



**Жизнь.**  
**Руководство**  
**пользователя**

Юрий Капаца

12+

**Юрий Григорьевич Капаца  
Елена Александровна Капаца  
Жизнь. Руководство  
пользователя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62994527](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62994527)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-03451-8*

### **Аннотация**

Это произведение необыкновенно светло и прекрасно, оно дарит надежду нашим пораженным грехом и суетой душам, пробуждает к жизни заросшее терниями сердце. Возвращаясь к книге день за днем, невольно ставишь перед собой вопросы: “А каков ли я на само деле? Что прячется в недрах моей души? И что для меня самое важное в жизни? Какова истинная цель?” Возможно, книга станет для кого-то настоящим откровением, изменит его взгляды на жизнь и самого себя, даст пищу для размышлений о вечном...

Будьте собой. Не пытайтесь быть кем-то другим. Одна из самых сложных задач в жизни – это быть самим собой в мире, который пытается сделать вас похожим на всех остальных. Кто-то всегда будет красивее, кто-то всегда будет умнее, а кто-то всегда будет моложе, но они никогда не будут вами. Не пытайтесь изменить себя на радость людям. Будьте собой, и те, кто вам действительно нужен, полюбят вас таким, как есть.

83% всех дней в году начинаются одинаково: звенит будильник.

Делайте комплименты трем людям каждый день.

Заведите кошку или собаку.

Наблюдайте за восходом солнца хотя бы раз в год.

Помните дни рождения других людей.

Никогда не упоминайте о диете.

Крепко жмите руку.

Смотрите людям в глаза.

Всегда говорите «спасибо».

Часто говорите «пожалуйста».

Научитесь играть на музыкальном инструменте.

Пойте в душе.

Сажайте цветы каждую весну.

Купите отличную стереосистему.

Будьте первым, кто скажет «Привет».

Живите не по средствам.

Водите недорогие машины, но у вас должен быть лучший

дом, который вы можете себе позволить.

Покупайте отличные книги, даже если вы их никогда не читали.

Будьте снисходительны к себе и другим.

Носите начищенную обувь.

Чистите зубы зубной нитью.

Пейте шампанское без всякой причины.

Попросите прибавки, когда почувствуете, что заслужили ее.

Если в драке, бей первым, и бей сильно.

Верните все, что взяли займы.

Проведите какой-нибудь мастер-класс.

Никогда не покупайте дом без камина.

Один раз в жизни приобретите кабриолет.

Относитесь ко всем, с кем встречаетесь, так, как будто хотите, чтобы относились к вам.

Научитесь определять музыку Шопена, Моцарта и Бетховена.

Посадите дерево в свой день рождения.

Заводите новых друзей, но берегите старых.

Храните секреты.

Делайте много снимков.

Отведите ребенка в зоопарк.

Не откладывайте радость.

Пишите записки с благодарностью.

Не разочаровывайтесь в ком-либо. Чудеса случаются каж-

дый день.

Проявляйте уважение к учителям.

Проявляйте уважение к полицейским и пожарным.

Не тратьте время на изучение «профессиональных хитростей».

Держите свой темперамент в узде.

Покупайте овощи у огородников, которые размещают таблички, написанные от руки.

Наденьте колпачок на зубную пасту.

Вынесите мусор без предупреждения.

Избегайте длительного пребывания на солнце.

Удивите близких маленькими неожиданными подарками.

Прекратите обвинять других. Возьмите на себя ответственность за каждую область своей жизни.

Сохраните десять процентов от того, что вы зарабатываете.

Ищите удачу в плохих ситуациях.

Всегда принимайте протянутую руку.

Живите так, чтобы, когда ваши дети думали о справедливости, заботе и порядочности, они думали о вас.

Используйте свой ум, чтобы развлечься, а не оскорблять.

Помните, что все новости необъективны.

Пройдите курс фотографии.

Позвольте людям двигаться впереди вас, когда вы останавливаетесь в пробке.

Не повторяйте одну и ту же ошибку дважды.

Требуйте совершенства и будьте готовы за него платить.  
Будь храбрым. Даже если это не так, притворись им. Никто не заметит разницы.

Свистите.

Обнимайте детей после того, как вы их наказали.

Научитесь делать что-нибудь красивое своими руками.

Передайте на благотворительность всю одежду, которую вы не носили последние три года.

Никогда не забывайте годовщину свадьбы.

Ешьте чернослив.

Катайтесь на велосипеде.

Выберите благотворительную организацию в вашем районе и поддержите ее деньгами.

Не воспринимайте хорошее здоровье как должное.

Не связывайтесь с наркотиками и не общайтесь с теми, кто их любит.

Полюбите медленные танцы.

Избегайте саркастических замечаний.

В бизнесе и в семейных отношениях помните, что самое главное – это доверие.

Никогда не поощряйте кого-либо стать юристом.

Не курите.

Даже если вы финансово обеспечены, пусть ваши дети зарабатывают и оплачивают часть обучения в ВУЗе.

Даже если вы финансово обеспечены, пусть ваши дети зарабатывают и оплачивают свою автомобильную страховку.

Утилизируйте старые газеты, бутылки и банки.

Наполните лотки для кубиков льда.

Не позволяйте никому видеть вас навеселе.

Никогда не вкладывайте в фондовый рынок больше, чем вы можете позволить себе потерять.

Тщательно выбирайте спутника жизни. От одного этого решения зависит девяносто процентов всего вашего счастья или несчастья.

Возьмите за привычку делать приятные вещи людям, которые никогда не узнают, кто доброжелатель.

Посещайте встречи одноклассников.

Отдавайте только те книги, которые вы больше никогда не хотите видеть.

Всегда имейте на виду что-нибудь красивое, даже если это всего лишь ромашка в стакане с водой.

Научитесь быстро печатать.

Думайте масштабно, но наслаждайтесь маленькими удовольствиями.

Никогда не покупайте бежевую машину.

Узнайте, как читать бухгалтерский баланс.

Часто говорите своим детям, насколько они замечательны и что вы им доверяете.

Используйте кредитные карты только для удобства, а не в качестве кредита.

Ежедневно совершайте 30-минутную прогулку.

Побалуйте себя массажем в свой день рождения.

Никогда не обманывайте.

Улыбайтесь много. Это ничего не стоит.

Обедая с клиентами или деловыми партнерами, никогда не заказывайте более одного коктейля или одного бокала вина. Если никто не пьет, не пейте вообще.

Решите вставать на тридцать минут раньше. Делайте это в течение года, и вы добавите семь с половиной дней к своей жизни.

Никогда не используйте ненормативную лексику.

Не ждите, что другие прислушаются к вашему совету и проигнорируют ваш пример.

Научитесь определять местные полевые цветы, птиц и деревья.

Держите огнетушители в доме и в машине.

Дайте себе год и прочитайте Библию от корки до корки.

Подумайте о том, чтобы написать завещание.

Не покупайте дорогое вино, чемоданы или часы.

Положите в горячий шоколад побольше зефира.

Изучите технику сердечно-лёгочной реанимации.

Не поддавайтесь искушению купить лодку.

Остановитесь и прочитайте исторические придорожные указатели.

Научитесь слушать.

Знайτε, как поменять шину.

Знайτε, как завязать галстук-бабочку.

Уважайте частную жизнь своих детей. Постучите перед

тем, как войти в их комнату.

Под самый торжественный деловой наряд надевайте смелое нижнее белье.

Запоминайте имена людей.

Оставьте сиденье унитаза в нижнем положении.

Не покупайте дешевые инструменты.

Любите своих детей такими, какие они есть, а не такими, какими вы бы хотели их видеть.

Когда кто-то рассказывает о произошедшем с ним важном событии, не пытайтесь увлечь его своей собственной историей. Дайте им возможность рассказать.

Спрячьте запасной ключ где-нибудь в машине на случай, если вы запретесь.

Выправьте кривые зубы.

Отбелите темные зубы.

Держите часы на пять минут вперед.

Обсуждая зарплату, думайте о том, чего вы хотите; затем попросите еще десять процентов сверху.

Никогда не лишайте кого-либо надежды; это может быть все, что у них есть.

Начиная дело, не беспокойтесь о том, что у вас не будет достаточно денег. Ограниченные средства – это благословение, а не проклятие. Ничто так не способствует творческому мышлению.

Дайте себе час, чтобы остыть, прежде чем отвечать тому, кто вас спровоцировал. Если это связано с чем-то действи-

тельно важным, отдохните ночь.

Оплачивайте счета вовремя.

Возьмите кого-нибудь в боулинг.

Играя с детьми в игры, позвольте им побеждать.

Выключайте телевизор во время обеда.

Пропустите один прием пищи в неделю и отдайте то, что вы потратили бы, бездомному.

Познакомьтесь с хорошим юристом, бухгалтером и сантехником.

Дайте людям право на сомнения.

Имейте завещание и скажите своим ближайшим родственникам, где он находится.

Стремитесь к мастерству, а не к совершенству.

Найдите время, чтобы понюхать розы.

Молитесь не о вещах, а о мудрости и храбрости.

Будьте упорны, но нежны.

Используйте ремни безопасности.

Регулярно проходите медицинские и стоматологические осмотры.

Держите свой стол и рабочее место в чистоте.

Будьте пунктуальны и настаивайте на этом в других.

Не тратьте время на то, чтобы отвечать вашим критикам.

Избегайте негативных людей.

Не экономьте, чтобы оставить деньги своим детям.

Не говорите людям, как что-то делать. Вместо этого скажите им, что нужно сделать. Они удивят вас творческими

решениями.

Будьте оригинальным.

Будьте аккуратны.

Никогда не отказывайтесь от того, чем вы действительно хотите заниматься. Человек с большими мечтами могущественнее, чем тот, у кого их нет.

С подозрением относитесь ко всем политикам.

Будьте добрее, чем нужно.

Поощряйте своих детей работать неполный рабочий день после шестнадцати лет.

Дайте людям второй шанс, но не третий.

Внимательно прочтите все, что требует вашей подписи.

Никогда не предпринимайте никаких действий, когда вы злитесь.

Научитесь распознавать несущественное, а затем игнорировать его.

Будьте лучшим другом супруга / супруги.

Боритесь с предрассудками и дискриминацией, где бы вы их ни обнаружили.

Изнашивайте, но не позволяйте ржаветь.

Будьте романтичны.

Расскажите людям, что вы отстаиваете, а что нет.

Не бросайте работу, пока не найдете другую.

Никогда не критикуйте человека, платящего вам зарплату. Если вы недовольны своей работой, увольтесь.

Будьте ненасытно любопытными. Часто спрашивайте «по-

чему».

Измеряйте людей по размеру их сердец, а не по размеру их банковских счетов.

Станьте самым позитивным и увлеченным человеком, которого знаете.

Узнайте, как исправить протекающий кран и унитаз.

Имейте хорошую осанку. Входите в комнату с целеустремленностью и уверенностью.

Не волнуйтесь, что вы не можете дать своим детям все самое лучшее. Дайте им все возможное.

Пейте нежирное молоко.

Используйте меньше соли.

Ешьте меньше мяса.

Удивите нового соседа одним из ваших любимых домашних блюд и дайте ему рецепт.

Не забывайте, самая большая эмоциональная потребность человека – чувствовать, что его ценят.

Паркуйтесь в задней части стоянки торговых центров. Прогулка – хорошее упражнение.

Не будьте злопамятным.

Проявляйте уважение ко всему живому.

Возвратите арендованный автомобиль с полным баком бензина.

Выбирайте работу, которая соответствует вашим ценностям.

Расслабьтесь. Расслабьтесь. За исключением редких во-

просов, связанных с жизнью и смертью, нет ничего важнее, чем кажется на первый взгляд.

Делайте все возможное для вашего работодателя. Это одно из лучших вложений, которое вы можете сделать.

Ставьте краткосрочные и долгосрочные цели.

Посещайте художественные выставки.

Соблюдайте ограничение скорости.

Посвятите себя постоянному самосовершенствованию.

Отведите собаку в школу дрессировки. Вы оба многому научитесь.

Не позволяйте звонящему телефону прерывать важные моменты.

Не тратьте время на то, чтобы скорбеть о прошлых ошибках. Учитесь у них и двигайтесь дальше.

В ответ на комплимент искреннее «спасибо» – это единственный ответ.

Не обсуждайте дела в лифтах. Никогда не знаешь, кто может тебя подслушать.

Умейте проигрывать.

Будьте хорошим победителем.

Никогда не ходите за продуктами, когда голодны. Вы купите слишком много.

Тратьте меньше времени на беспокойство, кто прав, и больше времени на то, чтобы решать, что правильно.

Не занимайтесь мелочами.

Подумайте дважды, прежде чем обременять друга секре-

ТОМ.

Хвалите публично.

Критикуйте в частном порядке.

Никогда не говорите никому, что они выглядят усталыми или подавленными.

Когда кто-то обнимает вас, позвольте ему уйти первым.

Не давайте советов относительно супружества, финансов или прически.

Имейте безупречные манеры.

Никогда не платите за работу до ее завершения.

Составляйте хорошую компанию.

Ведите ежедневник.

Сдерживайте свои обещания.

Научите своих детей ценить деньги и важность экономии.

Будьте готовы проиграть битву, чтобы выиграть войну.

Не обманывайтесь первыми впечатлениями.

Ищите хорошее в людях.

Никогда не обсуждайте деньги с людьми, у которых намного больше или намного меньше, чем у вас.

Никогда не покупайте то, что вам не нужно, только потому, что оно продается.

Выпивайте восемь стаканов воды каждый день.

Уважайте традиции.

Будьте осторожны, давая деньги друзьям. Вы можете потерять и то, и другое.

Никогда не упускайте возможность сказать хорошим со-

трудникам, как много они значат для компании.

Купите кормушку для птиц и повесьте ее так, чтобы было видно из окна кухни.

Никогда не режьте то, что можно развязать.

Запишите на пленку воспоминания ваших родителей о том, как они познакомились, и о первых годах их брака.

Проявляйте уважение к чужому времени. Звоните, если вы опаздываете на встречу более чем на десять минут.

Нанимайте людей умнее вас.

Научитесь проявлять бодрость, даже когда вам этого не хочется.

Научитесь проявлять энтузиазм, даже когда вам этого не хочется.

Позаботьтесь о тех, кого любите.

Будьте скромны.

Будьте проще.

Не переходите дорогу в неполюженном месте.

Никогда не просите совета у юриста или бухгалтера. Их учат находить проблемы, а не решения.

Встречая кого-то в первый раз, не спрашивайте, чем он зарабатывает на жизнь. Наслаждайтесь компанией, не навешивая никаких ярлыков.

Избегайте как чумы любого судебного процесса.

Каждый день показывайте своим близким, как сильно вы их любите, своими словами, прикосновениями и внимательностью.

Берите семейный отпуск, можете вы себе это позволить или нет. Воспоминания будут бесценными.

Не обсуждайте зарплаты.

Не ворчите.

Не проявляйте чрезмерную игривость там, где это неуместно.

Остерегайтесь человека, которому нечего терять.

Лягте на спину и смотрите на звезды.

Не оставляйте ключи от машины в замке зажигания.

Не нойте.

Приходите на работу пораньше и оставайтесь после окончания.

Столкнувшись с трудной задачей, ведите себя так, как будто проиграть невозможно.

Меняйте фильтры кондиционера в машине каждый год.

Помните, что мгновенный успех обычно занимает около пятнадцати лет.

Оставьте все в немного лучшем состоянии, чем нашли.

Вырежьте бесплатные газетные статьи о людях, которых вы знаете, и отправьте им сообщения с поздравлениями.

Покровительствуйте местным торговцам, даже если это выйдет немного дороже.

Наполняйте бензобак, когда он опускается ниже четверти.

Не ждите, что деньги принесут вам счастье.

Никогда не щелкайте пальцами, чтобы привлечь чье-то внимание. Это грубо.

Независимо от того, насколько ужасна ситуация, сохраняйте хладнокровие.

При оплате наличными попросите скидку.

Не пользуйтесь зубочисткой в общественных местах.

Никогда не недооценивайте свою способность изменить себя.

Никогда не переоценивайте свою способность изменять других.

Практикуйте сочувствие. Попробуйте посмотреть на вещи с точки зрения других людей.

Обещайте больше. Делайте большие.

Дисциплинируйте себя, чтобы сэкономить деньги. Это важно для успеха.

Найдите другой способ продемонстрировать свою мужественность, кроме стрельбы в беззащитных животных и птиц.

Помните, что сделка не совершается до тех пор, пока чек не будет оплачен банком.

Не сжигайте мосты. Вы удивитесь, сколько раз вам придется переходить одну и ту же реку.

Научитесь говорить «нет» вежливо и быстро.

Сокращайте накладные расходы.

Поддерживайте высокие ожидания на свой счет.

Примите боль и разочарование как часть жизни.

Помните, что успешный брак зависит от двух вещей: (1) найти подходящего человека и (2) быть правильным челове-

КОМ.

Рассматривайте проблемы как возможности для роста и самообладания.

Не верьте людям, когда они просят вас быть с ними честными.

Не ждите, что жизнь будет справедливой.

Станьте экспертом в управлении временем.

Заприте машину, даже если она припаркована у вашего дома.

Никогда не ложитесь спать с грязной посудой в раковине.

Оценивайте свой успех по тому, насколько вы наслаждаетесь миром, здоровьем и любовью.

Научитесь обращаться с ручной пилой и молотком.

По воскресеньям поспите днем.

Сделайте комплимент еде, когда вы гость в чьем-то доме.

Стелите постель сами, когда вы ночной гость в чьем-то доме.

Не тратьте время на игры в карты.

Если вы испытываете искушение критиковать родителей, супруга или детей, прикусите язык.

Никогда не недооценивайте силу любви.

Никогда не недооценивайте силу прощения.

Не утомляйте людей своими проблемами. Когда кто-то спрашивает, как вы себя чувствуете, скажите: «Великолепно». Когда они спрашивают: «Как дела?» ответьте: «Отлично, и с каждым днем становится лучше».

Научитесь не соглашаться, но не быть неприятным.

Будьте тактичны. Никогда никого не отталкивайте намеренно.

Прежде чем судить, выслушайте обе стороны.

Воздержитесь от зависти. Это источник многих несчастий.

Будьте вежливы со всеми.

Не говорите, что у вас недостаточно времени. У вас точно такое же количество часов в день, которое было уделено Пушкину, Ломоносову, Микеланджело, Леонардо да Винчи и Альберту Эйнштейну.

Когда нет времени на полноценную тренировку, делайте отжимания.

Не откладывайте реализацию хорошей идеи. Скорее всего, кто-то еще об этом подумал. Успех приходит к тому, кто действует первым.

Остерегайтесь людей, которые говорят вам, насколько они честны.

Помните, что победители делают то, чего не хотят делать проигравшие.

Ищите возможность, а не безопасность. Лодка в гавани безопасна, но со временем ее днище сгниет.

Установите в доме детекторы дыма.

Возродите старую дружбу.

Во время путешествия положите в бумажник карту с вашим именем, домашним телефоном, номером телефона дру-

га или близкого родственника, важной медицинской информацией, а также номером телефона отеля, в котором вы оставались.

Живите своей жизнью восклицательно, а не объяснительно.

Вместо слов «если только» попробуйте заменить слова «в следующий раз».

Вместо слова «проблема» попробуйте заменить слово «возможность».

Часто испытывайте удачу.

Не перебивайте.

Перечитывайте любимую книгу.

Живите своей жизнью так, чтобы ваша эпитафия могла гласить: «Никаких сожалений».

Никогда не уходите из-за ссоры со супругом / супругой.

Не думайте, что более высокая цена всегда означает более высокое качество.

Не дайте себя обмануть. Если что-то звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, вероятно, так оно и есть.

При общении с прессой помните, что последнее слово всегда за ними.

# 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.