Автор: admin
21.12.2011 21:08 - Обновлено 30.10.2014 04:04

Как сделать жизнь более плодотворной? Часть 2

Продолжим перечисление и толкование идей, изложенных в книге Роберта Энтони.

9. Попытайтесь уменьшить вес своего «Я». Задавались ли вы себе вопросом: «Сколько весит каждая буква алфавита?» Те из вас, кто хоть немножко знает английский язык или просто видел английские тексты, смогли заметить, что в отличие от других языков, там всегда пишется заглавное «Я» даже не в начале предложения. Так вот, чем больший вес мы придаём себе, своему «Я», тем меньше значимы для нас окружающие. Помните, что вы и не хороши, и не плохи, вы просто разные.

10. Умейте слышать и подавать сигналы «SOS». Известен факт, что, когда тонул Титаник, на очень близком расстоянии от него проходил корабль «Калифорния». И если бы единственный радист «Калифорнии» не выключил рацию и не лёг спать, было бы спасено больше пассажиров Титаника. Так вот: будьте начеку, не выключайте своё внимание, словно рацию, – прислушайтесь, оглянитесь, быть может, кому-то рядом нужна ваша помощь? А может, вы сами кричите о помощи, но вас не слышат? Умейте различить за стеной грубости, сарказма и насмешек мольбу о спасении от одиночества! Пусть за словами «Да отстань! Займись своими делами!» для вас прозвучат слова «Пожалуйста, побудь со мной, не оставляй!»

11. «Реакция или отзывчивость?» Представьте себе, что вы увлечены очень серьёзным делом – например, пишете диссертацию. Поток мыслей и слов льётся легко и свободно, вы прекрасно знаете, что нужно написать дальше, как вдруг… звонит телефон! Вы раздражённо думаете: «Ну вот! Какой дурак мне звонит! Разве не ясно, что я занят, не хочу отрываться!» Это и есть реакция. А вдруг окажется, что это лучший друг звонит, разговор с ним поднимет ваше настроение, и работа пойдёт ещё успешней? Если бы вы шли отвечать на звонок, оторвавший от важного дела, не с упрёками и ругательствами в душе, а с надеждой на приятный разговор, это была бы отзывчивость.

12. Жизнь как дуэль. Каждый день вы делаете выбор сотни, тысячи раз: выбираете слова, действия, стиль поведения, одежду на прогулку из гардероба. Прежде чем выбрать доброе или льстивое слово, подлое или бравое дело, вспомните о случае, который я кратко расскажу. Жил-был человек. Он слыл известным дуэлянтом, каждый божий день за что-то бился, отстаивал свою честь силой оружия. Но вот однажды довелось ему вступить в спор с профессором-биологом. Профессор был сторонником

лишь горячих словесных поединков, но наш великий дуэлянт, оскорблённый словами биолога, вызвал последнего на выяснение отношений при помощи оружия. Выбор оружия оставался за профессором. Долго думал учёный муж, что же выбрать! Настало роковое утро, собрались все участники предстоящего действа. Великий дуэлянт спросил профессора: «Какое оружие Вы выбрали?» Профессор же уселся на полянке, расстелил газету и достал… две горячих, сочных сосиски со словами: «Давайте позавтракаем! Одна сосиска совершенно обычная, а другую я начинил микробами. Съев её, Вы будете мучительно умирать! Ну же, выбирайте свою сосиску!» При мысли о возможной мучительной смерти наш великий дуэлянт впал в ярость, развернулся и гордо покинул «поле боя».

13. Вообразите, что вы купили нечто очень вкусное, то, что вам больше всего хочется съесть! Если вы употребите по назначению купленный продукт сразу или почти сразу, пока он ещё свежий, то сделаете правильно. Если же вы надумаете экономить, беречь, хранить этакую вкуснятину «до лучших времён», велика вероятность того, что потом вам придётся есть несвежий продукт, покрытый плесенью и завядший. Он может стать совсем не пригодным для еды, и вы выбросите его в помойное ведро. Точно так же многие поступают со своей жизнью: откладывают её на «потом», не дышат полной грудью, не проживают сегодняшний день, а ждут недостижимого «завтра».

Автор - Маргарита Мельникова

Источник