

37+

СОВЕТОВ

**Гарантированного
улучшения жизни!**

Юрий Лапин

16+

Юрий Лапин

**37+ советов гарантированного
улучшения жизни!**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лапин Ю.

37+ советов гарантированного улучшения жизни! / Ю. Лапин —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Наш с Вами мир, это место где возможно все! Здесь можно быть как хорошим, так и плохим, как ежедневно страдающим от неудач, так и абсолютно счастливым человеком. Получается сам мир нейтрален, и только Мы сами делаем его адом или раем для себя, и для людей, которые нас окружают. Для тех, кто жаждет для себя пути удачи и счастья, есть прекрасная возможность получить это, путем тщательной работы с этой книгой.

Содержание

Вступление	5
1. Тишина!	6
2. Энергия!	7
3. Убежище!	8
4. Хобби!	9
5. Упрощение	10
6. Просто начните!	11
7. Победы!	12
8. Эгоизм!	13
9. Одно сильное действие!	14
10. Сильные стороны!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юрий Лапин

37+ советов гарантированного улучшения жизни!

Вступление

Эта книга своего рода справочник, что позволяет работать с ней в любом месте и в любое, свободное время. В ней представлены советы, на основные жизненные ситуации, и рецепты по выявлению проблемных мест, а также вопросы, которые будут заставлять задуматься, и вынуждать Вас признавать какие-то ваши действия, совершаемые вами в жизни на постоянной основе, неправильными.

Работать с данной книгой крайне важно в спокойном, приятном месте, где Вас никто не будет отвлекать, иначе Вы не сможете качественно все обдумывать, не сможете мыслить более глубоко, а значит, не сможете принимать более качественные решения и строить правильные планы.

После прочтения и применения на практике всех советов, и ответов себе на все вопросы, Вы гарантированно получите большой позитивный эффект, и Ваша жизнь уже никогда не будет прежней. Позитивный настрой, жизненные силы, мотивация, уверенность в себе, и в своих решениях, ощущение легкости и качества жизни, увеличение доходов, увеличение и сохранение энергии, уменьшение потерь и неудач, все это Вы получите, если основательно поработаете с данной книгой, и приложите все усилия чтобы сделать все так, как в ней предлагается.

Если Вы действительно хотите, жаждите, больших перемен в вашей жизни в лучшую сторону, то эта книга, гарантированно то что Вам нужно, то что Вам не хватало, то что Вы искали.

Внимание: Книга написана без воды и лишних слов, и предлагает Вам очень густой концентрат знаний, и вопросов для того чтобы задуматься!

1. Тишина!

Не даром говорится, что, чем меньше люди знают о вашей жизни, тем легче жить! Люди любопытны от природы, завистливы и как это часто бывает нетерпимы к чему-либо. Поэтому, не надо никого раздражать подробностями своих планов, желаний, успехов или неудач, пользы лично для Вас никакой. Наверняка каждый хоть раз в жизни сталкивался с ситуацией, что вроде и план хороший, и начали неплохо, но в подробностях кому-то все изложили, и как в стену врезались на полном ходу, сразу все начинает сыпаться и рушиться, а Вы начинаете метаться, ничего не понимая, что вдруг пошло не так, где, и что чинить. А все банально, просто, человек как существо, наполненное энергией может ее использовать как во благо, так и во вред, даже зачастую этого не осознавая, и получив от Вас какую-то информацию, которая произвела на него впечатление, может воспроизвести у себя в голове эмоции, которые он и будет транслировать во вне, и тем самым нанесет ущерб как Вам, так и себе, возможно самого не ведая, и не желая. Из-за влияния эмоций других людей мы зачастую даже не можем начать делать то, что хотим, то что давно планировали, и постоянно присутствует ощущение, как будто мы сидим в болоте, и никак не можем начать двигаться. А ведь достаточно, просто, повысить свои шансы на успех, это никому, ничего не рассказывать, пока это важно и ценно для Вас, этим самым, Вы окажете хорошую услугу и Себе и вашему окружению, тем, что не будете давать повода для ситуаций где возможно чужое влияние.

2. Энергия!

Энергия в нашем мире играет основную роль, без нее не было бы ровным счетом ничего, поэтому важно всегда иметь ее в достатке, а для этого нужно знать, как ее пополнять и самое главное, как не терять и не тратить попусту. И так, первое и основное это правильный сон! Как бы банально и заезжено это не звучало, это основа. Во сне происходит перезагрузка мозга, общий отдых тела, и производство необходимых гормонов, которые мы затем и расходует в течении дня. Сон надо подбирать индивидуально, например, если Вы не можете вставать в 5 утра и весь день как разбитое корыто, то и не надо себя этим насиловать, подберите режим, при котором Вы максимально высыпаетесь, и при этом не наносите ущерб своим делам. Второе, что сильно влияет на количество энергии в единицу времени это правильное питание! Прошу заметить, что слово правильное вовсе не означает, что надо вкладывать в это кучу времени и денег, вовсе нет, питаться правильно можно и быстро, и дешево, и при этом очень вкусно, благо живем в век информации, и любой может найти то, что подходит именно ему! Третье, не менее значимое, это правильные и достаточные физические нагрузки! Это может быть все что угодно, простая зарядка, прогулки, плавание, гимнастика, уборка в доме, во дворе, пробежка, велосипед, занятия в саду, колка дров, поход на природу, главное, чтобы это было без фанатизма и издевательства над телом! Четвертое, это фильтр поступающей информации, здесь все очень просто, негативная информация сильно снижает уровень энергии, а позитивная, соответственно сильно его повышает, поэтому строго следите за тем, с кем Вы общаетесь, что Вы смотрите, что читаете и где бываете. И пятое, это подобрать для себя места силы, и сильных людей, где бы Вы могли подзарядиться просто там находясь. Прямо сейчас подумайте и запишите, что Вам необходимо сделать чтобы уровень вашей энергии всегда оставался высоким.

3. Убежище!

В наш век, когда каждый человек постоянно, как на ладони у всех и вся, важно, время от времени уединяться, побыть в месте, где Вас никто не потревожит, где можно снять маску и побыть самим собой, где можно заниматься хобби, где можно банально разговаривать с кем-либо не опасаясь того, что информация попадет не в те уши, где будут находиться только Ваши вещи, которые вызывают у Вас позитивные ощущения. Таким местом должно стать ваше личное убежище. Это может быть все что угодно, беседка в саду, отдельная комната, запираемая на ключ, отдельный офис, отдельная квартира, место у реки, стул на чердаке, машина, бытовка, другой город наконец, все что Вам позволит чувствовать себя в безопасности и комфорте. Само собой, круг посвященных в ваше место, если таковые вообще возможны должен быть минимальным и тщательно отобранным. Подумайте, запишите на бумаге что бы это могло быть лично для Вас, так чтобы это можно было обеспечить достаточно быстро и легко не затягивая процесс на долгий срок.

4. Хобби!

Каждому человеку для хорошего самочувствия, позитивного настроения, и очищения сознания, просто необходимо переключаться с ежедневных рутинных дел и обязанностей, на занятия чем-то приятным, своим, тем, что переключает мозг на другую волну. Что вдохновляет и заряжает энергией. Что позволяет быть самим собой, получать массу удовольствия и совершенно забывать о времени. И если у Вас еще нет такого дела, которое гарантированно Вас может сильно подзаряжать, то прямо сейчас возьмите и составьте список занятий, которые могли бы доставлять Вам удовольствие, и которыми Вы готовы заниматься в любое свободное время. Если же хобби у Вас уже есть, подумайте, как увеличить время, которое Вы будете посвящать приятным занятиям без ущерба повседневным делам. В любом случае хобби должно быть, это приятно облегчит жизнь, даст инструмент для очищения ума, позволит сбрасывать напряжение, думать эффективнее, находить решения, о которых Вы раньше не могли и догадываться, потому что не делали паузы в повседневных делах, в следствии чего, ум больше уставал, и выдавал неверные идеи.

5. Упрощение

Ни для кого не секрет, что все мы любим создавать проблемы как Себе, так и другим, а потом героически решать их самым тяжелым способом, с кучей советов, от людей, которые с видом бывалых раздают их на право и на лево, или же вообще испугавшись того, что будет тяжело, отложить их в долгий ящик. А вместо этого можно просто перед выполнением какой-либо задачи, или решением проблемы, сесть с чашечкой чая, сделать пару глубоких вдохов, и спокойно подумать, а как Я могу сделать это проще, легче, быстрее и с наименьшим ущербом если таковой имеет место быть. Как облегчить свою работу, как начать делать то, что давно откладывали, просто продумав более легкий и простой способ. Если, постоянно практиковать такой метод, то и самих дел, и проблем со временем станет в разы меньше, а Вы станете меньше расходовать ресурсов на решение, тем самым сохраняя их для более масштабных дел. Поэтому прямо сейчас если есть в запасе пара пока не решенных задач, проблем, возьмите, и подумайте, а затем запишите несколько способов их решения, используя технику упрощения, после этого еще раз проделайте тоже самое используя всю вашу фантазию.

6. Просто начните!

Лень, апатия, депрессия, оправдания и другие похожие, негативные явления, с которыми сталкивался каждый. Все они имеют очень негативные последствия для жизни в целом и для здоровья в частности. Бывают моменты в жизни, когда, Вы вроде и понимаете, что надо встать, и пойти сделать, сделать нужный звонок, устроиться на работу, выполнить дела по списку, больше не откладывать важный разговор, починить какую-то вещь, одеться и выйти из дома, но Вас как магнитом удерживает в одном положении, и любой порыв мгновенно гасится парой негативных мыслей. В этом случае бесполезно перечитывать кучу литературы, и пересматривать тонны видео, о том, как бороться с ленью и где взять мотивацию, все это мало эффективно. В таких случаях поможет только одно действие, это просто начать что-либо делать, начните делать что угодно, встаньте с дивана и накрутите 20 кругов по квартире, залезьте в шкаф и выбросьте оттуда все на пол, начните мерить все подряд перед зеркалом, сделайте перестановку, закиньте стирку, пригласите гостей, пересильте себя, и выйдите на бесцельную прогулку вокруг дома, в общем придите в движение по любой причине. После, с чувством выполненного долга ложитесь спать. Проведите так неделю, и Вы увидите, что желание делать становится все сильнее и дела начинают понемногу делаться и проблемы решаться.

7. Победы!

Всем и всегда нужна уверенность, в себе, в завтра, в успехе дела. Этому препятствует как известно неуверенность и сомнения, вызванные прошлыми неудачами, негативным опытом, и историями Бывалых. Пробриться через такую бронированную стену негативной информации зачастую не представляется возможным, по причине того, что негативные убеждения порождают новые негативные убеждения, которые укрепляют наши сомнения и нерешительность. Единственный способ с этим бороться это начать копить победы, начать коллекционировать удачу и успех. Для этого как всегда берем карандаш и начинаем записывать, все ситуации, дела и моменты где у Вас всегда все получается, где гарантирован успех, а вероятность провала ничтожно мала. После того, как список готов начинаем включать все больше таких дел в свой распорядок дня, тем самым увеличивая кратно количество побед в единицу времени. Как еще можно поднять статистику успеха, это научиться делать хорошо что-то еще. И как только количество позитивных действий в разы превысит количество неудач, то образуется эффект лавины, которая просто сметет Вашу неуверенность и сомнения, и таким образом Вы получите огромное количество позитивных изменений в вашем сознании и вашей жизни в целом.

8. Эгоизм!

Эгоизм всегда считался негативным качеством человека, эгоистами считали и считают людей, которые живут по принципу все только мне и для меня, и отчасти это правда, но только отчасти и только по отношению к людям, действительно обладающим такими качествами. Здоровый, адекватный эгоизм в своей основе имеет другие принципы, он не делает из человека морального уродя и паразита, а дает своего рода свободу выбора, основу характера человека. Например, имея такое качество, можно совершенно спокойно, не испытывая чувства вины, противостоять наглости других людей, которые хотят использовать ваше время, ваши ресурсы в своих целях, абсолютно наплевав на ваши планы. В такой ситуации Вы всегда можете проявить здоровый эгоизм и сказать нет. Или, если например, хорошим людям нужна ваша помощь, а у Вас другие планы, то вы всегда можете объяснить им, что сначала Вы закончите свои дела, и только потом, сможете помочь, если они готовы подождать, а может и помочь Вам в данный момент. Тем самым Вы получаете определенную свободу, и почувствуете ценность своих дел и своего времени. Станете более собранным, и более эффективным, и более позитивно настроенным человеком, так как меньше злитесь и больше успеваете сделать для себя.

9. Одно сильное действие!

Зачастую все имеют большой список дел, а список незавершенных дел еще больше. И день за днем мы стоим перед выбором, что сегодня сделать, а что отложить на потом, и в итоге дела копятся, настроение портится, и ничего кардинально не меняется. Или же каждый день стоим перед выбором плохого и еще хуже, и оба варианта отвратительны, и совершенно забываем о третьем варианте, который мог бы решить, сразу обе неприятные задачи. Этот третий вариант представляет из себя одно, но очень сильное и очень точное действие, которое решит максимум проблем и принесет максимум позитивного результата. Например, Вы постоянно выбираете между делом, которое Вам совсем не по душе и приятным и даже полезным занятием, а время ограничено. Присядьте и подумайте, а можно ли кому-то делегировать неприятное занятие, можно также, подумать, как сделать это дело проще и легче, или вообще убрать его из своей жизни. Составьте список всех таких неприятных дел и прогоните их через такие вопросы. Скорее всего треть дел из списка вообще окажутся сразу вычеркнутыми, вторую треть можно любым из способов сделать уже до конца недели. Практикуйте этот прием ежемесячно или по мере загруженности делами, и самое главное помните, что должно стать кардинально лучше, чем было до этого.

10. Сильные стороны!

Каждый человек индивидуален! Каждый человек имеет свой набор, как положительных, так и отрицательных качеств, что-то дается ему легко, а что-то у него никак не получается. Социальная среда, учит, и даже требует, чтобы человек постоянно исправлял все свои слабые стороны, постоянно занимался тем, что у него не получается, и в итоге человек всю жизнь пытается бороться со своими минусами, убивая при этом свою самооценку, и напрочь забывая о своих сильных сторонах. Но весь парадокс в том, что надо как раз больше времени уделять своим достоинствам, оттачивать мастерство, в деле которое и так хорошо получается, становиться мастером, специалистом. Это принесет гораздо больше позитивных изменений. Во первых, ваша самооценка будет постоянно на высоте, во вторых при помощи ваших навыков можно, и нужно очень неплохо зарабатывать. Поэтому прямо сейчас запишите на бумаге все ваши сильные стороны и качества, и подумайте, как их можно еще усилить, и как, и где их можно применить прямо завтра, не откладывая на потом.

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.