

# Полезные привычки для простой правильной жизни



# Привычка первая



*Бодрое утро!*

# Как утро начнете – так пойдет и день.

Как корабль назовете – так линкор и поплывет. Значит, утро надо начать правильно – бодро. Как это?

- Бодрое утро – раннее утро
- Проснулись – значит правильно не валяться, а вставать и начинать день – начинать жить.
- Встали – сразу умылись.

Это не вопрос чистоты, от этого просыпается лицо – «зеркало души». И начинает работать мозг.

- Теперь без пауз – **физическая активность** на выбор: растягушечка, йога, танцы или карате.
- Перед учебой по дороге займите себя **лицевой гимнастикой**. Это предельно просто: все возможные движения губами, челюстями и бровями во все возможные стороны. Вы в маршрутке? Народ улыбнется)))

Зачем? Где-то на 30 процентов увеличивается интеллектуальная производительность: соображать начинаете гораздо лучше. «Разогрели» лицо – хорошо соображаете, красиво говорите.

# Привычка вторая



Правильный вечер

Если кто-то лег в 3 часа ночи, странно надеяться, что его утро завтра будет бодрым. Так не бывает. Утро готовится вечером, и правильный завтрашний день делается сегодня – тем, как вы организовали свой вечер.

Главное требование, как главное направление удара, всего одно: лечь вовремя и не попасть в капканы...

- **Капкан первый: плотный ужин.** Притушить чувство голода – это одно, а наедаться на ночь – другое. Если вы тяжело утром встаете, проверьте: возможно, это именно из-за вечерних переяданий.
- **Капкан второй: поздний ужин.** Любая еда и питье после 22.00 мешают сну.
- **Третий капкан: TV после 23.00, компьютер после 24.00.** Без комментариев.

# **Ложиться спать нужно сегодня, а не завтра. До полуночи.**

По-хорошему требования к вечеру не сложны: душ после работы, переодеться, еда и питье до 20.00. Обязательная вечерняя прогулка или любая другая физическая приятная активность. В 22.00 завершаются все дела, душ с растиранием, в 23.00 в постель.

# Привычка третья



Лягушка

# «Лягушка» – это противное дело, которое более всего хочется отложить.

Приучайте себя к тому, что каждый день **нужно съесть «Лягушку»**. Каждый день обязательно. Вы уже вспомнили, что было для вас «Лягушкой» на прошедшей неделе, что вы откладывали день за днем?

- Разобрать кладовку.
- Сдать отчет по практике.
- Съездить к бабушке.
- Починить ручку на двери.
- Посетить врача, например стоматолога.

Эх...

У всех нормальных дней есть свои «Лягушки». Правило организованного человека так и звучит: **«Одну «Лягушку» в день съесть надо обязательно!»** Любую, пусть самую маленькую, но «Лягушку» съесть нужно. Хорошо съеденная «Лягушка» есть радость! Считайте это диетой делового человека...



# Привычка четвертая



Зачистка

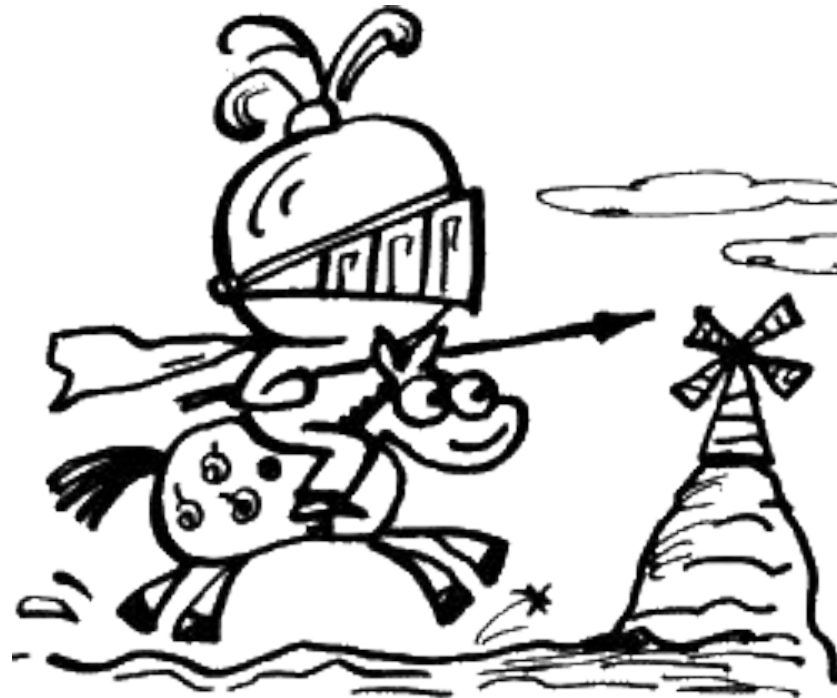
# **Зачистка – это убирание мелочей, которые раз за разом тянут внимание.**

- Это может быть совершенной мелочью, но все, что отвлекает наше внимание, оттягивает наши силы.
- Отклеились обои. Каждый день ходите мимо них двадцать раз, двадцать раз обращаете на это внимание. Найдите время, подклейте. Процедура несложная и даже приятная, при желании уложите в пять минут и – все. Легкая улыбка...
- Как правило, удобно использовать 10 минут, прерывающие каждый час вашей

# Ваше правило и ваша новая привычка: среди всех дел дня одним из пунктов обязательно должна быть Зачистка.

- Книги стоят в беспорядке. Ничего страшного, жить с этим можно, но мысль каждый раз проскальзывает: «Лучше бы книги разобрать!» Разберите.
- Стол захламлен, эти книги не нужны, бумаги нужно разложить в папки, чашку отнести. Вполне можно работать, но отвлекает и душу тянет... Уберите со стола и можете считать это одновременно и Зачисткой, и «Лягушкой»!
- На компьютере много лишнего, директории надо переименовать, фотографии разложить... В принципе это совсем не мешает, но по глазам бьет, внимание отвлекает. Выделите 10 минут, наведите порядок.
- Уже стало лучше: «Лягушку» съел. Зачистку сделал». На свободу – с чистой совестью...

# Привычка пятая



Плодвиз

# Подвиг – великое и трудное дело, за которое будете себя особенно уважать.

Понятно, что у каждого из нас каждый день должен быть Подвиг. Действительно, как же это – день и без Подвига?

Спасибо барону Мюнхгаузену из замечательного фильма по сценарию Григория Горина – эту подсказку, конечно, дал он: «10.00. В расписании дня – Подвиг».

Что может быть подвигом?

- Провести трудный разговор с мамой без обид? «Я не утверждаю, что это подвиг, но что-то героическое в этом есть...»
- Решение: «Всю неделю буду обливаться холодной водой!»  
Безумству храбрых поем мы песню!
- Лечь вовремя? Это только кажется простым делом...
- Может быть, вашим подвигом будет то, что вы начнете бегать.
- Запретить себе ужин после 20.00...
- Отказаться от компьютерных игр просто: стираешь директории и ломаешь загрузочные диски.
- Свежий ветер возможного подвига бодрит и приятно холодит душу... Пока в вашей жизни возможны подвиги – вы живы!

# Привычка шестая



Потянулись!  
Взбодрились!

# Привычка седьмая



5 ПЯЛЬЦЕВ!

## Первая буква названия каждого пальца подскажет вам, о чем стоит задуматься в анализе дня.

- Мизинец – буква **М**. «Мыслю – значит существую». Какие знания и опыт я сегодня получил? Что придумал сам, что толкового услышал от других? Где мне это пригодится? Какие были ошибки, какие выводы сделал из их анализа, где и как смогу это использовать?

Минимум три хорошие, интересные и практичные, мысли-находки – это обязательный минимум.

- Безымянный – **Б**. «Близкие». Что я сделал для близких и родных? Утром ты хотел: маме купить, с сестрой посидеть, родителей успокоить. Сделал? Каждый день, но хотя бы одну приятную мелочь для своих близких надо сделать обязательно. В нашей культуре принято вздыхать: «Вот, виноват я перед отцом и матерью, не успел я...» Не вздыхайте. Позвоните родителям!
- Средний – **С**. «Состояние души». Каким сегодня было мое настроение, расположение духа? Уверенное «хорошо», живой интерес, всплески радости, бодрый энтузиазм? – это правильный список. «Ну, неплохо», «ничего», «так себе», «гады», «ну почему?!», «доставали» и «надоело...» – штришки неудачные, имеет смысл завтра с настроением поработать внимательнее.



- Указательный – **У**. «Услуги». Какие услуги сегодня оказал я, кому оказался полезен? Чьими услугами смог воспользоваться сам, кого за это поблагодарил?

Умные евреи учат своих детей: *«Если ты можешь оказать услугу и тебе это не очень дорого – окажи ее обязательно!»* Делая услуги, мы создаем не только будущие взаимные услуги: мы создаем позитивное отношение свое к людям и людей к нам.

*«Мы любим людей не за то добро, которое они сделали нам, а за то доброе, что мы сделали им».*

- Большой – **Б**. «Бодрость физическая». Как я чувствовал себя, что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания нормальной формы? Проснулся вовремя, встал сразу, зарядку по порядку, душ и растирания как следует, из ведра облился – утро сделано хорошо. За учебой засиделся, в обед конкретно объелся, после обеда вялый, прогулка приободрила – вечером обязательно прогуляться и лечь вовремя.

Представил: на часах 23.00, я в постели.

- Кулак: буква **К**. «Концентрация на цели». Какие были цели моего сегодняшнего дня, как и чем я сегодня приближал себя к цели?

Просмотрев таким образом главные линии прошедшего дня, вы формируете основу для правильного построения дня завтрашнего.

# Методы управле ния времене м



Три вещи никогда не  
возвращаются обратно: время,  
слово, возможность

# 1 Отдых: как не превратиться



## 2 Планируйте и расставляйте



Эффективного управления временем нет без его планирования. Планирование Вашего рабочего дня есть эффективнейшее средство управления временем. Согласитесь, что намного лучше, чтобы ход вашего времени задавали Вы сами, вместо того, чтобы его определяли прихоть и потребности других людей. Действительно, у Вас нет лучшего оружия, чем написанный план. Без него Вы отданы на милость или немилость желаний других людей. С ним Вы знаете, где в данную минуту находитесь, где

# 3

## Контролируйте себя!



Конечно, удобно  
наклеивать на монитор  
стикеры –  
напоминалки о том,  
что нужно сделать  
срочно. Неудобно, что  
клей слабый, через  
полгода они  
отклеиваются.

Если Вы хотите быть удачливым в управлении временем, то самодисциплина необходима. Она нужна и в других ежедневных делах: чтобы не оставлять работу незавершенной, чтобы уметь работать и тогда, когда Ваши коллеги отдыхают или веселятся, чтобы не мешать другим людям своими менее важными делами и т. д.

Причиной недостатка самодисциплины может быть усталость (в этом случае – отдохните) или низкая мотивация (потребуйте себе более ответственное и захватывающее дело), но иногда люди просто не осознают, что стали недисциплинированными.

Самодисциплина есть привычка, так же как и ее отсутствие является привычкой. Начните вести себя как человек дисциплинированный – таким и станете. В этом Вам помогут несколько советов:

# 4

## Работайте всегда и везде!



1

Время в транспорте

2

Время в командировках

3

Технические форс-мажоры

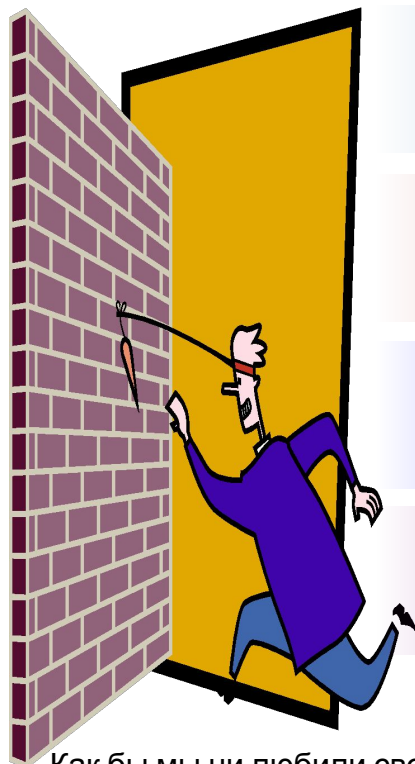
5

Умейте говорить  
«Нет»!



# 6

## Мотивация



**«Якоря» для  
эффективного  
включения в работу**



**Раскачка при  
выполнении сложных  
задач**



**Уничтожение мелких  
неприятных дел**



**Личные награды и  
наказания**



Как бы мы ни любили свою работу, некоторые из наших дел бывают достаточно трудны и не всегда приятны. Как «замотивировать» себя на выполнение таких дел? Как грамотно «включиться» в выполнение сложной задачи, чтобы потратить на нее меньше сил и энергии?

Для достижения успеха нужен серьезный, долгий, упорный труд. Но долгий и упорный труд не обязан быть скучным и «невкусным». В самые сложные, неприятные и энергоемкие дела можно вдохнуть дополнительный интерес и мотивацию.



# Главное:

- 1 Не забывайте правильно отдыхать
- 2 Планируйте и расставляйте приоритеты
- 3 Пользуйтесь инструментами планирования
- 4 Контролируйте себя и свое время
- 5 Грамотно расходуйте свое время
- 6 Говорите «нет» ненужным делам
- 7 Неустанно стремитесь к своей цели!

