного характера и железной воли.

Острый ум

Принимая важные решения, мужчина часто сталкивается с проблемой выбора. Для принятия правильного решения ему требуется богатый жизненный опыт и острый ум. Даже общение с женщиной требует от мужчины большой житейской мудрости.

Физическая сила

В здоровом теле – здоровый дух. Мужчина всегда должен быть готов защитить своих близких, семью и то, во что он верит. Если человек слаб и физически не активен, то ни о какой бодрости и силе духа не может быть и речи.

Чёткие жизненные цели

Человек, не имеющий жизненных целей, представляет собой пустую оболочку. У человека обязательно должны быть цели в жизни. Именно цели, в множественном числе. Они могут быть разной степени важности и глобальности: создать семью, воспитать детей, сделать жену счастливой, написать книгу, реализовать себя в творчестве и так далее.

Эмоциональность

Физически и умственно развитый мужчина – это только

половина дела. Без высоких душевных и моральных качеств, он просто киборг.

Только любящий мужчина может сделать счастливыми родителей, жену, своих детей и всех окружающих его людей. Твёрдых, но при этом любящих мужчин, уважают все.

Ответственность

Все вышеперечисленные качества подводят нас к тому, что настоящий мужчина не боится и не избегает ответственности. Друзья могут довериться ему в сложную минуту, а семья знает, что за ним – как за каменной стеной.

Достойная спутница

Настоящий мужчина может быть только с достойной спутницей. Женщины в своих мечтах часто об этом забывают. Жизнь коротка, и мужчина не станет разменивать её на сомнительную даму. Неспроста говорят: “Настоящего мужчину видно по женщине.”

Из чего складывается мужество

Физическое мужество

Истории о храбрых солдатах, идущих навстречу смерти, поражают наше воображение. Нас вдохновляют рассказы о храбрых пожарных, которые не боятся входить в горящие здания, чтобы спасти людей. И мы все надеемся, что когда обстоятельства того потребуют, мы не спасуем перед лицом опасности и сможем защитить себя и своих близких. Это и

есть физическое мужество.

Как развить физическое мужество

Вы не можете предугадать, когда вам понадобится продемонстрировать свое физическое мужество. Но вы можете подготовить себя заранее. Если у вас мужественное сердце, но вы не можете подняться по лестнице без одышки, то от вашего мужества не будет никакого толку. Поэтому уже сейчас стоит заняться физической подготовкой.

Кроме развития физического мужества, вы должны научиться дисциплине. Мужчины, которые участвовали в военных действиях, расскажут вам, что они научились преодолевать свой страх, только благодаря постоянным тренировкам. Они посвятили месяцы и годы подготовке к чрезвычайным ситуациям. Цель таких тренировок – довести свои действия до автоматизма.

Даже если ваша профессия никак не связана с опасностями, вы можете подготовить себя для противостояния трудностям, требующих вашей физической сноровки. Займитесь единоборствами. Регулярно занимайтесь спортом, физические тренировки научат вас самодисциплине.

Интеллектуальное мужество

Мы живем в мире бесконечных проблем. Чтобы решить эти проблемы, мы должны мужественно встречать новые явления и мужественно выдерживать требования наших друзей

и родных. В истории было много великих людей, которые демонстрировали интеллектуальное мужество. Сократ посвятил свою жизнь поискам истины. Его методики легли в основу западного мышления, однако его поиски правды столкнулись с предубеждениями. Жители Афин обвинили Сократа в совращении молодежи, судили его и приговорили к смерти. Суд предложил ему отказаться от своих убеждений во имя спасения своей жизни, но философ отказался. Он продемонстрировал всем свое интеллектуальное мужество, которое помогло ему сражаться за правду, даже несмотря на угрозу смерти.

Другими не менее мужественными защитниками истины были Галилео Галилей, Рене Декарт, Фрэнсис Бэкон, Чарльз Дарвин. Их интеллектуальное мужество благотворно повлияло на развитие общества.

Как развить интеллектуальное мужество

Печально, но большинство мужчин предпочитают безопасный и размеренный образ жизни. Даже если в их голове появляются отличные мысли и новые идеи, они боятся делиться ими, потому что не хотят стать посмешищем в глазах других. Даже если мы не изобретаем лекарство от рака, мы все равно имеем массу возможностей продемонстрировать свое интеллектуальное мужество в работе. Мы должны научиться не бояться того, что могут подумать окружающие о наших идеях.

Для начала нужно развить в себе любовь к чтению и начать читать книги разных исторических эпох, а также изучать исторические идеи. Вы увидите, что каждая эпоха имела свою философию, которую считала единственно правильной, и обнаружите, что каждая последующая эпоха в корне меняла философские представления предыдущей. Это приучит вас к мысли, что все возможно изменить в этом мире.

Если вы студент, не принимайте послушно все, что диктуют вам преподаватели. Задавайте вопросы, старайтесь окунуться глубже в предмет. Если у вас есть мысли по работе, идите к начальнику и озвучьте свои идеи. Если вы обнаружили проблему в городе, то вместо того чтобы цинично указывать на нее, попробуйте решить ее сами. Пишите в прессу, принесите свои предложения в мэрию или выставьте свою кандидатуру на выборах.

Моральное мужество

Моральное мужество можно определить как обладание силой и решимостью следовать тому, что вы считаете правильным, несмотря на неуважительное отношение других. Также как в случае с интеллектуальным мужеством, в истории можно найти массу примеров этой добродетели. И первый, который приходит на ум – это Махатма Ганди. Этому человеку удалось поставить Великобританию на колени и подарить независимость 500 млн. индийцев. При этом у него не было ни армии, ни политической должности.

Как развить моральное мужество

Иметь сильное моральное мужество, значит уметь настоять на своих принципах. Подготовьте себя к временам, когда ваше мужество будет подвергнуто проверке. Вы должны развивать его, принимая важные решения каждый день. Когда у вас появляется соблазн соврать начальнику, чтобы спасти собственную шкуру, сдержите себя. Когда кассир выдает вам сдачи больше, чем нужно, скажите ему об этом. Когда кто-то убеждает вас раскрыть секретную информацию, отправьте его подальше.

Моральное мужество – это еще и умение сострадать и понимать нужды и проблемы других людей. Если вы богатый директор компании, но не теряете связь с работниками, тогда у вас не появится желания обмануть их. Если вы каждую неделю помогаете бездомным, у вас хватит мужества отстаивать политические программы, направленные на улучшение их жизни.

Таким образом, лучший способ развить моральное мужество – помогать другим людям.

Мужество быть выдающимся

Посредственность скрывается за многими масками. Основные из них – самонадеянность, стремление избежать ответственности, ненависть и злоба. Но маски обычно прикрывают главную причину этого порока – страх. Многие муж-

чины отказываются от своих целей, потому что пути их достижения кажутся им скучными или слишком сложными. Но главной причиной обычно выступает страх перед неудачей. Страх обнаружить, что у вас не хватит сил, опыта, знаний, чтобы воплотить задуманное. Но если вы никогда не попробуете, вы никогда не добьетесь успеха.

Как развить в себе мужество быть выдающимся

Как и в других случаях, вы должны научиться принимать нужные решения. Старайтесь определить момент появления страха, который заставит вас отступить. Запомните, что этот страх может выражаться разными способами, например, если вы начинаете разводить волокиту, значит, вы боитесь. Запомните: вы не сделали дело не потому, что оно плохое, а потому что вы боитесь его выполнять. Перестаньте откладывать его и просто займитесь им, наконец. Если вы боитесь начать тренировки, сходите в спортзал и наймите профессионального тренера. Заговорите с девушкой, за которой вы полгода наблюдали в кафе. Сходите на собеседование по поводу новой работы. Закончите ВУЗ. Чем больше страхов вы преодолеете, тем более мужественным вы станете.

Что должен уметь современный мужчина?

Держать себя в хорошей физической форме. Физическая форма говорит и о стиле жизни, и о самодисциплине, и о силе воли носителя красивого тела.

Хорошо готовить. Совсем не обязательно уметь готовить всё, но уметь приготовить мясо, рыбу, плюс иметь несколько фирменных блюд, которыми он сможет удивить окружающих.

Строить дома (читай – хотя бы поверхностно разбираться в строительстве). Данный пункт совершенно необходим тем, кто собирается строить или покупать дом, так как не разбираясь в этом, можно вместо дома приобрести пожизненный ворох финансовых проблем.

Управлять автомобилем.

Правильно пить (либо вообще не пить).

Знать как минимум один иностранный язык.

Досконально разбираться в какой-либо сфере (читай – иметь хобби). Человек, ничем не интересующийся помимо зарабатывания на хлеб, – одномерен и скучен. Исключение составляют те, для кого искренним увлечением является любимая работа.

Современный кодекс хороших мужских манер:

Прическа должна быть аккуратной независимо от профессии. Мужчины преимущественно носят обычные классические короткие. Исключение составляют представители креативных или коммуникативных специальностей. Наличие усов и бороды предполагает тщательный уход за оными, причем следует учитывать, что эти атрибуты мужественности идут далеко не всем.

Старинная традиция низко кланяться перед дамами или начальством плавно трансформировалась в современный кивок головой. Здесь надо учитывать, что игнорирование кивка малознакомого человека расценивается как знак неуважения или даже оскорбления. Поэтому сдержанно кивнуть в ответ на приветствие не затруднит ни одного воспитанного мужчину.

В кафе или ресторане можно справиться с блюдами с помощью обычных вилок, ложек и ножей. Поэтому не стоит теряться при виде большого количества столовых приборов.

Помните, что для женщины допустимо опоздать на свидание на 10-15 минут, поэтому не отчаивайтесь. При встрече предложите спутнице согнутую правую руку, чтобы она оказалась на более комфортной стороне тротуара и не подвергалась толчкам прохожих.

Открывая дверь в помещение, пропустите даму вперед.

Садясь за стол, сначала отодвиньте стул для своей спутницы, после этого сядьте напротив ее. А если вы хотите ошеломить даму знанием этикета, то вставайте из-за стола всякий раз, когда это делает женщина, чтобы выйти в дамскую комнату или еще куда-нибудь.

Сидя за столом, некрасиво опираться локтями на его поверхность. Это можно сделать только в промежутках, если со стола убрана пища, или же вы сидите в баре или пабе.

Прежде, чем закурить, следует спросить разрешение у дамы.

Воспитанный мужчина не будет обсуждать источники дохода знакомых, их семейные неурядицы, внешний вид и организацию быта.

Признак хорошего вкуса – употреблять одеколоны или туалетную воду в умеренном количестве. На каждый день достаточно едва уловимого аромата хорошего дезодоранта или мыла.

Придя в компанию, некрасиво оставлять девушку одну, чтобы со всеми поздороваться и выпить. Кстати, если компания больше 10 человек, пожать руку достаточно только одному! Иначе это будет выглядеть нелепо.

Алые или розовые розы дарят только женщинам, которых любят. Поэтому не попадайте впросак, вселяя зыбкую надежду в свою сотрудницу или соседку!

Чихать или кашлять надо не в руку, а в носовой платок.

Слишком громко смеяться, шумно общаться, пристально

разглядывать людей – оскорбительно.

Выходя из общественного транспорта, подайте руку спутнице.

Шляпы и кепки можно оставить на голове в поезде, автобусе, метро, прихожей. Головной убор следует снять перед тем, как фотографироваться, входить в дом, в присутствии женщины и когда звучит государственный гимн.

При всей нелюбви к бритью в определенных ситуациях это необходимо – если вам отправляться на свадьбу (даже

чужую!), деловую встречу или собеседование.

Сделайте все возможное, чтобы не отказать людям, пригласившим вас на торжественную церемонию или похороны. Это святое, особенно если нужна ваша помощь.

Очень важно соответствовать обстановке в плане одежды, особенно если вам дорога ваша репутация. Футболки и шорты любой длины уместны только на семейном ужине, барбекю или загородном походе. Для неформальной обстановки подойдут спортивная куртка или жакет. На неформальном собрании, неформальной свадьбе или завтраке уместно будет смотреться костюм. Деловая встреча, собеседование, формальная свадьба предполагают наличие пиджака и галстука.

Самое главное – не напрягайтесь, будьте максимально естественными. Соблюдать правила этикета и заикливаться на них – это разные вещи. Если вы будете их понемногу запоминать, вы будете вести себя соответственно, сами того не осознавая...

9 Качеств настоящего мужчины

Настоящий мужчина должен быть сильным.

Настоящий мужчина не кричит, не стонет, не жалуется и не идет на прием к доктору каждый раз, когда он чихает. Он принимает решения и берет на себя ответственность за свои действия и свои слова. Настоящий мужчина устойчив. Если жизнь будет с*кой, то настоящий мужчина отвесит ей

оплеуху и будет двигаться дальше.

Настоящий мужчина сосредоточен

Настоящий мужчина знает разницу между тем, что важно, а что нет. Настоящий мужчина не тратит время на глупости, которые не приносят ему никакой выгоды. Конечно, есть вещи, которыми ты можешь заниматься в качестве хобби.

Настоящий мужчина ориентирован на власть, достаток и семью. Он не сосредоточивается на сексе. Секс приходит как результат того, что он обладает властью, деньгами и женой.

Настоящий мужчина не сплетничает

Настоящий мужчина держит рот на замке. Он не участвует в девичьих разговорах о других. Настоящий мужчина не обсуждает вещи, о которых он мало знает, и не обсуждает людей, которых он никогда не встречал.

Настоящий мужчина держит свое слово.

Когда настоящий мужчина дает обещание, он его держит. Если он не может сдержать обещание, он не дает слово. Настоящий мужчина скорее бы умер, чем нарушил бы свое обещание. Настоящий мужчина знает, что его слова так же сильны, как его действия, и они должны быть приняты за чистую монету.

Настоящий мужчина стремится быть образцом для подражания.

Настоящий мужчина уважает себя и других, если, конечно, к нему не отнеслись непочтительно. Он подает пример для своих детей и скрывает от них свои слабые стороны.

Настоящий мужчина наживает состояние

Настоящий мужчина не рассчитывает на обещания рекламных проспектов или благотворительность, когда дело доходит до его личного состояния. Ему не нужны деньги его папочки. Он плюет на госпожу удачу и решает свою собственную судьбу. Настоящий мужчина, если наследует состояние от своих предков, берет его и приумножает в десять раз.

Настоящий мужчина не выглядит как женщина.

У настоящего мужчины нет пирсинга и слишком длинных волос, и он не бреет грудь. Маникюр однако является приемлемыми. Массаж от массажистки женского пола также допускается.

Настоящий мужчина имеет не менее трех костюмов (один из которых – обязательно в тонкую полоску). Настоящий мужчина носит костюм по крайней мере три раза в неделю. Любой, кто не знает, как завязывать галстук, должен немедленно научиться.

Настоящий мужчина держит свой дом в порядке.

Ты когда-нибудь бывал в доме босса? Нет никаких коробок от пиццы, на полу нет никаких рубашек, и, безусловно, нет никаких неоплаченных счетов, используемых в качестве подставки под пиво. Никакой правитель не может управлять своей территорией, если он не владеет своим собственным домом.

Это означает, что ты не должен быть ленивым, и должен

сохранять свое жилище безупречным, держать свои документы в порядке, а одежду – чистой и не ссылаться на то, что это женское дело.

Настоящий мужчина должен уметь постоять за себя.

Ты знаешь, чего не хватает в современном мире? Лидеров, которые были вынуждены самостоятельно прокладывать себе путь к вершине. Кроме шуток, посмотри вокруг, во главе почти любого бизнеса стоит босс, власть и деньги родителей которого не позволили ему когда-либо изучать вещи на собственной шкуре.

Тренируем 17 качеств настоящего мужчины.

Физическая сила. Занимайтесь любым мужским видом спорта. Посещайте регулярно тренажерку или бойцовский клуб.

Развивай в себе способность принимать твердые решения. Не будь «тряпкой». Если требуется твое веское слово, то оно должно быть непререкаемым.

Тренируй мышцы смелости. Не бойся ничего, ввязывайся в ситуации и выходи победителем. Помни, что лучший способ побороть страх – это делать вид, что тебе не страшно. Другого средства нет.

Про твердость мы уже говорили. Рука об руку с ней идет ответственность за свои решения. Помни, девушки любят ответственных мужчин.

Настоящий мужчина должен уметь посмеяться над собой.

Так же он должен быть остроумным по отношению к окружающим его событиям.

Развивай личное обаяние. Это не так сложно, как кажется. По отношению к женщине достаточно чаще смотреть им в глаза, не отводить взгляд и улыбаться.

Как не парадоксально, но несмотря на ненависть к изменам, девушкам нравятся мужчины, которые имеют успех у женщин. Так что, как не перейти эту грань решайте сами. Изучите техники «пик апа» и НЛП.

Умейте вовремя проявить агрессию, повысить голос, потребовать. Но это только не в отношении своей спутницы, а ко всем остальным (в магазине, в офисе, в автосервисе) можно и нужно.

Важное качество – настойчивость. Это касается, как к достижениям, так и к отношению с женщиной. Они часто любят «поломаться». Принимайте правила этой игры, но так, чтобы она потом не превратилась в правило по жизни.

Умейте правильно вести себя в скандалах. Техник несколько. Если можете пресечь каприз одним резким словом – делайте. Если не можете добиться резкостью, добивайтесь техничным невниманием к происходящему (но это уже тема отдельного разговора).

Вырабатывайте внимание к своей внешности. Ориентируйтесь в моде и ценах. Не ищите совета со стороны, когда покупаете одежду. Запомните – вы стильный (даже, если вам наплевать, что вы носите).

Почаще делайте приятные неожиданности. Умейте создать для женщины состояние праздника.

Научитесь готовить. Это так сближает, когда представитель сильного пола еще и накормит своими произведениями.

В трудную минуту имейте решимость взять все в свои руки.

Никогда не раздражайтесь при слабом поле. Даже, если на то есть причина.

Не забывайте – путь к сердцу женщины лежит через умение общаться с детьми. Не важно, её ли они, ваши совместные или просто подбежавший на улице чужой малыш.

Не будьте пресным в постели. Относитесь к занятиям любовью, как к тренировке. Изучайте, экспериментируйте, повышайте результат.

Создавайте имидж человека, который никогда не устает и не болеет.

Удачи вам, настоящие мужчины!

Смелость

Смелость – жизненно важное качество для мужчины. Оно проявляется в состоянии неравновесия, тогда когда мысли путаются и захлестывают одна другую, не находя единственного верного аргумента за или против. Страх накрывает по самое не хочу.

В такие минуты и требуется смелость, смелость принять решение, решение действовать. Только решительное дей-

ствие даст уверенность, а уверенность – силы двигаться дальше.

Смелость – это не отсутствие страха, не знание как поступить в «скользкой» ситуации. Это решение действовать. Действовать там, где принято не замечать, не чувствовать, не думать.

Кто-то из великих сказал: «Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство».

Не важно, какую вершину ты решил взять. Для кого-то – это смелость признаться в слабости, а для кого-то и спасение жизни – повседневная работа.

Не важно, что скажут или подумают другие, важно двигаться выбранным курсом. Даже если он не совсем верный.

Опыт – бесценная штука, он откорректирует все твои начинания и поможет оказаться далеко впереди всех тех, кто еще не решается на смелый поступок.

20 характерных черт настоящего мужчины:

Мужчина обходится с женщинами всегда уважительно. Если вы не оказываете должного уважения к женщинам, вы не мужчина.

Настоящий мужчина понимает, что большее счастье помогать другим, нежели заботиться о себе.

Мужчина не будет ждать, пока мир обернется вокруг него. Он постоянно находится в движении, он его совершенствует.

Мужчина является ведущим по крайней мере в одной сфере жизни, будь то его семья или работа. Он также может быть ведомым. В конце концов, наш мир перестал бы развиваться, если бы все стали лидерами.

Вы можете зависеть от мужчины. Но, вы не можете зависеть от мальчика.

«Вы не можете учить мужчину, каким ему стать. Вы можете только помочь обнаружить ему себя» Галилео Галилей. Мужчина горд, часто ошибочно. Он скорее не изменяется, а развивается. Девушки, не пытайтесь изменить своего мужчину, но позвольте ему быть тем, кем он предназначен быть.

Мужчина не обязательно быть физически сильным, чтобы защитить себя и свою семью. Это было бы хорошо. Но в первую очередь, он должен (чего бы ему это не стоило), заботиться том, чтобы его семья была счастливой и жила в безопасности.

Настоящий мужчина живет не для себя. Цель его существования лежит выше его собственной выгоды или личных целей.

«Самые больше достижения этого мира были сделаны уставшими, измотанными, обескураженными мужчинами, которые продолжили работать». Даже если мужчина подавлен, опустил руки и думает об уходе или прекращении замысла, он никогда не делает этого. Он пробивается сквозь

сложившуюся ситуацию.

«Когда мужчина указывает пальцем на кого-то, он должен помнить, что другие четыре пальца указывают на него самого» Луи Низер. Человеку свойственно ошибаться. Важно помнить об этом.

Мужчина умеет смеяться над собой.

Настоящий мужчина гордится тем, как он живет. Он не стыдится того, кем он является, что он делает, как он смотрит.

«Молодые парни хотят быть верными и не могут; старики хотят быть неверными и тоже не могут» Оскар Уайльд. Мужчины должны глубоко понимать, что действительно будет важно в течение долгого времени. Если они это поймут, то будут удачны и их дело состоится.

«Как может женщина стать счастливой с мужчиной, который настаивает на ее лечении, как если бы она была совершенно нормальным человеком» Оскар Уайльд. Если мужчина обращает на кого-то особое внимание, он не обращается с ней, как с одной из.

У мужчины есть страхи, но они им не управляют.

Настоящий мужчина учится на своих ошибках. Хотя, иногда было бы лучше, чтобы он получил пару тумачков от них.

Мужчина делает то, что необходимо. Даже если это – самое трудное или непопулярное дело.

Мужчина ценит величие, которое можно назвать «качеством гладиатора».

Мужчина расцветает в соревновании.

«Мужчине, чтобы достигнуть всего, чего от него ожидают, необходимо ценить себя больше, чем он может» Йохан Вольфганг.

Уверенность в себе залог успеха каждого мужчины.

Вот несколько советов как ее достичь.

Напишите список 30 своих достижений. Они у вас есть. Лишь зафиксируйте на бумаге. Вы заложите фундамент, после чего можно строить дом дальше.

Вспомните список добрых дел, которые вы сделали за год. Запишите, кому вы помогли. Добавьте сюда тех людей, кто помог вам.

Занимайтесь спортом. Энергия физических упражнений даст силу осуществлять все планы. Вы всегда будете чувствовать себя красивым и сильным.

Расслабление – молитва, рыбалка, отдых. Когда ум успокаивается, доверять внутреннему голосу становится легче. Найдите свой метод.

Одобрите свои поступки в течение 7 дней. Не делите результат на правильный и неправильный, хороший или плохой. Наконец, пришел момент, когда вы всегда поступаете правильно.

Представьте, что вы уже идеальны. Больше не нужно самосовершенствоваться, улучшать себя, развиваться и становиться лучше. Побудьте в этом состоянии неделю.

Держите взгляд при встрече с лицами противоположного пола в течение 5 секунд. Глаза – зеркало души. Уверенность в себе по глазам считывается моментально. Будьте уравновешены.

Тренируйтесь принимать решения в бытовых вопросах за 30 секунд.

Когда колеблетесь с выбором – уходит время, которое можете потратить с пользой на выполнение желания. Когда выбираете быстро в мелочах, крупные решения сделаете легко.

Учитесь говорить красиво, исключите слова – паразиты. Легко выражая свои мысли, получите уверенность при любом общении – как на презентации, пресс-конференции, так и в компании малознакомых людей.

Перестаньте сравнивать себя с другими! У каждого человека свои способности и свой путь. Гордитесь им и будьте уверены в себе!

13 принципов сильного духа.

Не тратить время на жалость к себе

Вы никогда не увидите, как сильный духом человек жалеет о своем скорбном положении, винит обстоятельства или переживает, как плохо с ним обошлись. Такой человек умеет брать на себя ответственность за свои действия и их результаты, понимает и принимает тот факт, что жизнь не всегда справедлива. Он может с честью выйти из испытания,

получив урок и поблагодарив жизнь за него. Когда ситуация складывается плохо, успешный человек отвечает: «О, ну что поделаться» или просто «Следующий!».

Не пользоваться своей властью

Сильные духом люди стараются не пользоваться своей властью над другими людьми, заставляя своих подчиненных чувствовать себя униженно или плохо. Успешные люди понимают, что их сила заключается в способности контролировать свои действия и эмоции.

Не бояться перемен

Сильные духом люди принимают перемены и охотно идут навстречу риску. Их самый сильный «страх» (если он вообще есть) не перед неизвестностью, а перед возможностью стать самодовольным и застойным. Время перемен придает им энергии и обостряет их лучшие качества.

Не тратить энергию на то, что вы не в состоянии контролировать

Сильные духом люди не жалуются долго и нудно на пробки на дорогах, потерянный багаж и, особенно, на других людей. Они принимают эти факты как события, находящиеся вне их контроля. В сложной ситуации успешные люди осознают, что единственная вещь, подвластная их контролю, — это их собственные реакции и отношение к ситуации.

Не беспокоиться о том, чтобы всем понравиться

Вам знакомы люди, пытающиеся всем угодить? Или, наоборот, те, кто лезет из кожи вон, чтобы навредить другим и

таким образом укрепить свой образ сильного человека? Обе эти позиции плохи. Сильные духом люди стараются быть добрыми и справедливыми и угождать другим только там, где это уместно. При этом они не боятся высказать мнение, которое может кого-то расстроить.

Не бояться разумного риска

Сильный духом человек готов разумно рисковать. Но перед этим он тщательно взвесит все риски, величину выигрыша и просчитает наихудший сценарий еще до того, как (и если) события начнут разворачиваться.

Не жалеть о прошлом

Надо иметь особую силу, чтобы принять прошлое и идти дальше. Цените те вещи, которым вы научились в прошлом, но не тратьте свою умственную и духовную энергию на переживания прошлых разочарований и ностальгию. Сильные духом люди вкладывают свою энергию в создание наилучшего настоящего.

Не повторять своих ошибок

Мы все знаем определение безумия, да? Это когда человек раз за разом совершает одни и те же действия, надеясь при этом получить другой или лучший, чем ранее, результат. Способность к точной и продуктивной саморефлексии – это одна из самых сильных сторон очевидно успешных директоров и предпринимателей.

Не завидовать успеху других людей

Согласитесь, требуется особое умение, чтобы почувство-

вать искреннюю радость и восхищение успехом другого человека. Сильные духом люди обладают таким умением. Они не завидуют и не испытывают неприятных эмоций, когда успеха добиваются другие. Успешные люди упорно работают, чтобы повысить свои шансы на успех и не надеются на хитрые обходные пути.

Не сдаваться после неудачи

Каждая неудача – это шанс улучшить себя. Даже великие предприниматели с готовностью подтверждают факт, что их первые попытки в бизнесе чаще всего заканчивались провалами. Сильные духом люди готовы к провалам, если это необходимо и если это дает им опыт и учит новому. Каждая неудача приближает вас к желаемой цели.

Не бояться одиночества

Сильные духом люди умеют наслаждаться одиночеством. Они используют его, чтобы осмыслить свое прошлое и настоящее и спланировать будущее. Что еще более важно – их счастье и настроение не зависят от поведения других людей. Они могут быть счастливы и вместе с другими людьми, и в одиночестве.

Не считать, что мир что-то вам должен

Перестаньте думать, что мироздание/акционер/работодатель/супруг всегда и в любое время обязан выплачивать вам зарплату и вообще предоставлять комфортную жизнь. Сильные духом люди приходят в этот мир готовые работать и добиваться успеха и полагаются на свои собственные качества

и умения.

Не ждать быстрых результатов

Будь то план тренировок, режим здорового питания или начало нового бизнеса, сильные духом люди готовы ждать результатов долго. Они достаточно разумны, чтобы понимать, что скорые результаты невозможны и что настоящие перемены требуют времени. Будьте терпеливы.

Что значит быть сильным духом ?

О том, что успешный человек хорошо выглядит, опрятно одет, заботится о здоровье и умеет вести умные беседы, знают все. Кроме того, состоявшийся карьерист обладает упорством, твердым характером и разумным оптимизмом. Именно к таким людям применим термин «сильный духом человек». Но как удастся поддерживать в себе это состояние?

Не тратить время на жалость к себе

Вы никогда не увидите, как сильный духом человек жалеет о своем скорбном положении, винит обстоятельства или переживает, как плохо с ним обошлись. Такой человек умеет брать на себя ответственность за свои действия и их результаты, понимает и принимает тот факт, что жизнь не всегда справедлива. Он может с честью выйти из испытания, получив урок и поблагодарив жизнь за него. Когда ситуация складывается плохо, успешный человек отвечает: «О, ну что поделать» или просто «Следующий!».

Не пользоваться своей властью

Сильные духом люди стараются не пользоваться своей властью над другими людьми, заставляя своих подчиненных чувствовать себя униженно или плохо. Успешные люди понимают, что их сила заключается в способности контролировать свои действия и эмоции.

Не бояться перемен

Сильные духом люди принимают перемены и охотно идут навстречу риску. Их самый сильный «страх» (если он вообще есть) не перед неизвестностью, а перед возможностью стать самодовольным и застойным. Время перемен придает им энергии и обостряет их лучшие качества.

Не тратить энергию на то, что вы не в состоянии контролировать

Сильные духом люди не жалуются долго и нудно на пробки на дорогах, потерянный багаж и, особенно, на других людей. Они принимают эти факты как события, находящиеся вне их контроля. В сложной ситуации успешные люди осознают, что единственная вещь, подвластная их контролю, — это их собственные реакции и отношение к ситуации.

Не беспокоиться о том, чтобы всем понравиться

Вам знакомы люди, пытающиеся всем угодить? Или, наоборот, те, кто лезет из кожи вон, чтобы навредить другим и таким образом укрепить свой образ сильного человека? Обе эти позиции плохи. Сильные духом люди стараются быть добрыми и справедливыми и угождать другим только там, где это уместно. При этом они не боятся высказать мнение,

которое может кого-то расстроить.

Не бояться разумного риска

Сильный духом человек готов разумно рисковать. Но перед этим он тщательно взвесит все риски, величину выигрыша и просчитает наихудший сценарий еще до того, как (и если) события начнут разворачиваться.

Не жалеть о прошлом

Надо иметь особую силу, чтобы принять прошлое и идти дальше. Цените те вещи, которым вы научились в прошлом, но не тратьте свою умственную и духовную энергию на переживания прошлых разочарований и ностальгию. Сильные духом люди вкладывают свою энергию в создание наилучшего настоящего.

Не повторять своих ошибок

Мы все знаем определение безумия, да? Это когда человек раз за разом совершает одни и те же действия, надеясь при этом получить другой или лучший, чем ранее, результат. Способность к точной и продуктивной саморефлексии – это одна из самых сильных сторон очевидно успешных директоров и предпринимателей.

Не завидовать успеху других людей

Согласитесь, требуется особое умение, чтобы почувствовать искреннюю радость и восхищение успехом другого человека. Сильные духом люди обладают таким умением. Они не завидуют и не испытывают неприятных эмоций, когда успеха добиваются другие. Успешные люди упорно работа-

ют, чтобы повысить свои шансы на успех и не надеются на хитрые обходные пути.

Не сдаваться после неудачи

Каждая неудача – это шанс улучшить себя. Даже великие предприниматели с готовностью подтверждают факт, что их первые попытки в бизнесе чаще всего заканчивались провалами. Сильные духом люди готовы к провалам, если это необходимо и если это дает им опыт и учит новому. Каждая неудача приближает вас к желаемой цели.

Не бояться одиночества

Сильные духом люди умеют наслаждаться одиночеством. Они используют его, чтобы осмыслить свое прошлое и настоящее и спланировать будущее. Что еще более важно – их счастье и настроение не зависят от поведения других людей. Они могут быть счастливы и вместе с другими людьми, и в одиночестве.

Не считать, что мир что-то вам должен

Перестаньте думать, что мироздание/акционер/работодатель/супруг всегда и в любое время обязан выплачивать вам зарплату и вообще предоставлять комфортную жизнь. Сильные духом люди приходят в этот мир готовые работать и добиваться успеха и полагаются на свои собственные качества и умения.

Не ждать быстрых результатов

Будь то план тренировок, режим здорового питания или начало нового бизнеса, сильные духом люди готовы ждать

результатов долго. Они достаточно разумны, чтобы понимать, что скорые результаты невозможны и что настоящие перемены требуют времени. Будьте терпеливы.

Техники самомотивации.

Современного человека часто преследует лень. Страшная и непокорная, она бродит за нами по пятам и навеивает сон. На работе и дома, где бы мы ни находились, мы не слишком-то торопимся взяться за дело. Может, всё дело в нашей природе? Неужели? В период раннего развития человечества, когда у нас не было крыши над головой, кроме высокого свода пещер или в диких лесах, где повсюду подстерегали свирепые хищники, нас вряд беспокоила лень. Скорей всего, каждое мгновение нашей жизни мы были настороже, не считая времени сна. Это сейчас, когда нам больше не приходится выживать, прятаться от хищников и добывать пищу, в надежде, что сами не станем добычей, мы позволяем себе лежать на диване. В тепле и безопасности. Конечно, нельзя исключать фактор занятости на неинтересной работе, которая истощает все наши силы и сводит на нет весь энтузиазм. В таком случае, почему бы не задуматься о смене своей сферы деятельности? Хорошенько спланировав переход на интересную работу, получив необходимые знания и навыки, мы смогли бы позволить себе заняться любимым делом и навсегда забыть о лени. Хотя... чтобы этого достичь, опять же нужна мотивация! В этой статье будет приведено несколько

техник самомотивации, которые помогут вам в вашем пути. Действуйте, вопреки сопротивлению. Просто заставьте себя подойти к рабочему месту и начинайте трудиться, не смотря на лень и инертность. Отключитесь от всего, что может вас отвлекать, появляющиеся мысли о развлечении вместо работы игнорируйте. Постарайтесь приступить к важной для вас деятельности немедленно и заставьте себя поработать как минимум 10-15 минут. Обычно такой подход переключает нас в рабочее настроение, рассеивает посторонние мысли и наполняет энергией, требующейся для продолжения работы.

Используйте боль и удовольствие. Ваша цель заключается в том, чтобы связать ваше бездействие с негативными последствиями, а вашу активность с позитивными. Сделать это вы можете различными способами. Например, представьте, каким полным станет ваше тело, если вы продолжите лежать на диване за просмотром телевизора, и какими стройными вы будете, если начнёте делать зарядку. Визуализируйте результаты для ваших действий и бездействия ярко и эмоционально, старайтесь представить как можно больше позитивных и негативных последствий в зависимости от того, чем вы сейчас занимаетесь. Представляйте два возможных варианта событий для сроков длиной в 10, 15 или 20 лет, так, чтобы разница была ощутимой.

Назначьте награду. Если вместо работы вы предпочитаете побродить по просторам интернета, посмотреть фильм или

почитать интересную книгу, пресекайте это желание на корню. Пообещайте себе, что посмотрите долгожданный фильм или сыграете в компьютерную игру в выходной день, с тем условием, что работа будет выполнена. Назначьте для себя любую другую награду, которую вам хотелось бы получить. Не нужно обещать себе миллионы через год – два вашего труда, это может не сработать в данный момент, лучше, если для каждого небольшого периода времени вы будете назначать небольшую, но привлекательную для вас награду.

Примените НЛП – техники. Нейролингвистическое программирование, довольно интересное направление практической психологии, или психологии успеха. НЛП позволяет повторить успех других людей, копируя их образ мыслей, убеждения и поведение. Кроме того, многие из существующих технологий НЛП можно адаптировать под техники самомотивации. В частности, вы можете применить технику якорения состояний, для увеличения вашей работоспособности и мотивации к действиям. В ближайшем будущем мы разместим на нашем сайте статьи об НЛП техниках самомотивации, чтобы у вас была возможность на практике убедиться в их действенности.

Разнообразьте вашу среду. Окружающая среда может оказывать значительное влияние на ваш уровень мотивации. Порядок, к примеру, увеличивает стремление к порядку в мыслях и действиях, беспорядок, наоборот, способствует рассредоточению вашего внимания и демотивирует. Если вы

хотите увеличить свою мотивацию к работе, постарайтесь создать соответствующее окружение. Уберите всё лишнее с глаз долой, устрани­те всё, что вас отвлекает, сделайте такую среду, в которой вам было бы приятно работать. Поставьте на стол или на другое видное место табличку с мотивирующей цитатой. Позаботьтесь об освещении. Предупредите ваших близких о том, чтобы вас не беспокоили во время работы.

Включите мотивирующую музыку. Какая музыка делает вас наиболее активными, заводит или, скажем так, воодушевляет на подвиги? Рок, техно, инструментальная музыка или, может быть, классика? Приступая к работе, включите такую музыку, которая заставит вас трудиться с полным энтузиазмом. Сделайте упор на свой предыдущий опыт, а если сомневаетесь в выборе – экспериментируйте. Составьте подборку любимых песен, можно разных направлений, в наибольшей степени способствующих вашей активности, а не расслаблению. Включите её на громкость комфортного для вас уровня, не слишком громко, иначе это может вызвать раздражение, но и не слишком тихо, чтобы вам не пришлось к ней прислушиваться.

Поставьте цель и получите о ней полное представление. Наличие ясной, определённой цели, лишённой сомнений и колебаний, служит отличным мотивирующим средством, отсутствие цели, наоборот, демотивирует и подпитывает склонность к лени. Без цели даже энергии у вас как буд-

то становится меньше. Так, например, замечено, что определённая и нацеленность на результат способствуют сосредоточению ваших внутренних ресурсов на его достижение, вы становитесь более сосредоточенными и внимательными. При всём этом, важно иметь цель для каждого аспекта вашей жизни, так, чтобы просыпаясь с утра, вы знали наверняка, для чего вы встаёте. Чтобы ничто не могло сбить вас с вашего пути.

Выберите то, что вам интересно. Сложно мотивировать себя на выполнение работы, которая вам совершенно не интересна, более того, такая деятельность может стать для вас настоящим мучением. Задайтесь вопросом: А действительно ли вам это нужно? Если да, в таком случае вам придётся поработать над своими убеждениями и взглядами на жизнь, чтобы, как минимум, работа не доставляла вам больших неудобств. Если нет, просто смените сферу вашей деятельности на то, что вам действительно интересно. Для выполнения любимого дела вам не придётся себя заставлять, уговаривать или искать способы самомотивации, вы просто будете делать это и получать удовольствие от процесса.

Больше двигайтесь. Лень способствует увеличению лени, а продолжительное бездействие приводит к уменьшению внутренней энергии и активности в целом. Особенно заметно от бездействия уменьшается ваш уровень мотивации, так, вам будет трудно заставить себя взяться за работу, после длительного периода застоя. С другой стороны, регулярная фи-

зическая активность, занятия спортом и даже простая утренняя разминка увеличивает ваше стремление делать что-то полезное. Вместе с физической зарядкой увеличится и ваша уверенность в себе, будет лучше думать голова, появится больше полезных мыслей, ваши действия станут более эффективными.

Сделайте работу своей привычкой. Это касается не только той работы, которую вам необходимо выполнить, но и работы вообще. Сделайте так, чтобы регулярная деятельность стала вашей привычкой, трудитесь всё время, когда не отдыхаете. Вам будет намного проще сесть за рабочий стол и сделать что-то нужное, поскольку ваши руки будут тянуться к работе, ваши мысли будут ходить вокруг важного дела. Это избавит вас от необходимости мотивировать себя постоянно. Только не нужно доводить дело до фанатизма, здоровый отдых так же необходим, как работа.

Вроде ничего сложного? Определитесь с тем, что вам интересно, поставьте цель, и начать действовать, попутно применяя приведённые выше техники самомотивации. Я не могу гарантировать, что они сработают в вашем случае, попробуйте, и, быть может, с помощью этих техник вы, наконец, сможете сдвинуться с места. Всё в ваших руках, успехов!

Улучшаем коммуникативные навыки.

Быть душой компании или замкнутым человеком? Как успешно вести переговоры, выступать на публике, выстраи-

вать общение с друзьями и близкими и, конечно же, заводить новых друзей?

Вы – общительный человек, “душа компании” или Вы – тихий и даже замкнутый человек, которому нелегко дается общение? В любом случае навыки коммуникации нужны всем без исключения. Тем более, что мы живем в век технологических достижений и виртуального общения, когда умение общаться становится очень ценным качеством. Коммуникативные навыки помогут Вам успешно вести переговоры, продавать свои товары и услуги, выступать на публике, выстраивать общение с друзьями и близкими и, конечно же, заводить новых друзей.

Вот несколько советов, которые помогут Вам общаться правильно и уверенно:

Следите за языком жестов. Ваши жесты и поза, которую Вы принимаете во время общения, играют важную роль в процессе коммуникации. Не смотрите по сторонам и не копайтесь в телефоне, когда Ваш собеседник рассказывает что-то. Смотрите на говорящего, но не смущайте его слишком пристальным взглядом. Улыбайтесь собеседнику, этим Вы покажете свой настрой и расположение. А вот с прикосновениями стоит быть осторожнее. Далеко не всем нравится, когда их трогают, особенно малознакомые люди.

Обращайтесь по имени. Важно обращаться к своим собеседникам по имени, особенно если Вы обращаетесь к ним

за помощью. Во-первых, это правило хорошего тона, во-вторых, это практически гарантирует Вам доброжелательное расположение собеседника.

Выражайте свои мысли четко, грамотно и уверенно. Не “лейте воду” в разговоре, знайте меру. Старайтесь говорить четко и по делу, не отвлекаясь на множество сторонних тем. Избегайте слов неуверенности: наверно, возможно, вероятно, скорее всего, похоже и т.д.

Избегайте просторечных и жаргонных слов. Далеко не всем нравится вступать в коммуникацию с людьми, речь которых засорена жаргонными словами или сленгом.

Если Вам трудно придумать тему для разговора с коллегой или знакомым, используйте метод FORD (family, occupation, recreation, dreams). Начните разговор на одну из следующих тем: семья, работа, хобби, мечты. Как показывает практика, эти темы помогают превратить небольшой разговор в интересную беседу.

Задавайте вопросы. Не стесняйтесь спрашивать своего собеседника во время разговора. Это не только покажет Вашу заинтересованность, но и поможет развить разговор.

Расскажите историю из своей жизни собеседнику. Это одна из наиболее распространенных тем для разговоров. Если Вы думаете, что Вам нечего рассказать, Вы скорее всего заблуждаетесь. То, что нам кажется уже обыденным, для собеседника может быть новым и интересным.

Ставьте себя на место собеседника. Это избавит Вас от

неловкости, которая возникает из-за недопонимания.

Не забывайте, с кем Вы разговариваете. Выбирайте тот стиль общения, который будет наиболее соответствовать той или иной ситуации. Другу и коллеге по работе одну и ту же историю можно рассказать по-разному.

Слушайте. Умение слушать – очень важный навык коммуникации. Хотя навыком это сложно назвать, так как развить в себе это умение довольно нелегко.

В разговоре всегда старайтесь слушать собеседника, а не делать вид, что слушаете. И уж тем более, не перебивайте и не переводите тему разговора на себя. Постоянное “А вот я”, “А вот у нас” оставит у собеседника впечатление о Вас, как об эгоистичном или невоспитанном человеке.

В любом разговоре чувствуйте себя расслабленно, не напрягайтесь, не волнуйтесь и не старайтесь произвести ложное впечатление. Будьте собой.

Слова, которые изменяют ваше мышление.

О чем Вы думаете в моменты тишины и покоя? Как далеко Вы зашли или как далеко должны пойти? О Ваших сильных или слабых сторонах? О том, что может произойти в лучшем случае, или самом худшем, что может быть? В такие моменты наедине с собой обратите внимание на свои мысли. Потому что, возможно, единственное, что необходимо поменять для того, чтобы испытывать больше счастья, любви и жизненной силы, так это Ваш образ мышления.

Ниже Вы можете познакомиться с 60 наводящими на размышления цитатами, которые помогут привести в порядок Ваш образ мышления.

Вы не можете изменить того, чему отказываетесь смотреть прямо в лицо.

Иногда хорошие дела заканчиваются неудачей, но на смену им приходят дела еще важнее и удачливее.

Не думайте о цене. Подумайте о ценности.

Иногда нужно отдалиться, чтобы ясно увидеть некоторые вещи.

Слишком много людей покупают вещи, которые им не нужны, за деньги, которых у них нет, чтобы произвести впечатление на людей, которых они не знают. Почитайте книгу «Богатый папа, бедный папа».

Независимо от того, сколько ошибок Вы делаете и насколько медлителен Ваш прогресс, Вы по-прежнему впереди тех людей, кто еще не пытался ничего сделать.

Если человек хочет быть частью Вашей жизни, он приложит очевидные усилия, чтобы сделать это. Подумайте дважды, прежде чем освободить место в Вашем сердце для людей, которые не приложили усилий, чтобы там остаться.

Заставьте хоть одного человека улыбнуться и, может, Вы измените мир – не весь, но хотя бы мир этого человека.

Говоря, что кто-то противный или некрасивый, Вы не станете привлекательней.

Единственные нормальные люди, с которыми Вы знакомы, – те, о которых Вы еще мало знаете.

Жизнь на 10% состоит из того, что происходит с Вами, и на 90% из того, как Вы реагируете на происходящее.

Наиболее мучительная вещь – это потерять голову из-за сильной любви к кому-нибудь и в отрицании своей индивидуальности.

Лучше быть одному, чем быть в плохой компании.

С возрастом мы понимаем, что не так важно иметь много друзей, как иметь одного, но настоящего

Завести 100 друзей не составит труда. А вот иметь всего одного друга, который будет на Вашей стороне, даже когда сотни людей против Вас, вот это удивительная вещь.

Сдаваться не всегда значит проявлять слабость, напротив, иногда это означает, что Вы достаточно сильны и умны, чтобы выбросить все из головы и двигаться дальше.

Не говорите, что Вам не хватает времени. У Вас есть точно такое же количество часов в сутках, как и у Хелены Келлер, Пастера, Микеланджело, матери Терезы, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна и т.д. ...

Если Вы действительно хотите сделать что-то, Вы найдете способ. Если Вы не хотите этого делать, Вы всегда найдете оправдание.

Не выбирайте то, что красиво выглядит; выбирайте то, что делает Ваш мир красивым.

Полюбить – это не значит сделать выбор. Выбирают, оста-

ваться ли в любви.

Настоящая любовь обязывает не быть неразлучными, а быть верными друг другу, даже в разлуке.

Пока Вы заняты поиском идеального человека, Вы, вероятно, пропустите несовершенного человека, который мог бы сделать Вас абсолютно счастливым

Никогда не делайте что-то безрассудное только потому, что Вы временно расстроены.

Вы можете познать что-либо ценное на своих ошибках, если Вы, конечно же, их не отрицаете

В жизни, если Вы ничем не рискуете, на самом деле Вы рискуете многим.

Как только Вы перестанете гнаться за неправильными вещами, Вы сможете нагнать правильные.

Каждая ситуация, когда-либо происходившая в Вашей жизни, готовит Вас к тому моменту, что еще ждет Вас впереди.

Нет ничего хвастливого в Вашем превосходстве над другим человеком. Истинное хвастовство заключается в Вашем превосходстве над тем человеком, которым Вы когда-то были.

Стараясь быть кем-то, Вы впустую тратите свое время.

Вы никогда не станете тем, кем хотите быть, если будете продолжать обвинять всех остальных за то, кто Вы есть сейчас.

Люди скрывают от Вас больше, чем показывают.

Иногда люди не замечают того, что для них делают, пока те не перестанут этого делать.

Не слушайте, что люди говорят, смотрите на то, что они делают.

Быть одному не значит быть одиноким, и быть одиноким не означает, что Вы в одиночестве.

Любовь не основывается на сексе, показательных чувствах или прогулках вместе. Любовь – это быть с человеком, который делает Вас счастливым так, как никто другой не сможет.

Любой человек может войти в Вашу жизнь и сказать, как сильно он Вас любит. Но не все смогут это показать, доказать и остаться в Вашей жизни.

Зажгите свечи, выпейте вина, оденьтесь красиво. Не стоит хранить все для особого случая, сегодня тот самый случай.

Любите и цените своих родителей. Мы настолько заняты своим взрослением, что забываем о том, что родители тоже стареют со временем.

Если Вы вынуждены идти на компромисс и уступать своим принципам ради людей вокруг, вероятно, пришло время, чтобы изменить людей вокруг Вас.

Научитесь любить себя в первую очередь, вместо того чтобы любить идеи тех людей, которые любят Вас.

Когда кто-то говорит Вам: «Ты изменился», то, вероятнее всего, Вы перестали жить так, как они жили до этого.

Не обязательно слушать того человека, который несогла-

сен с Вами.

Будьте счастливы. Будьте самим собой. Если другим это не нравится, не обращайтесь на них внимания. Это Ваш выбор, и Вы не обязаны всех удовлетворять.

Когда у Вас дела идут в гору, Ваши друзья знают, как Вы и кто Вы. Когда же удача не на Вашей стороне, тогда уже Вы знаете, кто Ваши друзья.

Не ищите того, кто решит все проблемы за Вас, ищите того, кто поможет Вам с их решением.

Думать, что мир будет справедлив к Вам, только потому что Вы справедливы – это все равно что надеяться, что лев не будет Вас есть, потому что Вы не хотите съесть его.

Независимо от того, насколько хорошо или плохо Вы живете, просыпаясь каждый день, будьте благодарны за свою жизнь и все, что она Вам предоставила. Кто-то сейчас борется за кусок хлеба.

Самое незначительное проявление доброты намного ценнее одного лишь намерения.

Многие люди очень бедны, потому что единственное, что у них есть, – это деньги.

Научитесь ценить то, что у Вас есть, до того как время заставит Вас ценить вещи, которые Вы имели однажды.

Когда Вы начинаете замечать что-нибудь хорошее в других людях, Вы, в конечном итоге, перестаете видеть и искать хорошее в себе.

Вы не утонете, падая в воду. Вы утонете, стоя в ней.

Лучше узнать и разочароваться, чем никогда не знать и всегда интересоваться.

Мы не хотим, чтобы некоторые вещи происходили, но не вправе что-либо изменять, мы не хотим знать какие-то вещи, но должны их выучить, и есть люди, без которых мы не можем жить, но однажды должны будем их отпустить.

Счастье не в том, что происходит вокруг Вас, а в том, что происходит внутри Вас. Большинство людей всегда ждут от других людей счастья, но, по правде говоря, оно всегда рождается не снаружи, а внутри Вас.

Если Вы говорите правду, она становится частью Вашего прошлого. Если Вы лжете, ложь становится частью Вашего будущего.

То, что Вы делаете каждый день, имеет большее значение, чем то, что Вы собираетесь сделать в скором времени

Вы не сможете начать новую главу в своей жизни, если до сих пор перечитываете предыдущую.

Дела складываются наилучшим образом у тех людей, которые делают свою работу независимо от того, что ждет их в конце.

Если Вам что-то не нравится, поменяйте это. Если Вы не можете ничего поменять, измените свое мышление.

Развитие личности, несколько полезных советов.

Пока вы живы, вы способны меняться и расти. Вы можете

делать всё, что хотите делать, быть всем, чем хотите быть. Ваши возможности ограничены только вашими убеждениями и картой вашей реальности. Верьте в себя, и стремитесь к совершенству. Далее будут приведены несколько советов, применяя которые вы сможете добиться больших результатов в саморазвитии.

Полезные советы:

Возьмите на себя ответственность за своё собственное развитие, ведь никто не может сделать этого за вас. То, что вы делаете сегодня, определяет вашу готовность к завтрашнему дню.

Найдите время на каждый день, чтобы делать что-то для себя.

Получайте дополнительное образование, чтобы быть подкованным в том, чем вы занимаетесь. Мир стремительно меняется, и вы должны научиться управлять изменениями, чтобы просто не устареть.

Слушайте аудио-лекции и читайте статьи касающиеся вопросов саморазвития.

Никогда не оглядывайтесь назад, вы можете контролировать только настоящий момент, просто действуйте.

Учитесь на опыте других людей, это избавит вас от необходимости всегда учиться на собственных ошибках.

Старайтесь непредвзято анализировать ошибки, которые вы совершили. Это поможет вам предотвратить совершение

ошибок в будущем.

Поощряйте себя, когда совершаете работу над наиболее важными вопросами.

Никогда не говорите, что что-то не может быть и не будет сделано. Продолжайте искать способы решения задачи.

Любое знание, которое вы получаете, вы должны провести через: признание, отношение, ассимиляцию и применение. Эти действия позволят вам расти в направлении вашей цели.

Ликвидируйте по одному убийце времени в неделю.

Читайте минимум одну главу книги в день.

Читайте минимум одну книгу в месяц.

Будьте голодным к тому, что может предложить жизнь, и хватайтесь за это

Решите, что вы действительно хотите сделать, и сделайте это.

Если есть возможность, отдавайте предпочтение аудиозаписям, это позволит вам сэкономить время, поскольку одновременно вы сможете делать другие вещи.

Создайте группу из четырёх или пяти человек, с которыми вы могли бы открыто обсуждать идеи и пути их реализации.

Создавайте вокруг себя социальные сети. Выясните, кто что делает, когда и для кого. Так вы сможете найти отличные контакты для удовлетворения своих потребностей и потребностей других людей, которых вы встречаете, в будущем.

Создайте гармонию в своей жизни: семья, финансы, ка-

рфера, социум, духовная сфера.

Всегда держите свои цели в голове, когда вы приступаете к новому виду деятельности.

Не бойтесь неудач. Вы можете научиться у них и изменить результат.

Наиболее сложные проекты это возможности для самого большого успеха, также как самые сложные люди могут стать вашими самими сильными союзниками.

Поставьте фотографии на тему вашей мечты и цели там, где вы сможете часто их видеть. Они послужат вам напоминанием о ваших целях и помогут вам придерживаться их.

Найдите непредвзятого наставника, который обеспечит вас обратной связью, предложениями, задачами и поддержкой.

Учитесь на ошибках и удачах других людей.

Наполните ваш разум положительными идеями и мыслями, так вы просто вытесните негативные мысли.

Делайте больше того, что, как вы думаете, можете делать.

Будьте уверены, что вы можете пройти и извлечь уроки из всего, что вы испытываете.

Награждайте себя за достижения.

Ведите ежедневник, записывайте в него свои мысли, идеи, чувства и прогресс.

Задавайте вопросы, слушайте, а затем задавайте больше вопросов. Вы можете многому научиться, а также поможете научиться другим людям.

Действуйте сообща с тем, кого вы уважаете. Они будут поддерживать вас, и вы узнаете много нового от взаимодействия с ними.

Постоянно ищите новые идеи.

Узнавайте что-то новое каждый день.

Оставайтесь гибкими и постоянно адаптируйтесь.

Будьте открыты для других людей и проявляйте искреннюю заинтересованность в них. Вы можете узнать много нового ото всех, с кем вы встречаетесь.

Мысленно репетируйте новые навыки. Ваше подсознание не видит разницы между действительностью и мысленной репетицией.

Ведите учёт всего, что вы сделали в предыдущий день или неделю. Если вы не сделали столько дел, сколько хотели, это даст вам стимул для того, чтобы сделать всё лучше в следующий период времени.

Записывайте вопросы, на которые вы хотели бы получить ответы. По мере поступления ответов, записывайте их напротив вопросов.

Работайте над преодолением негативных привычек и созданием позитивных.

Слова, которые изменяют ваше мышление.

О чем Вы думаете в моменты тишины и покоя? Как далеко Вы зашли или как далеко должны пойти? О Ваших сильных или слабых сторонах? О том, что может произойти в лучшем

случае, или самом худшем, что может быть? В такие моменты наедине с собой обратите внимание на свои мысли. Потому что, возможно, единственное, что необходимо поменять для того, чтобы испытывать больше счастья, любви и жизненной силы, так это Ваш образ мышления.

Ниже Вы можете познакомиться с 60 наводящими на размышления цитатами, которые помогут привести в порядок Ваш образ мышления.

Вы не можете изменить того, чему отказываетесь смотреть прямо в лицо.

Иногда хорошие дела заканчиваются неудачей, но на смену им приходят дела еще важнее и удачливее.

Не думайте о цене. Подумайте о ценности.

Иногда нужно отдалиться, чтобы ясно увидеть некоторые вещи.

Слишком много людей покупают вещи, которые им не нужны, за деньги, которых у них нет, чтобы произвести впечатление на людей, которых они не знают. Почитайте книгу «Богатый папа, бедный папа».

Независимо от того, сколько ошибок Вы делаете и насколько медлителен Ваш прогресс, Вы по-прежнему впереди тех людей, кто еще не пытался ничего сделать.

Если человек хочет быть частью Вашей жизни, он приложит очевидные усилия, чтобы сделать это. Подумайте дважды, прежде чем освободить место в Вашем сердце для лю-

дей, которые не приложили усилий, чтобы там остаться.

Заставьте хоть одного человека улыбнуться и, может, Вы измените мир – не весь, но хотя бы мир этого человека.

Говоря, что кто-то противный или некрасивый, Вы не станете привлекательней.

Единственные нормальные люди, с которыми Вы знакомы, – те, о которых Вы еще мало знаете.

Жизнь на 10% состоит из того, что происходит с Вами, и на 90% из того, как Вы реагируете на происходящее.

Наиболее мучительная вещь – это потерять голову из-за сильной любви к кому-нибудь и в отрицании своей индивидуальности.

Лучше быть одному, чем быть в плохой компании.

С возрастом мы понимаем, что не так важно иметь много друзей, как иметь одного, но настоящего.

Завести 100 друзей не составит труда. А вот иметь всего одного друга, который будет на Вашей стороне, даже когда сотни людей против Вас, вот это удивительная вещь.

Сдаваться не всегда значит проявлять слабость, напротив, иногда это означает, что Вы достаточно сильны и умны, чтобы выбросить все из головы и двигаться дальше.

Не говорите, что Вам не хватает времени. У Вас есть точно такое же количество часов в сутках, как и у Хелены Келлер, Пастера, Микеланджело, матери Терезы, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна и т.д. ...

Если Вы действительно хотите сделать что-то, Вы найдете

способ. Если Вы не хотите этого делать, Вы всегда найдете оправдание.

Не выбирайте то, что красиво выглядит; выбирайте то, что делает Ваш мир красивым.

Полюбить – это не значит сделать выбор. Выбирают, оставаться ли в любви.

Настоящая любовь обязывает не быть неразлучными, а быть верными друг другу, даже в разлуке.

Пока Вы заняты поиском идеального человека, Вы, вероятно, пропустите несовершенного человека, который мог бы сделать Вас абсолютно счастливым.

Никогда не делайте что-то безрассудное только потому, что Вы временно расстроены.

Вы можете познать что-либо ценное на своих ошибках, если Вы, конечно же, их не отрицаете.

В жизни, если Вы ничем не рискуете, на самом деле Вы рискуете многим.

Как только Вы перестанете гнаться за неправильными вещами, Вы сможете нагнать правильные.

Каждая ситуация, когда-либо происходившая в Вашей жизни, готовит Вас к тому моменту, что еще ждет Вас впереди.

Нет ничего хвастливого в Вашем превосходстве над другим человеком. Истинное хвастовство заключается в Вашем превосходстве над тем человеком, которым Вы когда-то были.

Стараясь быть кем-то, Вы впустую тратите свое время.

Вы никогда не станете тем, кем хотите быть, если будете продолжать обвинять всех остальных за то, кто Вы есть сейчас.

Люди скрывают от Вас больше, чем показывают.

Иногда люди не замечают того, что для них делают, пока те не перестанут этого делать

Не слушайте, что люди говорят, смотрите на то, что они делают.

Быть одному не значит быть одиноким, и быть одиноким не означает, что Вы в одиночестве.

Любовь не основывается на сексе, показательных чувствах или прогулках вместе. Любовь – это быть с человеком, который делает Вас счастливым так, как никто другой не сможет.

Любой человек может войти в Вашу жизнь и сказать, как сильно он Вас любит. Но не все смогут это показать, доказать и остаться в Вашей жизни.

Зажгите свечи, выпейте вина, оденьтесь красиво. Не стоит хранить все для особого случая, сегодня тот самый случай.

Любите и цените своих родителей. Мы настолько заняты своим взрослением, что забываем о том, что родители тоже стареют со временем.

Если Вы вынуждены идти на компромисс и уступать своим принципами ради людей вокруг, вероятно, пришло время, чтобы изменить людей вокруг Вас.

Научитесь любить себя в первую очередь, вместо того чтобы любить идеи тех людей, которые любят Вас.

Когда кто-то говорит Вам: «Ты изменился», то, вероятнее всего, Вы перестали жить так, как они жили до этого.

Не обязательно слушать того человека, который несогласен с Вами.

Будьте счастливы. Будьте самим собой. Если другим это не нравится, не обращайтесь на них внимания. Это Ваш выбор, и Вы не обязаны всех удовлетворять.

Когда у Вас дела идут в гору, Ваши друзья знают, как Вы и кто Вы. Когда же удача не на Вашей стороне, тогда уже Вы знаете, кто Ваши друзья.

Не ищите того, кто решит все проблемы за Вас, ищите того, кто поможет Вам с их решением.

Думать, что мир будет справедлив к Вам, только потому что Вы справедливы – это все равно что надеяться, что лев не будет Вас есть, потому что Вы не хотите съесть его.

Независимо от того, насколько хорошо или плохо Вы живете, просыпаясь каждый день, будьте благодарны за свою жизнь и все, что она Вам предоставила. Кто-то сейчас борется за кусок хлеба.

Самое незначительное проявление доброты намного ценнее одного лишь намерения.

Многие люди очень бедны, потому что единственное, что у них есть, – это деньги.

Научитесь ценить то, что у Вас есть, до того как время

заставит Вас ценить вещи, которые Вы имели однажды.

Когда Вы начинаете замечать что-нибудь хорошее в других людях, Вы, в конечном итоге, перестаете видеть и искать хорошее в себе.

Вы не утонете, падая в воду. Вы утонете, стоя в ней.

Лучше узнать и разочароваться, чем никогда не знать и всегда интересоваться.

Мы не хотим, чтобы некоторые вещи происходили, но не вправе что-либо изменять, мы не хотим знать какие-то вещи, но должны их выучить, и есть люди, без которых мы не можем жить, но однажды должны будем их отпустить.

Счастье не в том, что происходит вокруг Вас, а в том, что происходит внутри Вас. Большинство людей всегда ждут от других людей счастья, но, по правде говоря, оно всегда рождается не снаружи, а внутри Вас.

Если Вы говорите правду, она становится частью Вашего прошлого. Если Вы лжете, ложь становится частью Вашего будущего.

То, что Вы делаете каждый день, имеет большее значение, чем то, что Вы собираетесь сделать в скором времени.

Вы не сможете начать новую главу в своей жизни, если до сих пор перечитываете предыдущую.

Дела складываются наилучшим образом у тех людей, которые делают свою работу независимо от того, что ждет их в конце.

Если Вам что-то не нравится, поменяйте это. Если Вы не

можете ничего поменять, измените свое мышление.

Привычки сильных людей.

Они ищут и находят возможности там, где другие опускают руки.

Они выносят урок из того, что другие считают неудачей.

Они принимают обдуманное решение.

Они постоянно и сознательно возводят дорожку к своему успеху, в то время как другие ждут, когда успех найдет их сам.

Они боятся так же, как и все остальные, но не позволяют своему страху управлять ими. Страх – это всего лишь опасность.

Они задают правильные вопросы – те, которые исчерпывают ответ.

Они не жалуются – это лишняя трата сил. Все их жалобы лежат в суде.

Они не перекладывают вину. Они берут полную ответственность за свои действия и результаты на себя.

Они оптимистичны, а потому во всем видят пользу.

Они заняты, производительны и пунктуальны. Во всех местах, где все просто бездельничает, делают вид, что работают и разглагольствуют – они работают.

Они собирают вокруг себя единомышленников – ничто так не помогает в достижении цели, как сплоченная команда.

Они честолюбивы; они задают себе вопрос – а почему бы

не я. Это позволяет управлять своей судьбой, а не плыть по течению.

Они знают, какой они хотят видеть свою жизнь, и делают ее такой, в то время как другие просто смотрят на свою жизнь со стороны.

Они не подражают, а ищут новые пути.

Они не откладывают, а значит – не проводят жизнь в ожидании «чего-то».

Они учатся всю жизнь. Любой жизненный опыт – это урок.

Они не обязательно обладают фантастическим талантом, но всегда находят способ максимально реализовать имеющийся потенциал. Они требуют от себя большего.

Они делают то, что они должны делать, независимо от того, как они чувствуют себя в данный момент.

Они идут на риск – финансовый, эмоциональный, профессиональный, психологический.

Они не уходят от проблем, а поворачиваются к ним лицом.

Они не загадывают желания и не ждут счастливого шанса. Они строят свою судьбу.

Они стараются предупредить события. Они принимают меры прежде, чем что-то успеет случиться.

Они умеют управлять эмоциями. Они чувствуют то же самое, что и все, но они – не рабы своих эмоций

Они владеют искусством коммуникации, и постоянно его

совершенствуют.

Они имеют определенный план жизни, и они придерживаются его. Их жизнь – не череда беспорядочных событий.

Их исключительность означает, что для них совершенно привычны те вещи, которые другие делать не умеют или не хотят. Это решения, которые никто, кроме них принять не сможет.

В то время как большинство людей зависят от комфорта, успешные люди понимают – в трудностях закаляется характер.

Они осознали свои ценности, которые дают им полноценную жизнь.

Они гармоничны. Они не путают понятия – успех и деньги, счастье и достижения. Многие проблемы от того, что люди не всегда понимают: деньги – это просто инструмент, средство, но они не дают тебе счастья.

Они понимают важность дисциплины и самообладания.

Они уверены в себе.

Они щедры и добры. Они получают удовольствие, когда помогают другим.

Они скромны, и они готовы признать ошибки и извиниться. Они уверены в своих способностях, но не высокомерны. Они умеют учиться у других. Они счастливы позволить другим выделяться, и не выпячивают себя.

Они умеют приспособливаться, они не рабы своих привычек.

Они держат себя в хорошей физической форме, но не слишком увлекаются своим телом.

Они очень деятельны. Они всегда упорно трудятся.

Они эластичны. Где другой бы взорвался, он только нагреется.

Они открыты для людей.

Они не якшаются с неприятными и нечистоплотными людьми.

Они не тратят время и силы на вещи, которые им не нужны.

Правильные привычки:

Ранний подъем.

Успешные люди, как правило, ранние пташки. Этот мирный период до момента пробуждения всего мира – самая важная, вдохновляющая и умиротворенная часть дня. Те, кто открыли эту привычку для себя, утверждают, что не жили полноценной жизнью до того, пока не начали просыпаться в 5 утра каждый день.

Увлеченное чтение.

Если заменить хоть часть бесцельного просиживания перед телевизором или компьютером чтением полезных и хороших книг, вы будете самым образованным человеком в кругу друзей. У вас будет многое получаться как бы само со-

бой. Есть удивительная цитата Марка Твена: “Человек, который не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать”.

Упрощение.

Уметь упростить – значит устранить ненужное так, чтобы могло говорить необходимое. Важно уметь упростить все, что можно и нужно упростить. Этим также устраняется и бесполезное. А отсеять это не так уж и просто – это требует много практики и разумного взгляда. Но этот процесс очищает память и чувства от неважного, а также уменьшает переживания и стрессы.

Замедление.

Невозможно наслаждаться жизнью в среде постоянной занятости, стресса и хаоса. Нужно найти тихое время для себя. Замедлитесь и прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Замедлитесь и обратите внимание на то, что имеет значение. Если вы сможете выработать привычку просыпаться рано, это может быть именно то время. Это будет ваше время – время дышать полной грудью, размышлять, медитировать, созидать. Замедлитесь – и все, за чем вы гонитесь, само догонит вас.

Тренировки.

Отсутствие активности разрушает здоровье каждого чело-

века, в то время как методические физические упражнения помогут сохранить его. Тем, кто думают, что не имеют времени для физических упражнений, рано или поздно придется найти время для болезней. Ваше здоровье – это ваши достижения. Найдите свою программу – спортом можно заниматься и не выходя из дома (домашние программы), а также без абонементов в тренажерные залы (например, пробежки).

Ежедневная практика.

Есть такое наблюдение: чем больше человек практикуется, тем удачливее становится. Случайно ли? Удача – это место, где практика встречается с возможностями. Талант не может выжить без тренировки. Более того, не всегда и нужен талант – тренированное умение вполне может его заменить.

Окружение.

Это самая важная привычка. Она ускорит ваш успех, как ничто другое. Окружение воодушевленных людей с идеями, энтузиазмом и позитивом – наилучшая поддержка. Здесь вы найдете и полезные советы, и необходимый толчок, и непрерывную поддержку. Что, кроме разочарования и депрессии, даст общение с людьми, застрявшими на работе, которую они ненавидят? Можно сказать, что уровень возможных достижений в вашей жизни прямо пропорционально уровню достижений вашего окружения.

Заведите журнал благодарностей.

Эта привычка творит чудеса. Будьте благодарны за то, что у вас уже есть, и стремитесь к лучшему. Будьте уверены, что определив свою цель в жизни, вам проще будет “узнавать” возможности. Помните: с благодарностью появляется больше поводов для радости.

Будьте упорны.

Только 303-й банк согласился предоставить Уолту Диснею фонд для основания Диснейленда. Потребовались более миллиона фотографий на протяжении 35 лет, прежде чем фото Стива МакКерри “The Afgan Girl” начали приравнивать к шедевру да Винчи “Мона Лиза”. 134 издателя отклонили книгу Дж. Кэнфилда и Марка В. Хансена “Куриный бульон для души” до того, как он превратился в мега-бестселлер. Эдисон сделал 10000 неудачных попыток, изобретая электрическую лампочку. Видите закономерность?

Характер.

Сегодня становится немодно говорить о характере. Эту тему считают щекотливой, столь же деликатной, как религиозные убеждения.

Некоторые люди сомневаются, могут ли внутренние ценности сейчас вообще иметь значение. Тем не менее мы постоянно апеллируем наличию его у настоящего мужчины, и уважаем тех у которых он есть.

Но что же такое характер, из чего он состоит если не вдаваться в отдельные качества и как его обрести желающему стать достойным мужчиной? Это мы сегодня и обсудим.

Начнем с трех основных граней характера: цельности, зрелости и менталитета достаточности. Которые помогут развить любое качество.

Цельность.

Цельность означает, что мы строим свою жизнь на основе принципов и естественных законов, которые в конечном итоге определяют последствия нашего поведения. Честность предполагает, что человек говорит правду. Цельность – это выполнение обещаний, данных себе или другим людям.

Зрелость.

Человек обретает зрелость, сделав все для достижения цельности и совершив личную победу над самим собой, что дает ему возможность быть одновременно смелым и добрым. Другими словами, зрелый человек может справляться со сложными проблемами, проявляя сострадание. Сочетание смелости и доброты – это одновременно и источник и результат цельности.

Менталитет достаточности.

Менталитет достаточности означает, что, вместо того что-

бы расценивать жизнь как соревнование, в котором может быть только один победитель, мы смотрим на нее как на рог изобилия, дающий постоянно увеличивающиеся возможности, ресурсы и богатство. Мы не сравниваем себя с другими, а искренне радуемся их успехам. Ощущение недостаточности возникает у человека, оценивающего себя на основе сравнения с другими и боящегося их успехов. Несмотря на то что такие люди могут отрицать, что им чего-то не хватает, они чувствуют, как это разъедает им душу. Тот, кто обладает менталитетом достаточности, видит в своих конкурентах самых ценных и важных учителей.

Цельность, зрелость и менталитет достаточности – качества, идеально подходящие для формирования характера.

15 правил мудрого человека.

Больше молчать.

Никогда ничего не спрашивать прямо.

Не раскрывать свои мысли в чужих книгах (не писать на полях).

Мудрый человек никогда никому не будет рассказывать о своих истинных намерениях. Хвастовство вызывает зависть (сильный энергетический посыл), что ведет к потерям хваставшегося. Люди по своей сущности завистливые. Зависть – одна из сильнейших эмоций, вызывает сильную реакцию Вселенной.

Хитрость – умение пользоваться обстоятельствами. Муд-

рость – знание как, где и чем пользоваться.

Мудрый человек в разговоре никогда не использует оскорбления напрямую.

Мудрые люди не раскрывают карт друг друга перед непосвященными.

Мудрые люди стараются использовать максимум своих возможностей даже для достижения малых целей. Чтобы не терять сноровку. Даже на мелком тренируются делать великие дела (примечание, к данному случаю не относится использование связей, для мелких целей мудрые люди – связи не используют).

У мудрого человека всегда под рукой есть все необходимое для важных дел. Мудрый человек старается просчитать ситуацию наперед.

Мудрый человек всегда считается с чужим мнением, но никогда не расстается со своим. Только в случаях встречи с истиной корректирует свое мнение.

Мудрые люди всегда стараются следить за знаками и не упускают возможности воспользоваться полученными знаниями.

Мудрые люди следят за своим здоровьем, а не гробят его в погоне за ложными целями.

У мудрого человека в жизни не бывает неудач, есть только опыт, иногда негативный.

Мудрые люди любые вопросы между своими решают их только между своими, без привлечения третьих лиц (мудрые

люди на толпу не скандалят).

В любой ситуации чтобы воспринять ее адекватно, сперва ищут плюсы, а лишь потом проверяют – были ли там вообще минусы.

Успешные и активные люди не говорят.

Все наши планы начинаются со слов самому себе. Они наставляют нас на путь, мотивируют, воодушевляют. Но есть слова, которые нам мешают. Успешные люди не говорят некоторые слова, которые ставят крест на всех начинаниях, мечтах и планах.

О каких словах следует забыть? Что не говорят успешные и активные люди?

Я сделаю это потом

Некоторые думают, что могут отложить цели и мечты до лучших времен. Но потом – это никогда. Ты не успеешь оглянуться, как твои мечты и планы сделает кто-то другой, а ты останешься у разбитого корыта. Если ты будешь все откладывать до более подходящего времени, то никогда не достигнешь успеха. Действуй сейчас, пока не поздно!

Я не могу это сделать

Ты не достаточно умен, образован и удачлив для достижения цели? Как только ты произнес эту фразу, то все кончено. Если ты сдаешься сразу, то о каком успехе может идти

речь? Трудности должны быть вызовом, а не непреодолимой преградой.

Мне никто не помогает

А почему ты хочешь достичь успеха и мечты чужими руками? Действуй самостоятельно. Если помощь жизненно необходима, прими меры, чтобы заинтересовать этих людей и привлечь к работе.

Я устал

Ты устал? Ты бедный, несчастный и замученный человек! Тебе становится легче от того, что ты жалеешь себя любимого? Жалуются на усталость и малое количество сил только слабаки. Не уподобляйся нытикам! Если устал, то выспись, а с утра бросайся с новыми силами в бой!

Слишком поздно

Многие известные тебе люди достигли успеха в более чем зрелом возрасте. Их не остановил возраст, то почему это должно смущать тебя?

Я маленький человек

Люби, считающие себя маленькими и ничтожными, никогда не добивались успеха. Не считай себя не способным достичь своих целей и сделать что-то важное.

Я боюсь неудачи

Дейл Карнеги говорил: «Представь самые худшие последствия, которые может повлечь твой поступок, заранее смирись с ними и действуй!» Прими возможность неудачи, а теперь действуй!

Следи за своими мыслями и словами. Как только ты откажешься от слов, подрывающих в тебе веру и силы, станет проще. Ты не будешь скован глупыми предрассудками. Существует тысячи мотивирующих статей, помогающих достичь успеха в жизни. Но главное условие – это не прочесть и забыть, а прочесть и начать действовать.

10 оттенков смелого мужчины.

Верить в свои мечты

Каждый кто ищет, а главное, находит на свою задницу приключения, в курсе того, насколько важно следовать за своей мечтой. Теория относительности Эйнштейна, кинематограф Люмьеров, «Терминатор» Кэмерона, «Постоянство памяти» Дали – все великие дела и работы, изменившие мир, когда-то были простыми бесплотными мечтами. И важно помнить, что каждый новый день – это шанс на реализацию задуманного тобой.

Понимать важность момента

Прошлое – это прошлое, отработанный материал, который учит не совершать пройденных ошибок, тогда как буду-

щее и настоящее – это дар, и предприимчивые люди понимают ценность этого дара. Так зачем ждать понедельника, начала месяца или дождя в четверг, чтоб принять важное решение уже сегодня?

Преодолевать внутренние барьеры

Любители приключений умеют преодолевать страх и тревогу, и эти негативные эмоции не в состоянии остановить их от выполнения намеченного плана. Ощущение паники и опасности уместно, когда ты окружен тиграми, но не когда ты выходишь на новую работу, осваиваешь новое хобби или пытаешься познакомиться с девушкой. Внутренние барьеры – это самоограничивающие убеждения, преодолев которые ты сможешь добиться многого, а так же помочь своим близким перейти на сторону, где нет страха оказаться вне зоны комфорта.

Не обращать внимания на скептиков.

История знает огромное количество успешных богачей, которые в свое время выслушали немало скептических замечаний и насмешек, когда только начинали свой путь к вершинам славы. Чаще всего причиной служит элементарная зависть к тем, кто решился совершить что-то необычное и выходящее из ряда вон. Смельчаки напоминают серой массе об их собственной ничтожности и трусости, поэтому единственное, что им остается, – постараться принизить мечты и

цели другого человека.

Находить новых друзей

Жизнь должны наполнять не вечерние новости, рассказывающие об этой самой жизни, а замечательные люди, которых можно встретить в самое неожиданное время в самом неожиданном месте. Главное – это уметь воспользоваться подобным шансом, ведь никогда не знаешь, каким приключением может закончиться подобная история знакомства. Ну, а если кто-то доставляет тебе неприятности и приносит разочарования, что же, это большое меньшинство не должно обуздать твой энтузиазм.

Подниматься после падения

Эдисон, один из величайших изобретателей всех времен, в процессе создания электрической лампы накаливания, в очередной раз претерпевая неудачу, гордо говорил о том, что «нашел 10 000 способов, которые не работают». Попробуй вспомнить, как часто ты разбивал колени, когда учился кататься на велосипеде. Каждый из нас учится через провал и именно эти знания помогают нам достигать успеха.

Бороться с одиночеством и разочарованием

Когда вырываешься за пределы привычных стен квартиры, своего города, своей страны, то неизбежно сталкиваешься с неожиданными трудностями, такими как стихийные

бедствия, языковой барьер или пропущенные рейсы. Безусловно, есть вещи, которые ты не в состоянии контролировать, но обуздать свои эмоции точно в твоей власти.

Искать вдохновение в природе

Природа заряжает, вдохновляет и исцеляет. Ты это знаешь, и поэтому чемоданный зуд не оставляет тебя ни на минуту. Стремление вырваться из каменных джунглей и вдохнуть полной грудью чистый свежий воздух является твоей неотъемлемой частью. И это стоит гораздо больше, чем билет на два направления.

Искать вдохновение в чужой культуре Тадж-Махал, Лувр, Ватикан, пирамиды Египта, Мачу-Пикчу – мир может предложить гораздо больше, чем семь чудес света; каждая нация и культура на Земле – это неиссякаемый источник вдохновения. В прошлые века молодые и богатые часто отправлялись в путешествия по различным культурным местам Европы, и многие современные творцы следуют по этим стопам, от Толкиена до Диснея.

Знать, что жизнь на твоей стороне

Удача всегда сопутствует смелым, и ты это знаешь, как никто другой. Эта старая поговорка давно стала твоим девизом, поэтому, пускаясь в новые авантюры, ты твердо уверен, что жизнь на твоей стороне. Ну, а силу позитивного мышления еще никто не отменял.

50 признаков лидера:

Лидер – это, прежде всего, сильный характер.

Лидер не ждет приказа – лидер действует сам.

Лидера отличает от всех остальных смелость поступков.

Лидер, как правило, лидер во всем.

Лидер способен вести за собой тысячи.

У лидера много советчиков.

Лидерами не рождаются – лидерами становятся.

Все люди от рождения лидеры.

В корне лидерства лежит оптимизм.

Главный соперник лидера – это он сам.

Лидера отличают хорошее настроение и трезвый рассудок.

Лидер всегда знает, чего он хочет.

Лидер любит жизнь.

Уход лидера может стать причиной распада организации.

Лидер не боится разрушить, чтобы построить вновь.

Лидер, как правило, развит не только физически.

Лидер обладает теми качества, которыми не обладают те, кто его окружает.

Лидеру пытаются подражать.

Лидер знает, зачем просыпается.

Утверждения лидера не оспоримы.

Лидера может понять только другой лидер.

Лидеры не воюют друг с другом, а сотрудничают.

Лидер не стремится быть кем-то, он всегда остается собой.

Лидеру комфортно и одному.

Кризисы и перемены для лидера время – активных действий.

Главный авторитет для лидера – он сам.

Лидер не отрицает чужих мнений, за счет них он обосновывает свою точку зрения.

Для лидера нет сложностей – есть задачи.

Лидер успевает все.

Даже самый ярый неудачник рядом с лидером чувствует себя успешным.

Лидер всегда идет только вперед.

Хотеть быть лидером и делать для этого что-то, две разные вещи.

Лидерство – это, прежде всего, волевые решения.

Лидер – это человек не стандартных взглядов.

Лидер не воюет – он завоевывает.

Целый коллектив не может подавить волю лидера.

Настроение лидера создает настроение всем окружающим.

Лидер вдохновляет людей совершать подвиги.

Девиз лидера: «Один в поле воин».

Никто и ничто не заставит лидера свернуть с пути без его желания.

Только смерть может оставить лидера.

Лидер является эталоном веры.

Лидер смеется над трудностями.

Преграды в лидере пробуждают азарт и интерес.

Даже в спокойствии лидер остается лидером.

Лидер не напрягается – он живет.

Жизнь лидера всегда впечатляет.

Лидера нельзя создать по шаблону.

Лидерство периодически просыпается в каждом.

О лидерах складывают легенды.

16 правил лидерства.

Ставьте цели. Во всем.

Идите навстречу обстоятельствам, не ждите пока обстоятельства придут к вам.

Живите с юмором. То, у чего нельзя поучиться, над этим можно посмеяться.

Делайте эксперименты. Над собой, над людьми вокруг себя, над судьбой. Провалы будут забыты, триумфы могут войти в историю.

Раздавайте людям заслуги за ваши общие идеи и достижения. Идти впереди других, это лишь часть лидерства. Вы должны так же иногда идти рядом с ними.

Будьте оптимистом. Всегда спрашивайте себя “А что если все получится?”

Изобретайте свои собственные правила и живите по ним. В игре побеждает не тот, кто лучше всех играет, а тот, кто

устанавливает правила игры.

Верьте в себя и верьте в тех, кто следует за вами.

Любите людей. Половина людей вам за это не ответит ничем, другая половина отдаст в три раза больше, чем взяли.

Задавайте себе вопрос «как я могу узнать больше». Завтра будет лучше, чем сегодня, только если завтра вы будете лучше, чем вы были сегодня. Или совсем жестко: если вы не становитесь лучше, вы становитесь хуже.

Знайте свои таланты и стройте свою жизнь вокруг них. Помогайте другим найти их таланты.

Доверяйте людям часть своей работы, делегируйте. Забрать себе всю работу, это еще больший грех, чем забрать себе все деньги.

Планируйте свой день. Лидер планирует свой день за себя сам. За остальных людей планы строят лидеры.

Не платите за знания дважды. Не тратьте всю жизнь на поиски ответа, на который кто-то другой уже потратил свою. Покупайте идеи других людей. Жадный не всегда платит дважды. В самых страшных случаях, жадный платит только один раз, но в итоге расплачивается растроченной жизнью.

Лидеры умеют чередовать глобус с микроскопом. Они мыслят масштабно, но избирательно уходят в детали, когда рассматривают ключевые моменты.

Лидеры правильно принимают решения. Там где обычный человек примет десять решений, лидер примет только одно, и не будет в нем сомнений.

15 мужских истин

Уважай всех, независимо от должности и статуса.

Отбрось сожаления и переживания о прошлом.

Не злись и не выходи из себя. В этот момент ты максимально уязвим и неспособен реагировать достойно.

Ты думаешь, что самый умный в этой комнате? Ты выбрал не ту компанию.

Следи за здоровьем. Спортивное и здоровое тело поддержит тебя к любой ситуации.

Крепкое рукопожатие – признак уверенности и уважения к собеседнику. Всегда вставай, когда с кем-то здороваешься.

Прекрати лениться, поддаваться прокрастинацию и уклоняться от обязанностей.

Не откладывай дела, обещания и мечты на длительный срок.

Родители, коллеги, друзья не обязаны делать все за тебя. Не считай, что тебе вообще кто-то что-то должен.

Проводи время с теми, кого любишь. Это родители, друзья, вторая половинка.

Не вини в своих неудачах других. Все зависит от силы твоего желания.

Отпускай вещи, которые не делают тебя счастливыми.

Научись проигрывать, но не терять духа.

Жизнь короче, чем кажется на первый взгляд. Идя к мечте, не забывай жить.

Никогда не поздно начать все сначала.

ПРАВИЛА УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ.

В среднем человек забывает 30% из того, что он слышал – через 20 минут, и 50% того, что он слышал в течение получаса!

Тренировка

Кроссворды, счет в уме, решение логических задач, заучивание стихов наизусть, изучение иностранных языков – вот то, что является отличным способом задавать мозгу работу. Это самые простые и действенные приемы для улучшения памяти!

Виноградный сок

Если включить в наш рацион этот сок, то память улучшится на 20%. Виноградный сок должен быть фиолетового цвета. В нем содержится много антиоксидантов, которые омолаживают мозг.

Физическая активность

Ходьба, бег трусцой, танцы – все то, что тренирует тело, улучшает память. Такая активность способствует поступлению кислорода в мозг, способствует запоминанию (образуются новые клетки).

Проговаривание

Когда мы вслух проговариваем, например, номер телефона, адрес или имя, то наш мозг фиксирует эту информацию быстрее, нежели мы просто запишем.

Сон

Хороший сон – залог здоровья. Люди, которые высыпятся и живут дольше. Во сне наш организм расслаблен. Во сне резко усиливается выработка омолаживающих гормонов. Выспавшийся организм запоминает информации в 2 раза больше, чем тот, кто страдает бессонницей.

Релаксация

Медитация, йога, массаж и т. п. помогут в концентрации внимания.

Гимнастика для глаз

Если каждое утро перемещать глаза из стороны в сторону в течение 30 секунд, то память улучшится на 10%. Это признанный факт. Это достигается тем, что оба полушария мозга будут работать в гармонии друг с другом.

Ассоциации

Самым плодотворным запоминанием является ассоциативный ряд. Это должны быть яркие, запоминающиеся образы, запахи.

Питание

Здоровое и правильное питание способствует отличному запоминанию. Конечно, это продукты – антиоксиданты. Черника, брокколи, шпинат, орехи, цитрусовые, свекла, чернослив, изюм.

Не забываем, естественно, про омега – 3 жирные кислоты!

Витамины

Лидер здесь – витамин В. Недостаток витамина В12 может привести к потере памяти (рыба, мясо, яйца, птица и др.). Это верный помощник в работе нашего мозга. А также витамины С и Е

Чтобы не было атеросклероза, следует сократить потребление жиров, маргарина, сливочного масла. Суточная норма жиров не должна превышать 90 г в сутки.

Давайте мозгу постоянную нагрузку и ваша память улучшится!

Правило двух минут

Правило двух минут гласит – то, что можно сделать меньше чем за 2 минуты, следует сделать прямо сейчас.

Многие дела удобнее и выгоднее сделать прямо сейчас, не откладывая их в долгий ящик. Это такие дела, как короткий ответ на электронное письмо, просмотр журнала на наличие интересного материала, положить квитанцию за квартиру в

папку с квитанциями. Лучше сделать и забыть. А в итоге – дело движется.

Когда следует применять правило двух минут?

Конечно, применять правило следует именно тогда, когда следует. Универсальный принцип, который предлагает Дэвид Аллен в книге *Getting Things Done* – если перед вами дело, определитесь, нужно ли его делать сейчас. И если нужно – то займёт ли это дело меньше 2-х минут? Если да – делайте его сейчас же. Если нет – отложите.

Привычка

Выработав привычку делать дела, которые займут меньше 2-х минут, можно достичь существенного прироста производительности. Эта привычка экономит ваши нервы и время.

Конечно, 2 минуты – это чисто условное время. При наличии достаточного количества времени это может быть и 5 минут. Ничего страшного, если дело займёт 3 с половиной минуты вместо 2-х. Даже если это будет 20 минут – в следующий раз вы уже будете знать, сколько времени уходит на данный тип дел, и соответственно, сможете запланировать время выполнения.

Много дел по домашнему хозяйству могут быть сделаны менее, чем за 2 минуты. Положить вещь на своё место вероятно займёт не на много больше времени, чем ежели вы её кинете там, где находитесь сейчас. А в перспективе резуль-

тат существенно различается – порядок, когда все вещи лежат на своих местах, или беспорядок, который периодически необходимо разгрести.

Может оказаться, что у вещи не окажется своего места – обычно именно такие вещи и валяются где попало. Тут самое время определить это место. Самый простой способ – вспомнить о том, когда вы ею пользовались в последнее время и где. Очевидно, что вещи удобно хранить поблизости с местом, где эта вещь может пригодиться: так канцелярские предметы удобно хранить в одном месте на рабочем столе, книги – на полках, неподалёку от рабочего места, детские игрушки – в корзине или коробке для игрушек, рядом с “игровой площадкой”.

Причина беспорядка

Причина беспорядка дома, на работе, в папке inbox и т.д. – не в характере, а в тех методах работы, которым мы обучены. Организованности можно (и нужно!) научиться. Узнав, как это делать и попробовав на практике, лучше сразу начать выработать привычку действовать именно таким образом.

Выводы

Привычка следовать правилу: делать дела сразу же, если они занимают меньше 2-х минут, способна принести потрясающие результаты, особенно если у вас ранее была привычка откладывать такие дела, либо делать все дела подряд без

разбору.

Правила настоящего мужчины

Настоящий мужчина всегда знает к чему стремиться. У него есть цель и он знает как ее достичь. Он обладает способностью правильно расставлять приоритеты и не тратит свое время на бесполезные занятия. Он осознает, что ему нужна финансовая стабильность, семья и любимое дело.

Такой мужчина по-настоящему силен, и не только физически. Он силен духом, никогда не ноет и не жалуется, не мнителен. Принимая решения он следует им, при необходимости проявляя гибкость и подстраиваясь под обстоятельства. Он не боится признать, что он бывает неправ и, по возможности быстро, исправляет свои ошибки. Его слова всегда равны действиям. Он немногословен и сдержан. Он всегда несет ответственность за себя и за свою семью.

Отстаивает интересы родных и близких. Его семья это не только жена и дети, но и родители, братья и сестры. Они находятся под его надежной защитой.

Он никогда не распускает слухи. Никогда не хвастается и не болтает по пустякам. Не участвует в праздных разговорах и не дает малознакомым людям оценки.

Он всегда выполняет обещания. Не болтает лишнего, чтобы не быть пойманным на слове. Если он не может выполнить что-то, он просто не дает обещания. Честь для него дороже чем деньги и время.

Он является образцом для подражания даже если не стремится к этому. Ему подражают дети, его авторитет непрерываем на рабочем месте. При этом, он не кричит на каждом углу, что он самый главный, а подает пример своими поступками.

Он умеет распоряжаться финансовыми средствами так, чтобы капитал приумножался. Он не просит в долг и всегда зарабатывает сам.

Он всегда ухожен, но не женоподобен. Следит за собой, аккуратен и строг. При этом, абсолютно не напыщен. Напротив, он дружелюбен и открыт для людей. Его уверенный и решительный вид притягивает к себе позитивно настроенных людей и является основой его благополучия.

10 правил, которые помогут Вам быть собой.

Будьте собой. Пытаясь быть кем-то ещё, Вы попросту теряете самих себя. Сохраняйте свою индивидуальность – свои идеи, убеждения, красоту. Больше этого нет ни у кого, так зачем терять их? Будьте такими, каким Вы знаете себя – лучшей своей версией из всех возможных, причём не на чужих условиях, а на своих. И прежде всего, будьте верны себе.

Начните прямо сегодня...

Расставляйте приоритеты правильно.

На самом деле, через двадцать лет Вам будет совершен-

но неважно, какую обувь Вы носили, как выглядели Ваши волосы или какой марки джинсы Вы покупали. Что действительно будет иметь значение, так это то, как Вы любили, что узнали и как применили эти знания.

Несите ответственность за свои цели.

Если Вы хотите, чтобы в Вашей жизни происходили хорошие вещи, Вы должны сами содействовать их свершению. Нельзя сидеть на месте и надеяться на чью-то помощь. Не думайте, что Ваша судьба зависит от деятельности других людей. Бесспорно, связь есть, но своё будущее вершим только мы сами.

Знайте себе цену.

Некоторые люди могут относиться к другим, как к орудию решения своих проблем. Под просьбой оказать помощь кроется желание снять с себя задания или обязательства. Именно поэтому нужно присматриваться к людям, чтобы понять, значишь ли ты для человека столько, сколько значит для тебя он. Не позволяйте никому пользоваться собой. Не бойтесь отказывать – это не гордость, а самоуважение. Если Вы окружите себя корыстными, негативными людьми – не ждите положительных изменений в жизни. Знайте цену себе и тому, что Вы предлагаете людям. Никогда не соглашайтесь на меньшее, чем заслуживаете.

Выбирайте правильные перспективы.

Перспектива есть во всём. Наглядный пример: мы часто сталкиваемся с длинными очередями и долгими пробками. Ожидая всё это время, человек может пойти двумя путями. Первый вариант – расстроится, разочаруется или даже впадёт в ярость. Второй вариант – воспримет эту ситуацию как повод обдумать свою жизнь, помечтать или просто сконцентрироваться на созерцании окружающего мира, ведь в ежедневной суете не так часто получается полюбоваться теми же облаками. Как результат, в первом случае у человека поднимется давление от негативных эмоций, а во втором – настроение, заодно и сознание расширится.

Не давайте старым проблемам мешать Вашим мечтам.

Научитесь отказываться от того, что Вы не можете контролировать. Не допускайте вспышек гнева – опрометчивые спонтанные поступки могут навсегда перечеркнуть мечты. Каждый раз, когда Вам захочется поразмышлять о несправедливой ситуации, старайтесь перенаправить свои мысли в другое русло. Не позволяйте проблемам захлестнуть Вас, и Вы встанете на прямой путь в светлое будущее.

Останавливайте выбор на том, что действительно важно.

Некоторые вещи на самом деле не обладают той значимостью, которую мы можем им приписывать. К примеру, содержимое автомобиля, который мы водим. Разве оно игра-

ет какую-то роль в Вашем жизненном плане? Вовсе нет. А содержимое Вашего сердца? Играет. И так во всём. Проблема большинства людей в том, что они, понимая, что в жизни действительно важно, не придают этому никакого значения. Вместо того, они концентрируют внимание на мелочах, отвлекаются от настоящей жизни.

Любите себя.

Пусть Вас любят такими, какие Вы есть. Люди часто ошибочно считают себя непривлекательными, чувствуют, что недостойны чьего-либо внимания. Какими бы недостатками Вы не обладали, помните – Вы достойны любви. Пусть кто-то подарит Вам её. Сначала этим кем-то будете Вы сами, потом круг поклонников расширится :)

Примите свои сильные и слабые стороны как есть.

Не бойтесь быть собой. Мы часто тратим время, анализируя других людей и сравнивая себя с ними, хотим стать кем-то, кем мы не являемся. У каждого человека есть как достоинства, и недостатки, поэтому не нужно искать идеал в ком-то. Вы сами должны стать идеалом, но удастся это только после того, как Вы примете себя такими, каковыми являетесь.

Поднимайтесь ради себя.

Вы появились на свет, чтобы быть настоящими, а не совершенными. Каждый из нас здесь, чтобы быть собой, а не

тем, кем нас хотят видеть другие. Не позволяйте другим изменить эту установку. Не бойтесь подняться и дать отпор. Смело смотрите в глаза своим недругам и говорите: «Не судите меня, пока не знакомы со мной. Не недооценивайте меня, пока не бросите мне вызов. Не говорите обо мне, пока не поговорите со мной».

Учитесь у других и двигайтесь дальше, когда это необходимо.

Никогда не рассчитывайте, что люди изменятся. Вы либо принимаете их такими, либо начинаете свою жизнь без них. Не бойтесь прекращать отношения. Если в жизни что-то заканчивается, значит так и должно быть. Не грустите из-за этого – лучше воспринимайте как ценный опыт. Любое событие и хорошее, и не очень обогащает Вас опытом и делает мудрее. Также и с людьми: кто-то приходит в Вашу жизнь, что благословить, а кто-то – преподать урок.

Простые мужские правила

Никогда два мужчины не должны идти под одним зонтом. Мужчина, который приносит фотоаппарат на мальчишник, совершенно законно может быть убит и съеден другими присутствующими.

Если вас допрашивает жена друга, его девушка, мама, папа, священник, психиатр, дантист или бухгалтер, вы ни в коем случае не должны давать никакую полезную информа-

цию. Рекомендуются отрицать само его (друга) существование.

Если вы знакомы с ним более 24 часов, его сестра для вас неприкосновенна навсегда.

Жаловаться на марку пива в холодильнике товарища строго запрещено. Разрешается ворчать насчет неподходящей температуры.

Согласиться отвлечь страшную подружку девушки, с которой ваш друг пытается начать – ваша прямая обязанность.

Если вы вовремя не остановились в процессе благородной миссии, и вам пришлось иметь интимные отношения с чудовищем, вашему товарищу категорически запрещено говорить об этом, даже на мальчишнике.

Прежде чем иметь секс с «бывшей» вашего товарища, вы должны спросить у него разрешения. Он, в свою очередь, обязан его дать.

Женщины, утверждающие, что они «любят смотреть спорт», считаются шпионами до тех пор, пока не продемонстрируют отличное знание правил игры и умение обгладывать куриную ножку до последнего кусочка.

Общепринятый знак благодарности друзьям, помогавшим тебе переехать – пиво.

Мужчина никогда не должен заводить кота или испытывать положительные чувства к коту своей девушки.

Когда ваша девушка/жена изъявляет желание познакомиться свою нудную и постоянно ноющую подружку с вашим

другом, вы можете соглашаться на это только в том случае, если вы можете заранее предупредить друга, и дать ему время придумать причину ухода в монастырь.

Вы можете поглощать «девчачий» фруктовый напиток, только если вы лежите на солнечном пляже... и если его подает супер-модель с обнаженной грудью... и если напиток за счет заведения.

Мужчина в компании красивой, вызывающе одетой женщины должен быть достаточно трезв, чтобы драться.

Если вы говорите другу комплимент насчет пресса, то лучше всего иметь ввиду стопку денег, а не мышцы живота.

Вы можете присоединяться к обсуждению вашего друга вашей женой/девушкой только в том случае, если от этого зависит, будете ли вы сегодня иметь секс с ней.

Разговаривать с другим мужчиной в туалете можно только, если вы оба в одной и той же ситуации; оба отливаете или оба стоите в очереди. Во всех других случаях, весь разговор должен состоять только из кивка головой.

20 мужских правил

Ты имеешь право отвечать «не знаю» на любой вопрос, касающийся твоего друга и заданный его женой или девушкой.

На дороге всегда пропускай вперед хотя бы водителей фур. Из всех мужчин за рулем они в наименьшей степени хотят тебе зла и в наибольшей рискуют в случае опоздания.

Если твоего слабого или слишком пьяного друга провоцируют на драку, ты обязан выступить на его стороне. Но если он сам нарываяется – не обязан.

Не по-мужски обещать жениться или говорить, что любишь, с целью затащить женщину в постель.

Нельзя брать в компанию любовницу, если друзья идут с женами. И наоборот

Автомобильное правило трех «д»: дай дорогу дураку.

Если на тебя напала акула, бей окровавленным обрубком руки ей прямо по носу!

Если связь прервалась, перезванивает всегда тот, кто звонил изначально.

Когда отжимаешься, всегда заправляй футболку в шорты, иначе не будешь видеть свой живот.

Всегда требуй за любую работу больше денег, чем она того стоит.

Никогда не стой в левой полосе с вывернутыми влево колесами.

Если тебя угораздило надеть костюм, то ремень и ботинки должны быть однотонными.

Если в первые пятнадцать минут за покерным столом ты не можешь понять, кто тут лох, значит, это ты.

Пересчитывай деньги, даже если берешь их у близких и друзей.

Запрещается спрашивать у друга «И когда ты женишься?» в присутствии его девушки.

Последнюю сигарету из чужой пачки брать нельзя.

Даже если все остальные темы исчерпаны, никогда не спрашивай у другого мужчины, кто он по гороскопу.

Выигравший должен дать сопернику хотя бы одну возможность отыгаться.

Не комментируй внешность или характер девушки, с которой твой знакомый имел глупость завести серьезные отношения.

Золотое правило этики: поступай с другими так, как хочешь, чтобы другие поступали с тобой.

Простые правила жизни.

Не обижайте людей и не обижайтесь на других.

Говорите «Я тебя люблю», даже когда вы полностью не уверены в этом. Говорите это чаще.

Как можно чаще прикасайтесь к любимому человеку.

Всегда смотрите в глаза собеседнику.

Не бойтесь перемен, но и не возжелайте их.

Идите на компромиссы.

Делайте праздник из каждого события.

Никогда не ругайте других, не судите о чужих вкусах.

Идите к Богу, ищите Бога. Даже если вы в него не верите.

Играйте музыку, пойте любимые песни как можно чаще.

Ходите на концерты.

Засыпайте с улыбкой.

Всегда поздравляйте друзей с днем рождения.

Дарите подарки.

Звоните родителям.

Почаще улыбайтесь себе в зеркале.

Не бойтесь казаться смешным.

Не считайте невежество и бедность за порок.

Не учите других как им поступать в личной жизни.

Ведите дневник.

Делитесь знаниями.

Думайте о любимых.

Если носите бороду – сбрейте, если нет – отрастите. Меняйтесь.

Нарушайте правила.

Оставайтесь собой.

Не смотрите телевизор.

Позволяйте другим заботиться о вас.

Ищите во всем светлую сторону.

Делитесь радостью от просмотренных фильмов и услышанной музыки.

Занимайтесь сексом только с женой.

Не стесняйтесь своих юношеских стихов.

Не бойтесь смерти, но опасайтесь потерять близких. Больше не бойтесь ничего.

Будьте безрассудны ко всему, кроме детей.

Удивляйтесь миру.

Верьте в себя.

В отпуске отключайте мобильный телефон.

Не ходите в кино и на концерты в одиночку.

Всегда говорите «спасибо».

Фотографируйте друзей

Берегите тех, кто вас любит

Будьте лучшим для любимого человека.

Не ругайте ничего из того, что вы сделали и не критикуйте выбор других людей.

Всегда справляйтесь о самочувствии членов семьи близких людей.

Не тратьте время на людей, которым вы безразличны.

Не лгите родителям и врачам.

Учитесь проигрывать и не сожалеть об этом.

Не отзывайтесь плохо о других людях.

99 мужских правил

Когда идешь в ресторан национальной кухни, выбирай тот, куда ходят представители этой национальности.

Если в аэропорту опаздываешь на пересадку, ищи Fast Track – отдельную линию для опаздывающих на пересадку – или ломись в очередь для бизнес-класса.

Если друг или близкий человек звонит тебе из милиции с просьбой помочь, ты обязан сделать все, что в твоих силах.

Ты имеешь право ударить другого мужчину ногой в пах только в случае угрозы жизни и здоровью.

Ты имеешь право отвечать «не знаю» на любой вопрос, касающийся твоего друга и заданный его женой или девушкой.

кой.

Не обещай ребенку то, что не можешь выполнить.

Всегда закручивай крышку на бутылке, после того как нальешь (попьешь).

Ты обязан одолжить другу машину, шуруповерт или любую другую вещь, если он попросит тебя об этом не позднее чем за 12 часов.

Ты не обязан быть милым и дружелюбным с мужьями или бойфрендами подруг твоей девушки.

Если очередь стоит в единственное окно или дверь, всегда ищи рядом второе или автомат с теми же функциями. И только не найдя его, присоединяйся к толпе.

На дороге всегда пропускай вперед хотя бы водителей фур. Из всех мужчин за рулем они в наименьшей степени хотят тебе зла и в наибольшей рискуют в случае опоздания.

Пиццу нужно есть руками, взяв кусок за хлебную корочку. Сложи кусок пополам и полей маслом, если официант не забыл его подать.

Если твоего слабого или слишком пьяного друга провоцируют на драку, ты обязан выступить на его стороне. Но если он сам нарываемся – не обязан.

Не спорь с продавцами, официантами и прочим персоналом. В случае конфликта сразу зови их начальника.

Не по-мужски обещать жениться или говорить, что любишь, с целью затащить женщину в постель.

Нельзя брать в компанию любовницу, если друзья идут с

женами. И наоборот.

В лодке не пытайся грести сгибая руки. Гребля – это серия наклонов с прямой спиной и прямыми руками.

Автомобильное правило трех «д»: дай дорогу дураку.

Если на тебя напала акула, бей окровавленным обрубком руки ей прямо по носу!

Ты обязан прервать выпившего друга, который пытается рассказать тебе чужой секрет.

Ты не вправе требовать от женщины, чтобы она рассказывала о своих бывших.

Девушка друга – не девушка!

Если связь прервалась, перезванивает всегда тот, кто звонил изначально.

Если ты сломал взятую взаймы вещь, то обязан починить ее или купить новую.

Не круто не ходить на выборы: твой неиспользованный бюллетень послужит вбросам.

Всегда перезванивай знакомому, если не смог ответить.

Если можно лишний раз не солить еду – не соли.

Ты обязан признать вещь хламом и выкинуть, если:

- a) а) не можешь воспользоваться ею прямо сейчас;
- b) б) не пользовался ею минимум год или
- c) в) у тебя есть еще одна вещь с теми же функциями.

Стреляя из чего бы то ни было, упирай во что-нибудь ору-

жие и опускай прицел чуть ниже, чем представляется правильным.

Сигары нельзя разжигать бензиновыми зажигалками. Сигары нельзя тушить, тыча ими в дно пепельницы. Просто положи окурок и дай ему потухнуть.

В такси всегда садись на заднее сиденье.

Когда отжимаешься, всегда заправляй футболку в шорты, иначе не будешь видеть свой живот.

Всегда требуй за любую работу больше денег, чем она того стоит.

Не изменяй жене в радиусе ста километров от дома.

Если потерялись, встречайтесь там, где видели друг друга в последний раз.

Никогда не обсуждай сумму счета в ресторане с теми, кого ты угощал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.