

Рекомендации практикующего психолога. Часть 2

составлены медицинским психологом О.Ю. Филимоновой

для пациентов отдела медицинской реабилитации

федерального государственного бюджетного учреждения
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.Н. МЕШАЛКИНА»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации



1. Улучшайте свою силу воли. Вот некоторые идеи, которые помогут вам укрепить волю и стать более сильной личностью.

Работайте над тем, чтобы ваш ум все время был сконцентрирован. Если вы что-то делаете, не думайте ни о чем другом.

Когда вы голодны, потерпите час до следующего приема пищи. Когда вы трудитесь над тяжелой задачей и ваш ум подталкивает вас взять свежий журнал или встать и поговорить с кем-то, чтобы отдохнуть, обуздайте этот порыв. Вскоре вы сможете часами находиться в сконцентрированном состоянии.

Вы можете также воспитать силу воли ограничениями в вашем поведении с другими людьми. Говорите меньше (используйте правило 60/40 = слушайте 60% времени и говорите не более 40%). Это не только сделает вас более популярным, но вы познаете много мудрости, так как все, кого мы встречаем каждый день, могут нас чему-то научить. Ограничивайте привычку сплетничать или осуждать тех, кто, по вашему мнению, допустил ошибку. Перестаньте жаловаться и превратите себя в жизнерадостную, энергичную и сильную личность. Вы окажете большое воздействие на других людей.

Когда в вашем уме появляется отрицательная мысль, немедленно замените ее положительной. Положительное всегда доминирует над

отрицательным, и ваш ум должен быть приучен всегда думать о лучшем. Негативное мышление – это процесс, в котором негативные схемы возникают вновь и вновь. Освободитесь от всех ограничений и станьте сильным позитивным мыслителем.

2. Сделайте попытку сохранять юмор в течение дня. Это не только полезно с физической точки зрения, но и рассеивает напряжение в трудных условиях и создает отличную атмосферу, где бы вы ни находились.

3. Научитесь управлять своим временем. В неделе приблизительно 168 часов. Этого достаточно для достижения желаемых целей. Строго распределяйте свое время. Выделяйте несколько минут каждое утро, чтобы спланировать свой день. Планируйте согласно своим приоритетам и концентрируйтесь не только на срочных, но и на главных задачах (например, многочисленные телефонные звонки), но и на тех, которые важны, хоть и не срочны, потому что именно они и развивают вас как личность и профессионала. Важные и не срочные дела – это те дела, которые дают важные долгосрочные результаты и включают стратегическое планирование, развитие взаимоотношений и профессиональное образование. Никогда не позволяйте самым важным вещам отодвигаться на задний план по сравнению с теми, которые менее всего важны для вас.

4. Контактируйте только с положительными людьми, у которых вы можете учиться, и которые не будут истощать вашу энергию жалобами и плохим настроением. Развивая взаимоотношения с теми, кто предан постоянному совершенствованию и стремится достичь лучшего в жизни, вы обретете много попутчиков на пути к достижению той цели, которую вы перед собой поставили.

5. Сядьте и составьте список всего того, что у вас есть. Начните со здоровья членов семьи – мы часто принимаем это как должное. Запишите, в какой стране вы живете и что вы едите. Не останавливайтесь, пока не составите список из 50 пунктов. Раз в несколько дней просматривайте этот список, и вы увидите, как богата ваша жизнь.

6. У вас должна быть миссия в жизни. Это набор принципов, которые определяют, в каком направлении вы двигаетесь и где вы хотите быть в конце жизни. Миссия воплощает ваши ценности. Это ваш личный маяк, который не позволяет вам сбиться с пути вашей мечты. Раз в месяц выделите время, чтобы записать 3-5 принципов, которые будут управлять вашей жизнью и всегда держать вас в фокусе. Например, разбогатеть или стать сильным лидером. Какой бы ни была миссия вашей жизни, регулярно оттачивайте и пересматривайте ее. Тогда, если произойдет что-то неблагоприятное или кто-то попытается свернуть вас с вашего пути, вы быстро вернетесь на избранный путь.

7. Никто не может обидеть или оскорбить вас без вашего разрешения. Один из золотых ключей к счастью и большому успеху – это ваша интерпретация событий, разворачивающихся перед вами. Люди, добившиеся большого успеха, являются мастерами интерпретации. Люди, добившиеся величия, развили у себя способность интерпретировать отрицательные события как позитивный вызов, который помогает им расти и продвигаться вверх по лестнице успеха. Нет отрицательного опыта, есть только опыт, который способствует вашему развитию и укрепляет ваш характер, чтобы вы могли подниматься на новые высоты. Нет неудач, есть только уроки, которые мы из них извлекаем.

8. Научитесь быстро читать. Чтение – это мощный способ накопить многолетний опыт всего за несколько часов учебы. Например, большинство биографий отражает стратегию и философию великих лидеров или выдающихся личностей. Прочитайте их и возьмите за образец. Быстрое чтение позволит вам поглощать большое количество материала в сравнительно короткое время.

9. Помните имена людей и хорошо относитесь ко всем. Эта привычка, вместе с энтузиазмом, – один из самых главных секретов успеха. Все в этом мире носят воображаемый значок: «Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВАЖНЫМ И ОЦЕНЕННЫМ».

10. Будьте всегда учтивы и вежливы, но не позволяйте собой манипулировать. Позаботьтесь, чтобы к вам всегда относились с уважением.

11. Никогда не обсуждайте свое здоровье, финансовые дела и другие личные проблемы с людьми, не относящимися к вашей семье. Будьте очень дисциплинированы в этом вопросе.

12. Будьте правдивы, упорны, скромны и щедры.

13. Вознаграждайте себя даже за мелкие достижения. Например, принимайте теплую ванну в конце длинного продуктивного дня. Уделяйте время восстановлению ума, тела и духа. Это поможет вам осуществить все важные цели и перейти на новый уровень активности.

14. Научитесь управлять своим дыханием – оно непосредственно связано с источником вашей энергии. Ум тесно связан с дыханием. Например, когда ум возбужден, дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда вы расслаблены и сконцентрированы, вы дышите глубоко и спокойно. Практикуя глубокое брюшное дыхание, вы вырабатываете спокойное, уравновешенное поведение и остаетесь спокойным в самой острой ситуации. Помните правило восточных горцев: «Правильно дышать – значит правильно жить».

Рекомендации составлены на основе книги Робина Шармы «200 уроков жизни»: <https://bookshake.net/b/200-urokov-zhizni-robin-s-sharma>