

Я ЭТО МОГУ!

200 вдохновляющих советов
по саморазвитию, позволяющих
совершить в жизни все,
что угодно



Отказ от ответственности

Эта электронная книга была написана для предоставления информации об интернет-маркетинге. Были приложены все усилия к тому, чтобы данная книга была как можно более полной и точной. Однако могут иметь место ошибки в написании или в содержании. Информация в данной электронной книге является актуальной на момент ее публикации. Таким образом, данная электронная книга предназначена для использования в качестве руководства, но не как основной источник информации.

Назначение данной электронной книги - образовательное. Автор и издатель не гарантируют полноту информации, представленной в данной электронной книге, и отказываются от ответственности за какие-либо ошибки и упущения в ней. Автор и издатель не берут на себя ни обязательств, ни ответственности перед какими-либо лицами или организациями по отношению к любым потерям или ущербу, вызванным или приписанным опосредовано или непосредственно.

Введение

Кто не хочет получать удовлетворение от счастливой жизни?

Для людей нормально хотеть такой жизни. Мы ненасытно жаждем лучшего и более наполненного существования. Эта жажда и является той причиной, которая побуждает нас искать пути и способы, которые, к сожалению, не всегда ведут к мечте.

Но не расстраивайтесь, достичь такой жизни не очень просто. Многие могут вам это подтвердить. Однако, это вовсе не значит, что такая жизнь - мираж. Вы сможете жить так, как хотите, если согласитесь внести некоторые изменения в свой образ жизни и немного измениться сами!

Конечно, придется немного поменять образ жизни. Какие-то изменения будут маленькими, какие-то - радикальными, но все они помогут вам стать лучшей личностью и достичь своей цели – жить лучше. То, что я пытаюсь здесь сказать, отлично сформулировал Бернард Шоу: "Жизнь- это не поиск себя. Жизнь - это создание себя."

Успешная жизнь предполагает успех в разных сферах - в работе, любви и жизни в целом, кроме прочего. В современном мире мужчины и женщины должны ежедневно балансировать все три сферы, а может, и больше, и это сильно усложняет жизнь.

Кто-то, возможно, уже отказался от мечты, а для остальных остается только один путь - найти способы, чтобы сделать жизнь гораздо приятнее.

И такие способы имеются.

В следующих главах этой электронной книги есть множество вдохновляющих советов, которые точно пригодятся вам на пути к лучшей жизни. Они поделены на четыре основные категории, которые охватывают буквально все, от успеха в бизнесе и карьере до повышения качества жизни и отношений с окружающими.

Выработать свои способы следования всем этим советам - достаточно трудная задача. Но не забывайте, что в жизни порой приходится решать сложные вопросы. И зачастую, чтобы получить что-то хорошее, приходится немало потрудиться.

Приведенные в этой книге советы не имеют целью полностью убрать из вашей жизни страх, боль и страдания, которые вы сейчас, возможно, испытываете. Без этих чувств вы бы никогда не научились брать на себя обдуманнные риски, не узнали бы, что такое поражение, и как на нем учиться.

Советы в этой электронной книге даются для того, чтобы научить вас и других читателей использовать страх и боль, чтобы становиться лучше. Они служат ступеньками на пути к вашей заветной цели - стать личностью, способной лицом к лицу принимать от жизни любой вызов и побеждать. По достижении этой цели вы поймете, что путь к счастливой, приносящей удовлетворение жизни гораздо проще и легче, чем вы ожидали.

Лучшая жизнь

"В конце концов будет важно не сколько лет вы прожили, а сколько жизни было в этих годах".

~ Авраам Линкольн

Как уже говорилось выше, чтобы прийти к лучшей жизни, вам понадобится кое-что предпринять и внести некоторые изменения. В конце концов, по праву гордиться прожитой жизнью - более чем достаточно для удовлетворения. Приведенные ниже советы могут показаться такими банальными и обыденными, что, возможно, вы удивитесь, как сами раньше до этого не додумались.

К сожалению, хоть эти советы и "банальные и обыденные", многие забывают о них или, еще хуже, игнорируют. Эти простые советы достаточно эффективны, чтобы вызвать большие и малые изменения, которые могут серьезно повлиять на вашу жизнь.

1. Решите, как вы хотите распорядиться своей жизнью. Чего вы хотите достичь? Хотите ли вы достичь финансовой стабильности? Хотите ли вы иметь счастливую семью? Хотите ли вы обзавестись особняком и спортивной машиной? Какими бы ни были ваши стремления, чрезвычайно важно определиться, чего вы хотите от жизни. Это связано с тем, что долгосрочные цели придают вашей жизни направление и смысл, а также оказываются необходимой мотивацией для усердной и старательной работы.

2. Узнайте, чего вы еще не знаете. Признайте, что знаете недостаточно. Это признание побудит вас получить больше

информации. Имея такое стремление, вы обнаружите, что с каждым днём обучения становитесь всё лучше.

3. Приведите свой дом в порядок. Чистое жильё помогает сделать жизнь проще. Например, вы обнаружите, что стали чувствовать себя дома более расслабленно после тяжелого трудового дня.

4. Приведите в порядок свой ум. Прибравшись в доме, вы захотите навести порядок и в собственной голове. Это значит, что вам придется научиться фокусироваться на более важных вещах и отбрасывать менее важные. Сделав это, вы почувствуете, что стали меньше поддаваться тревожным мыслям.

5. Поделитесь любовью с другими. Поработайте волонтером в местной бесплатной столовой или помогите с уборкой подъезда или почитайте детям в местной библиотеке.

Это один из многих способов сделать что-то полезное для других, своего сообщества и самого себя. Помощь другим пробуждает чувство удовлетворения и исполненного долга, а это дорогого стоит.

6. Оглядываясь на прожитую жизнь, думайте о хорошем. Конечно, вы можете думать и о неприятных вещах, но только в качестве мотивации, побуждающей становиться лучше.

Вспоминайте все свои хорошие дела, какими бы простыми и неважными они ни казались, - например, подобранный мусор по дороге домой или, скажем, помощь пожилой даме перейти улицу.

Даже самое незначительное доброе дело засчитывается в вашу пользу.

7. Не пытайтесь сделать всё сразу. В наши дни жизнь бывает очень беспокойной, работа и личная жизнь в ней бесконечно смешиваются.

Конечно, вы можете решить, что сделаете больше, если станете заниматься несколькими задачами сразу, но это не всегда помогает. Делайте по одному делу за раз - помните, съесть слона можно только по маленьким кусочкам.

8. Вознаграждайте себя. Если за день вы сделали нечто стоящее, вознаградите себя.

Награда не обязательно должна быть дорогой, это может быть что-то простое, как чашка горячего кофе в кафетерии. В конце концов, ценность награды не в цене, а скорее в чувстве достижения и выполненного долга, которые ей предшествовали.

9. Старайтесь сделать сегодняшний день лучше вчерашнего. Если вчера вам было приятно перевести пожилую даму через дорогу, то что вы почувствуете сегодня, помогая двум пожилым дамам?

Видите, чем больше вы творите добра, тем вам приятнее.

10. Не забывайте, что главная цель - вы сами. Чтобы стать лучше, необходимо помогать другим, но помните: если помощь и удовлетворение всех вокруг становятся в тягость, возможно, самое время немного отступить. Помните, что всем угодить невозможно.

11. Будьте отважны и не бойтесь рисковать. Это - неотъемлемая часть жизни, то есть вам время от времени придется покидать свою зону комфорта. Это расширит ваши горизонты и сделает вас более восприимчивым. Считайте это способом открыться новым и лучшим возможностям.

12. Сделайте то, что вам действительно по душе. Если вы долго размышляли о том, чтобы кое-что сделать (например, заняться новым хобби), но не могли выкроить время из-за работы и домашних дел, постарайтесь все же найти для него время.

Реорганизуйте распорядок дня и составьте планы - прямо сейчас. Это позволит прекрасно отвлечься от суматохи жизни.

13. Найдите вдохновение. Вдохновение необходимо для продолжения начатого. Без него ваша мотивация иссякнет, и вы снова окажетесь там, откуда начали.

Кто-то черпает вдохновение в Библии, кто-то - в героях романов, биографий и автобиографий. Кто-то вдохновляется даже героями фантастических романов.

14. Если вы и вправду не видите улучшений, возможно, вам понадобится помощь профессионала.

Иногда хорошей альтернативой может стать обращение за помощью и поддержкой в анонимный клуб. Это позволит вам связаться с теми, кто по собственному опыту знает, что вы сейчас переживаете.

15. Не тратьте деньги ради комфорта. Не следует покупать ненужные вещи ради одних только приятных переживаний во время покупки. Наоборот, сосредоточьте своё внимание и деньги на создании хобби. Так вы сможете уберечься от накопления ненужного хлама. Кроме того, приятные ощущения от таких покупок быстро иссякают, уступая место сожалению и тоске.

Эмоциональное здоровье: Заботимся об уме и душе

"Когда наше эмоциональное здоровье подорвано, самооценка также опускается. Нам нужно остановиться и разобраться с тем, что нас тревожит, чтобы вновь наслаждаться счастьем и быть в мире с самим собой.

~ Джесс С. Скотт

Забота о себе - важный фактор для создания чудесной жизни. Каждый день мы оказываемся в ситуациях, истощающих нас эмоционально и умственно, будь то стрессы дома или на работе. Более того, вы можете обнаружить, что увязли в депрессии, что ни в коей мере не будет способствовать достижению желаемой жизни. Поэтому важно уделять особое внимание своему эмоциональному здоровью, иначе получите откат и миллиард проблем.

Если обнаружите, что скатываетесь в эмоциональную пропасть, вот несколько советов в помощь.

1. Займитесь тем, что положительно влияет на других. Делая для других что-то хорошее, начинаешь чувствовать себя полезным. Это не просто приятное, но и важное чувство, поскольку так вы обретаете смысл жизни в служении другим людям.

2. Практикуйте самодисциплину. Дисциплина - чуть ли не самое важное из качеств, которые можно в себе развить. Без самодисциплины вы не сможете себя контролировать, и увеличивается вероятность того, что вы совершите нечто, о чем будете впоследствии сожалеть. Развить в себе самодисциплину может быть нелегко, но возможно.

3. Учитесь новому. Это пробудит в вас чувство гордости за себя. Каждое новое достижение - шаг к новому себе, и он, в свою очередь, увеличивает вашу удовлетворенность самим собой.

4. Наслаждайтесь красотой природы. Красота природы просто потрясающая. Почему бы не расслабить свой измученный ум, отправившись на прогулку в парк или в поездку на выходные с семьей или друзьями, чтобы насладиться видами? Такое приключение может оказать чудодейственный эффект на усталый ум и душу.

5. Наслаждайтесь искусством. Помимо природы, почему бы не попытаться испытать восторг от чудесных картин или скульптур в местном музее?

6. Учитесь управлять стрессом. Стресс - враг номер один для здорового ума.

Определите свои источники стресса и полностью избавьтесь от них. Если это невозможно, постарайтесь минимизировать их влияние. Так вы очистите свой ум от стрессов.

7. Ограничьте такие нездоровые привычки, как беспокойство. Беспокойство - одна из причин появления морщин на лбу. Хватит беспокоиться о ерунде. Если это нечто важное, то лучше что-то предпринять, чем сидеть и волноваться.

8. Прислушивайтесь к своим чувствам. Ваши чувства связывают вас с остальным миром, и особенно помогают снять стресс и пережить моральные страдания. Так что вперед, насладитесь вкусом хорошей еды, восхититесь чудесными видами или послушайте любимую музыку. Более того, можно совместить все три удовольствия, прогуливаясь

по парку с чашкой капучино в одной руке и MP3 плеером - в другой.

9. Сделайте что-то такое, что вас стимулирует. Сделайте для себя что-то творческое.

И если вы - единственный, кто сможет оценить результат, то что с того? Не волнуйтесь о том, что не все оценят вашу работу, это будет только лишним стрессом.

10. Отдых - это важно. Всегда оставляйте в расписании место для развлечений.

Помните, одна только работа без развлечений кого угодно сделает занудой.

11. Выделяйте время для медитации. Помимо веселья найдите время и для медитации.

Это очень поможет расслабить ум и обрести внутреннее умиротворение.

12. Избавьтесь от негативного мышления. Отбросьте пессимистичные мысли и сосредоточьтесь на позитиве. Нагружая себя негативными мыслями, вы не сделаете ничего хорошего, а только создадите себе дополнительный стресс.

13. Дайте себе совет. Разговор с самим собой здорово помогает снять эмоциональное напряжение.

Представьте, что бы вы сами себе сказали. Иногда лучший совет уже есть внутри, нужно только хорошенько прислушаться.

14. Лучшее - враг хорошего. Мы - люди, а людям свойственно ошибаться. Просто оставьте место для ошибок. Стремление к совершенству делает жизнь более ответственной. Превосходство и совершенство - это хорошо, пока они не вызывают стресс и давление. Кроме того, совершение допустимых ошибок освобождает вас от обременительной необходимости поддерживать безупречную репутацию.

15. Откажитесь от позиции "все или ничего". Если вы испекли семь превосходных кексов и сожгли следующие три, это не повод считать себя неудачником. Помните, что вы - человек, и у вас есть определенные ограничения.

16. Избегайте излишнего обобщения. Если вы не сумели испечь превосходные кексы сейчас, это не значит, что вы не сумеете сделать это в будущем.

Помните, что каждый день - это новый обучающий опыт, и то, что было справедливо для вчерашнего дня, не обязательно будет справедливо для дня сегодняшнего.

17. Не спешите с выводами. Некоторые совершают ошибку и, даже не попытавшись, решают, будто не могут чего-то сделать.

Поспешные негативные выводы только удерживают вас от попытки и от возможности сделать нечто такое, что вызвало бы гордость за себя.

18. Почаще бывайте на солнце. Выберите на небольшую прогулку. Если все время сидеть в четырех стенах, депрессивные мысли не заставят себя долго ждать.

Кроме того, мозгу для нормальной работы необходим витамин D.

19. Найдите возможность позаботиться о питомце. Забота о питомце помогает проявить заботливую сторону вашей личности.

Увидев, что способны о ком-то заботиться, вы обнаружите, что жизнь гораздо приятнее и прекраснее. Для этого вовсе не обязательно обзаводиться собственным питомцем. Попробуйте выгулять соседскую собаку или покормить аквариумных рыбок в детской, пока дети в школе.

20. Посмотрите смешной фильм или телевизионное шоу. Время от времени стоит хорошенько посмеяться. Как говорится, смех - лучшее лекарство, особенно для тех, кто эмоционально подавлен.

Физическая форма: оставайтесь здоровыми, чтобы быть счастливыми

"Постоянно и настойчиво заботьтесь о своем теле. Душа видит только через глаза, и если они помутнеют, весь мир затуманится".

~ Иоганн Вольфганг ван Гете

Физическая форма - еще одно требование, которое следует выполнить для достижения желанного качества жизни. Если вы плохо себя чувствуете, то вскоре обнаружите, что можете сделать очень немного из необходимых изменений в жизни. К тому же, как вы рассчитываете наслаждаться всем тем, ради чего усердно работали, если будете при этом лежать на больничной койке?

Забота о своем физическом здоровье многим может показаться самым трудным, особенно если считать, будто для этого нужно ходить в спортзал хотя бы три раза в неделю и есть только здоровую пищу. Однако это не всегда обязательно. Есть некоторые вещи, которые вы можете сделать для улучшения здоровья и при этом продолжать наслаждаться жизнью.

1. Не старайтесь прыгнуть выше головы. Стараясь достигнуть своих целей, помните, что вы - человек, и у вашего тела есть некоторые ограничения. Конечно, выкладываться на все 100% важно, но без риска надорваться, ведь это еще больше отдалит вас от цели.

2. Как следует высыпайтесь. Усталость ничем вам не поможет, с ней вы не сможете работать как следует - ни дома, ни на работе, ни где-либо еще.

3. Вставайте пораньше. Исследования показывают, что если валяться в постели дольше необходимого, в теле появляется усталость.

Более того, встав пораньше, вы обнаружите, что у вас больше времени и энергии для выполнения необходимых задач.

4. Искорените дурные привычки вроде курения или потребления алкоголя.

5. Хорошо ешьте, отдавая предпочтение здоровой пище. Откажитесь от фаст-фуда и обработанных продуктов в пользу здоровой еды. Помните: ты - то, что ты ешь.

6. Начав заниматься, будьте осторожны с нагрузкой. Не следует сразу бросаться во все тяжкие. Иначе можно заработать травмы и боль.

7. Не откладывайте на потом. Упражняйтесь, даже когда не хочется.

Начав тренировку, вы заметите, что мысли о том, чтобы пропустить ее, уходят.

8. Упражнения не должны быть рутинной. Вы можете выполнять простые упражнения - например, ходьбу, подъем по лестнице, пробежку в парке и многое другое.

9. Пусть тренировки будут в радость. Слушайте музыку во время пробежки или занимайтесь на беговой дорожке под телевизор.

10. Подключите к своему тренировочному режиму друзей и семью. Можно предложить им присоединиться к вашим тренировкам, чтобы сделать их веселей.

Чем больше людей, тем больше радости.

11. Приготовьте здоровые закуски - например, яблоки, морковь и другие. Старайтесь не покупать закуски в кондитерской или столовой.

12. Выбирайте спортивные упражнения по своему вкусу. Так вам будет легче продолжать тренировки. Занятия, которые вам не по душе, вызовут лишь скуку и подавленность.

13. Отдавайте предпочтение тем занятиям, к которым можно приступить сразу же - например, бег трусцой, ходьба или бег. Не торопитесь тратить тысячи долларов на разрекламированные тренажеры или покупать абонемент в тренажерный зал.

В заключение скажу, что лучшая жизнь требует изменений помимо описанных, но позитивный взгляд на жизнь, а также эмоциональная стабильность и физическая подтянутость - один из лучших путей начать свой путь к жизни, о которой мечтаете - и которую заслуживаете.

Обретение успеха в бизнесе

*"Важно не бояться рисковать. Помните, самая большая ошибка - не попытаться."
~ Дебби Филдс*

Создание собственного бизнеса может быть сложным, все эти государственные требования и разные учреждения вроде санэпидемстанции, пожарной охраны и т.д. Уже не говоря о других мероприятиях - таких, как найм подходящих сотрудников, обустройство бизнес-пространства и многое-многое другое. Однако это не означает, что открыть свой бизнес невозможно, или что нельзя достичь в нем успеха.

Многое можно обратить себе на пользу и сделать свой бизнес успешным. Вот некоторые советы, которые помогли многим бизнесменам выйти из экономического спада и выстроить бизнес, которым можно гордиться.

Как преуспеть в бизнесе

Не всякий бизнес достигает процветания. По сути, огромная доля стартапов закрывается в первый же год своего существования. Да, это очень обескураживает, но это не означает, что вам следует сдаться и оставаться на своей обычной наемной работе, особенно если вы больше не получаете от нее удовлетворения.

Когда бы вы ни почувствовали соблазн все бросить, прочитайте нижеизложенные советы и, надеемся, вы найдёте их достаточно полезными, чтобы возродиться и снова разжечь в себе тот огонь, который горел в вас, когда вы сделали первый шаг к бизнесу.

1. Определите, что стоит на вашем пути к успеху. Очень важно идентифицировать эти барьеры, чтобы впоследствии избавиться от них. Убрав эти преграды, вы обнаружите, что путь к успеху стал яснее.

2. Не позволяйте страху парализовать вас. Многие хотят начать собственный бизнес, но боятся отказываться от своего ежемесячного жалования. Если вы и вправду хотите начать собственный бизнес, вам предстоит научиться выходить из толпы и следовать за своей мечтой несмотря ни на что.

3. Нужно найти свою нишу - это необходимое условие успеха. Вы никогда не достигнете успеха в том, что не греет душу. Более того, успешный бизнес подразумевает долгий и усердный труд, так что лучше выбрать то, что вам действительно нравится.

4. Следует смотреть на бизнес положительно. Именно так, вам следует избавиться от всех своих негативных тенденций, и если упадёте, научиться подниматься и делать еще одну попытку.

5. Следует полностью отдаваться своему бизнесу, то есть вести его дисциплинированно.

Некоторые люди, начав собственное дело, расслабляются. Это и есть одна из основных причин провала бизнеса, и именно ее вам стоит избегать всеми силами.

6. Запаситесь терпением. Не всякий бизнес становится прибыльным за одну ночь, необходимо научиться ждать и продолжать бороться изо всех сил даже в самые тяжелые времена.

7. Блестящих идей недостаточно. Следует научиться адаптировать эти идеи к существующим потребностям своих потенциальных клиентов - тех, кто может вам заплатить.

8. Никогда не вкладывайте в бизнес все свои сбережения. Поступите мудрее, сохранив кое-что на черный день.

9. Не тащите за собой лишний багаж. Забудьте о плохом образовании, недостаточной поддержке родителей и обо всех остальных неурядицах.

Все это - негативные вещи, которые только усложнят ваш путь к успеху. Разберитесь с ними как можно скорей и сосредоточьтесь на том, чего хотите достичь.

10. Изучайте бизнес. Уделите время для изучения не только вашей отдельной роли как бизнесмена, но и остальных вещей, которые могут повлечь на ваш бизнес, таких как конкуренция, действующие на рынке силы и другое.

11. Учитесь на своих ошибках. Выясняйте, что пошло не так, и не повторяйте ошибки.

12. Учитесь и на своем успехе. Выясняйте, что сработало, и как вы можете это использовать для достижения еще большего успеха - и прибыли.

13. Будьте непреклонны. Помните, что дорога к успеху - не скоростное шоссе.

Здесь встречаются и резкие повороты, и развороты на 180 градусов.

14. Создайте нечто выдающееся. Все компании, достигшие успеха за последние пять лет, добились этого, предложив инновационные идеи.

Чтобы достичь успеха, вам нужно предложить нечто совершенно новое.

15. Создайте нечто такое, чем ваши работники стали бы гордиться.

Чтобы вести бизнес, нужна команда. Позаботьтесь о том, чтобы включить ее в свое видение успеха.

16. Выбирайте людей с той же философией. Если идти рука об руку к общей цели, шансы на успех увеличиваются.

Будьте хорошим боссом и лидером

"Хороший босс дает понять своим людям, что они имеют больше возможностей, чем привыкли думать, чтобы они постоянно выполняли работу лучше, чем сами ожидали."

~ Чарльз Эрвин Уилсон

Как владелец бизнеса вы, скорее всего, будете иметь в своем распоряжении работников, которые будут видеть в вас лидера. Поскольку вы даете им работу, они видят в вас своего кормильца и ожидают, что вы приведете их к большему успеху. Это может давить на вас и стать неприятным испытанием.

Вот несколько полезных рекомендаций, которые помогут преодолеть тяжелые времена, когда бремя лидера начинает сидеть в печенках.

1. Будучи лидером, вы должны оставаться скромным, но настойчивым. Знайте, когда и как провести черту между дружескими и рабочими отношениями.
2. Как босс компании вы должны иметь собственное видение. Вы и ваш бизнес должны чего-то стоить.

Без видения вы обнаружите, что ваша компания затерялась среди многих других бизнесов.

3. Научитесь принимать верные решения. Принятие тяжелых решений - одна из самых сложных обязанностей руководителя и лидера.

Изучите такие системы, как SWOT-анализ и Q-CAT. Это системные методы, которые доказали свою эффективность и используются многими успешными менеджерами и лидерами по всему миру.

4. Когда что-то идет не так, не сваливайте всю вину на работников.

Это задевает их самооценку и подавляет боевой дух. Вместо этого обсудите проблему с работником и вместе найдите решение.

5. Знайте и цените достоинства своих работников, а не только свои.

Так вы сможете оставаться в их глазах скромным и не эгоцентричным боссом, а также завоевать их доверие и уважение.

6. Будьте лидером и создателем команды. Научитесь объединять команду в единую слаженную машину. Создав такую команду, вы можете быть уверены, что ваш бизнес будет не только процветать, но и достигнет успеха.

7. Дайте своей команде знать, что они могут рассчитывать на вашу поддержку, и вы всегда будете готовы протянуть руку помощи. Так вы сообщаете своей команде, что вы - лидер, на которого можно положиться, и к которому можно обратиться за работой. Создайте атмосферу открытости и поддержки в бизнесе, чтобы позволить своим работникам знать, что к вам можно обратиться.

8. Не дышите в затылок своей команде. Дайте им простор для маневров. Это поможет им понять, что вы достаточно им

доверяете, чтобы предоставить им возможность работать хорошо с минимальным контролем.

9. Не пытайтесь контролировать каждый шаг. Если управлять бизнесом с излишним вниманием к каждой мелочи, все начинают чувствовать себя зажато и скованно.

Ослабьте тиски и позвольте ускользнуть незначительным деталям.

10. Обучайте свою команду, поручая ответственные, но выполнимые задачи.

Так вы помогаете им сохранить интерес и мотивацию, а также помочь развить навыки для решения каждой задачи.

11. Будьте на виду. Пусть все вас видят. Хорошие руководители не обязательно торчат весь день за столом в офисе с важным видом.

Пойдите и взгляните на своих работников. Пожмите им руки, поинтересуйтесь новостями - и улыбайтесь.

Общение с трудными работниками

"В корпоративной культуре эффективные менеджеры успешно ладят с трудными людьми и ситуациями".

~ Неизвестный автор

Быть боссом не всегда просто, особенно если встречается работник, создающий некоторые сложности для других работников или для вас. Это может быть ленивый или бесцеремонный сотрудник, неуважительный или даже откровенно напрягающий. Как же быть с такими работниками?

Есть множество способов справиться с такого рода негативным поведением работников, и ниже приведены некоторые советы, как восстановить над ними контроль.

1. Правильно ориентируйте новых работников. Приложите все усилия к тому, чтобы объяснить новому работнику каждое правило. Это поможет ему понять, что от него ожидают, и что от него требуется в этой связи.
2. Пусть они сами несут ответственность за свои ошибки. Вы можете быть хорошим парнем и спустить ошибку с рук, но это может быстро перерасти в привычку, и некоторые работники попытаются воспользоваться этим в будущем.
3. Сосредоточьтесь на осязаемых действиях. Сосредоточьтесь на поведении работника, которое вы можете видеть и наблюдать, а не на том, что он вам рассказывает.

Болтовня и слухи могут легко отвлечь вас от истинной ценности работника.

4. Давайте работнику обратную связь по его действиям. Если он хорошо поработал, похлопайте его по плечу. В противном случае будет уместно краткое и продуктивное обсуждение.

5. Сначала думайте, потом - действуйте. Когда трудный работник начинает действовать на нервы, не позволяйте эмоциям взять верх. Вы бизнесмен, и предполагается, что вы будете принимать решения головой, а не сердцем.

6. Не позволяйте плохому поведению усугубляться. Из искры может разгореться большой пожар. Подавляйте зло в зародыше.

7. Помните, вы сами выбираете свое окружение. Выбирайте с умом.

8. Письменные напоминания должны быть использованы только как последнее предупреждение - и только после того, как был дан устный выговор.

Ведение бизнеса требует многого - навыков, знаний, усилий и многого другого. И даже этого недостаточно, поскольку требуется еще много времени и внимания, чтобы привести его к успеху. Он требует страсти, настойчивости и упорного труда. Можно ли, выполнив все эти требования, преуспеть, особенно если вести небольшой и перспективный бизнес? Конечно.

Помните, нет единой формулы, гарантирующей успех в бизнесе. Каждый выводит собственный рецепт успеха, обучаясь, впитывая все положительное и отрицательное и делая из всего этого выводы.

Успешная карьера: подъём по корпоративной лестнице.

*"Чтобы взобраться на вершину, необходима сила, будь то вершина
Эвереста или вершина карьеры."
~ Абдул Калам*

Конечно, кто не захочет достичь чего-то существенного и стать успешным? Продвижение по службе и увеличение жалования - пожалуй, об этом мечтает каждый работник с незапамятных времен - от древних строителей египетских пирамид, мечтавших стать надсмотрщиками, до современных клерков, мечтающих стать следующим генеральным директором компании.

Успешная карьера - это и вправду затея, которая стоит затраченных усилий, учитывая все выгоды и награды в случае достижения цели.

Однако, как это часто бывает, дорога к успеху в карьере не усыпана розами. Наоборот, она неровная и разбитая, на ней полно сложностей, которые заставят усомниться в себе даже самых стойких.

Двигаясь этой трудной дорогой, можно придерживаться некоторых полезных советов. К счастью, в них вы обретете вдохновляющие и придающие сил рекомендации, которые направят вас и прибавят стойкости, облегчая путь к успеху.

1. Постарайтесь воспринимать каждый день на работе, как будто вы новичек. То есть сохранять открытый и любопытный ум, готовность обучаться и впитывать новую информацию о работе. Это всегда полезно, каким бы ни был ваш стаж. С таким умонастроением вы почувствуете, что испытываете большее желание ходить на работу, что, в свою очередь, может отразиться на вашей продуктивности.

2. Постарайтесь в течение рабочего дня завершить выполнение как можно большего количества задач. Делайте больше положенного и превышайте норму.

Это не только произведет большое впечатление на вашего менеджера или босса, но и улучшит ваше самоощущение и повысит самооценку.

3. Учитесь прислушиваться к другим в офисе. Не надо блистать своими познаниями - это лишь вызовет зависть коллег. Помните: если рот всё время открыт, вы ничему не научитесь.

4. Учитесь работать в команде. Какой бы ни была ваша работа, вы всегда в какой-то степени работаете в команде. Учитесь сотрудничать и быть полноценным участником команды. Скоро те, с кем вы работаете, поймут, какую вы представляете ценность как участник команды и ценный сотрудник.

5. Выполняйте обещания - не берите на себя больше, чем можете сделать.

6. Улыбайтесь - и привносите позитив в рабочую атмосферу.

7. Никогда не останавливайтесь на том, что уже знаете. Если хотите преуспеть, всегда старайтесь узнать больше.

Тяга к знаниям - отличная мотивация к успеху.

8. Не приносите на работу свои проблемы. Домашние проблемы должны оставаться дома. Это значит и то, что рабочие проблемы не следует приносить домой.

9. Не будьте первым, кто уходит с работы. Вместо этого уделите пару минут тому, чтобы привести в порядок рабочее место или бумаги на нем. Снимите ставшие ненужными напоминания с доски для заметок. В том, чтобы показать боссу, что вы можете выделить некоторое время и позаботиться о таких мелочах, есть свои преимущества.

10. Станьте незаменимым. Чем большую ценность вы создаете, тем более незаменимым становитесь. Усердно работайте, чтобы обеспечить результаты, и увидите, как быстро станете подниматься по корпоративной лестнице.

11. Развивайте новые умения. Не удовлетворяйтесь уже имеющимися навыками. Старайтесь научиться чему-то новому каждый день, даже тому, что, казалось бы, не понадобится при работе в вашем отделе. Никогда не знаешь, когда это может пригодиться.

12. Будьте организованны. Ваше рабочее место - ваше лицо. Кроме того, опрятный рабочий стол делает жизнь проще, так как отпадает необходимость тратить время на поиски нужного предмета в беспорядочно разбросанных бумагах.

13. Управляйте временем и не позволяйте ему управлять вами. Многие усердно работают, пытаясь обогнать время, чтобы пораньше уйти домой с работы. Это не приносит пользы, ибо так время диктует вам, как работать. Вместо этого сосредоточьтесь на завершении определенных задач в определенные сроки. Установите распорядок и порядок выполнения всех задач. Так все станет гораздо проще.

14. Говорите. Никто не прочтет ваши мысли. Если у вас появилась потрясающая идея, расскажите о ней.

15. Сделайте дополнительный шаг. Задерживайтесь на работе чуть подольше, вызовитесь добровольцем для участия в проекте или, еще лучше, возглавьте его. Эти дополнительные действия помогут вам на пути к успешной карьере. Помните, дополнительные шаги открывают множество возможностей, поскольку не всякий решится их сделать.

Как иметь дело с трудным боссом

"Имея дело с трудными людьми, помни, что ты не в силах управлять их действиями - тебе подвластна лишь собственная реакция на них".

~ Неизвестный автор

Трудный босс - одна из тех вещей, которые превращают рабочую жизнь в настоящее испытание. Они бывают самыми разными. Некоторые из них - настоящие нахалы, всегда готовые впасть в раздражение, другие всегда готовы отпустить ехидное замечание. Иные боссы невероятно чванливы, а кто-то настолько беспомощен, что способен лишь сидеть за столом и раздавать указания.

Если дела идут все хуже и хуже, возможно, имеет смысл попросту уволиться и таким образом избавиться от надоевшего начальника. Однако прежде, чем принять такое решение, следует знать, что можно кое-что предпринять, чтобы улучшить отношения с боссом или по крайней мере сделать их более терпимыми.

1. Честно проанализируйте себя. Вы уверены, что босс просто издевается над вами, или вы, возможно, и вправду допустили какие-то промахи?
2. Будьте проактивны. То есть сохраняйте позитивный настрой, даже когда с боссом бывает тяжело. Это может оказаться непросто, но, имея план действий, справиться будет легче.
3. Имейте наготове план действий. Зная поведение босса, можно подготовиться к отражению его плохого поведения.

Скажем, можно заранее продумать, как среагировать, если он попытается нахамить или сделать грубый комментарий.

4. Оставайтесь профессионалом. Даже когда вы на грани срыва, сохраняйте выдержку и обращайтесь с боссом как профессионал. Покажите ему, что можете вести себя цивилизованно, даже когда он не держит себя в руках. Одно это поможет вам лучше себя чувствовать, а боссу - растеряться и расстроиться из-за своего срыва.

5. Будьте последовательны. Люди не меняются за одну ночь, так что не ожидайте, что вскоре после обсуждения босс внезапно изменится к лучшему. Здесь главное - последовательно напоминать боссу, что его недостойное поведение неприемлемо, и при необходимости напоминать об этом каждый день.

6. Ведите дневник поведения босса. Сделайте список всех его оскорбительных и непрофессиональных поступков. Записывайте факты, а не собственные впечатления или мнения. Это вам поможет тщательно проанализировать поведение босса и, возможно, придумать, как помочь ему исправиться.

7. Знайте меру. Если вы можете переносить такое отношение, или если подобные срывы происходят раз в месяц, то, скорее всего, это терпимо. Если такое происходит каждый день, значит, пришло время противостоять босу.

8. Не рискуйте здоровьем почем зря. Трудный босс может вызвать настоящий стресс. Если стресс подрывает ваше эмоциональное и психическое здоровье, лучше поговорить с руководителем или привлечь вышестоящее руководство.

9. Не теряйте самооценку. Ужасные боссы способны вдребезги разбить самооценку подчиненных. Если вы заметили переход на личности, пришло время оказать сопротивление.

10. Не спешите бежать в отдел кадров. Считайте это последней мерой.

11. Хвалите босса за хорошее поведение. Конечно, ругать босса за плохое поведение легче, но помните: босс - тоже человек, и тоже иногда нуждается в признании. Возможно, так вы поможете проявиться его лучшим чертам и даже положить начало улучшению рабочих отношений.

12. Соберите группу поддержки. Если вы знаете, что все шишки от босса достаются не только вам, соберите вокруг себя других пострадавших. Сила - в количестве; так вы сможете показать боссу, скольким людям в офисе он доставляет неприятности.

13. Лучше обсуждать, чем конфронтировать. Если босс критикует вас или вашу работу, не спешите бунтовать - это лишь усилит конфликт. Наоборот, раз он критикует вашу идею, значит, у него имеется идея получше. Попросите у него совета и используйте его идеи как темы для обсуждения и решения задач.

14. Делайте отличную работу. Даже если вы ненавидите босса, помните о необходимости усердно работать и нести ответственность как можно более осознанно.

15. Увольнение. Если было сказано и сделано слишком много, или если все попытки потерпели поражение, значит, время уходить. Но уходить надо элегантно, а не хлопнуть дверью.

Возможно, вы останетесь без работы, но сохраните самоуважение.

Общение с трудными коллегами

"Корпоративный мир - это начальная школа по обращению со сложными людьми, большинство из которых, откровенно говоря, круглые дураки".
~ Неизвестный автор

На каждой работе найдётся хотя бы один представитель этого вида - знаете, люди, которые постоянно излучают негатив, отрицательно влияя на других сотрудников, подавляя их моральный дух и снижая продуктивность.

Конечно, предполагается, что этой проблемой должен заниматься босс. Однако коль скоро эта проблема касается вас, принятие мер и решение проблемы становится и вашей ответственностью. Вот несколько советов, которые помогут разобраться с сотрудниками, портящими жизнь.

1. Активно слушайте, когда сотрудник жалуется. Иногда они повторяют свои жалобы просто потому, что сочли, будто в первый раз вы их не услышали. Так что активно выслушайте и задайте пару уточняющих вопросов, чтобы стало ясно, что вы действительно выслушали сотрудника.

2. Поинтересуйтесь, не нужен ли им ваш совет. Не спешите советовать. Бывает, они сами знают, что делать, и просто нуждаются в поддержке.

3. Если решили дать совет, помните о своих рамках. Не стоит советовать там, где вы и сами-то не очень разбираетесь. Лучше вместо этого порекомендовать человеку книги, клубы

или обучающие мероприятия, где можно получить совет, или посоветуйте обратиться в отдел кадров.

4. Разберитесь с начала в себе. Вы уверены, что проблема в сотруднике? Может, это вы слишком серьезно относитесь к нему?

5. Поговорите с сотрудником, который доставляет вам неприятности.

Будьте обходительны и покладисты.

6. Отслеживайте изменения к лучшему. Примечайте позитивные перемены в поведении после проведенного разговора.

7. Если ничего из вышперечисленного не помогло, пришло время обратиться к боссу или супервизору. Объясните, как негативно влияет трудное поведение вашего сотрудника на вас и на качество вашей работы.

Преодоление рабочего стресса

"Стресс - это издержки современной жизни: мы все его генерируем, но если его не ликвидировать, он станет накапливаться, пока не возьмет над вами верх".

~ Данц Пейс

Работа - плодородная почва для возникновения ненужного стресса. Если не взять стресс под контроль, вы скоро обнаружите, что не можете нормально и продуктивно работать, и это только усложнит достижение успеха на работе. Избавляться от любого стресса на работе чрезвычайно важно. Вот несколько рекомендаций, которые помогут бороться со стрессом на рабочем месте.

1. Дышите глубже. Правильное дыхание насытит кислородом ваш мозг, что поможет ему правильно работать.
2. Найдите юмор в ситуации. Посмейтесь над незначительными ошибками, чтобы снять напряжение.
3. Походите по офису. Стресс - явление умственное и физическое, и ничто так не освобождает ум, как физическая нагрузка.

Физические упражнения усиливают выработку гормонов удовольствия, которые помогут победить стресс.

4. Зажгите благовония. В маленькой клетушке в общей комнате это может быть непросто, но если у вас отдельный кабинет, смело зажигайте ароматическую свечу.

Если у вас большой общий кабинет, на помощь придет небольшой освежитель воздуха. Выбирайте мягкие ароматы - например, лавандовый или ромашковый.


5. Выгляните в окно. Ничто так не освобождает ум от стресса, как взгляд на суетливую улицу перед офисом или на спокойный и пестрый корпоративный сад.

6. Слушайте расслабляющую музыку.

7. Научитесь говорить "нет". Помните: всем не угодишь, и чем больше стараешься всех ублажить, тем больше проблем и давления взваливаешь на свои плечи.

8. Учитесь делегировать. Если у вас уже слишком много работы, научитесь распределять ее среди других людей.

9. Выпейте стакан воды. Так вы избежите дополнительного стресса от обезвоживания.



Будьте хорошим подчиненным: сперва следуйте, затем ведите

*"Чтобы стать хорошим лидером, нужно сперва научиться следовать
и быть ведомым".*

~ Тиорио

Прежде чем стать хорошим начальником или лидером, следует научиться быть хорошим подчиненным. В конце концов, именно следуя указаниям, вы обучаетесь и совершенствуетесь. Если вы не директор крупной компании, или если вы только что закончили обучение и начинаете работать, то ваш единственный путь - начать снизу и постепенно пробиваться наверх.

Иногда просто следовать указаниям бывает чрезвычайно сложно, особенно когда чувствуешь, что способен на большее. Но каждый с чего-то начинает, и так уж вышло, что ваша карьера началась с роли исполнительного подчиненного.

Как вы можете стать хорошим подчиненным? Кем-то, кому босс может доверять и на кого он может положиться. Кем-то, в ком босс видит потенциал. Вот несколько советов, которые, надеюсь, будут полезны.

1. Ведите себя профессионально. Не надо шататься по офису, попусту тратя время - свое и сотрудников.

2. Воспринимайте критику позитивно. Конструктивная критика, особенно со стороны начальства, дается с целью помочь вам измениться к лучшему.

3. Если критика перерастает в оскорбление, предложите провести обсуждение. Расскажите своему начальнику, не срываясь на эмоции, какие чувства вызвала в вас такая критика, но отметьте и то, что хотели бы знать, что сделали неправильно и как это можно исправить.

4. Учитесь делать свою работу. Если вы не знаете, как что-то делать, пойдите и научитесь вместо того, чтобы оправдываться, что вы не умеете или не можете это делать.

5. Воспользуйтесь бесплатными тренингами и семинарами, проводимыми компанией. Это точно поможет повысить качество вашей работы.

6. Приходите пораньше. Не приходите просто вовремя.

7. Будьте частью решения. Хватит ныть о недостатках компании и проекта. Позитивный настрой открывает гораздо большие перспективы. Когда идете к боссу с проблемой, не забудьте захватить и готовое решение.

8. Не ленитесь на работе. Не ждите дедлайна, чтобы приняться за дело. Старайтесь выполнить как можно больше задач за день.

9. Не одевайтесь как ваши сотрудники. Одевайтесь лучше. По сути, одевайтесь как босс или даже лучше.

10. Помогайте другим, особенно новым сотрудникам. Помните, каково было, пока вы не освоились на новой работе? Помните, что нужно не выполнять работу за них, а

скорее научить их правильно ее выполнять. Скоро вы заручитесь их уважением, еще не став их начальником.

Конечно, достичь успеха в корпоративном мире не так-то просто. Но знайте, что многие люди - взять хотя бы ваших начальников - уже прошли этот путь и достигли цели. Почему бы не последовать их примеру?



Создаем отличные взаимоотношения

*"Будьте благодарны тем, кто делает нас счастливыми, этим очаровательным садовникам, благодаря которым наши души расцветают".
~ Марсель Пруст*

Отношения - это наши связи с другими людьми в нашей жизни - с семьей, друзьями, супругой/супругом и другими. Именно своими отношениями мы показываем, чего стоит наша забота и любовь.

Однако поддержание отношений иногда бывает трудоемким и даже сложным. Кто из нас никогда не дрался с сестрой или братом, не ссорился с друзьями и не разрывал отношения с партнером? Вряд ли кто-то сумел избежать такого опыта, и это показывает, что хотя отношения могут быть счастливыми, бывают времена, когда все становится намного сложнее.

Что же делать в такие времена? Вот несколько советов, которые помогут преодолеть сложности.

Поиск идеальной пары

"Найти того, кто будет любить тебя без причин и засыпать его причинами - вот что такое абсолютное счастье".

~ Роберт Бролт

Найти идеального партнера очень важно - ведь вы не хотите провести остаток жизни с человеком, который вам неприятен. Следуйте нижеизложенным советам, и пусть вам сопутствует удача.

Поймите, что вы ищите. Иначе вам придется довольствоваться первым попавшимся вариантом.

Составьте список пожеланий. Включите в него все внешние и внутренние качества, от особенностей внешнего вида до поведения, и даже знаний и умений.

Делайте скидку на незначительные несовпадения. Если у нее глаза не голубого цвета, зато она отлично готовит, что с того? Если он на два дюйма ниже, чем идеальный мужчина в вашем представлении, и при этом остается самым заботливым из всех, кого вы знаете, почему бы не дать ему шанс? Учитесь различать главное и второстепенное. Иногда просто не получается иметь все сразу.

Не идите на компромисс в важных аспектах. Если не хотите жить с курильщиком, незачем с ним встречаться. Если идти на компромиссы в таких важных моментах, все кончится тем, что будете просто надеяться, что он/она изменится, а когда этого не произойдет, будете чувствовать разочарование и досаду. Расширьте область поисков. Воспользуйтесь социальными сетями, поспрашивайте у своих друзей, у кузенов или у сестры, работающей в другом городе.

Найдя того особенного, кого искали, не торопитесь делать предложение - отведите хотя бы год на то, чтобы получше узнать этого человека. Иногда нужно время, чтобы как следует узнать человека.

Если в течение этого года вы обнаружите признаки насилия, вербального, физического или эмоционального, разрывайте отношения.

Никакого второго шанса. Если человек применил к вам насилие однажды, можете быть уверены, что это повторится, сколько бы обещаний он не сделал. Подумайте хорошенько, хотите ли вы так рисковать.

Если вы ищете красивого человека, вы сами должны прекрасно выглядеть. Держите в порядке свою стрижку и не забывайте регулярно посещать спортивный зал.

Помните, что тот, кого вы ищете, тоже находится в поиске "идеального" партнера.

Найдя свою "идеальную пару", постарайтесь стать для него/нее тем самым идеальным человеком, которого он/она искал(а).

Заводите новых приятелей

"Улыбка - кратчайшее расстояние между двумя новыми друзьями".

~ Неизвестный автор

Заводить новых друзей бывает непросто, особенно тем, кто робок и не ходит на вечеринки. Однако в том, чтобы иметь друзей, на которых можно положиться, масса преимуществ. К тому же друзья могут помочь произвести те изменения в жизни, к которым вы стремитесь. Отыскать настоящих друзей непросто, но они того стоят.

1. Проводите больше времени с людьми. Новые друзья не придут к вам сами. Вы сами должны пойти и найти их.
2. Свяжитесь с организаторами или клубами. Найдите людей со схожими интересами.
3. Станьте волонтером. Это поможет вам не только насладиться полезными делами, но и обрести полезных друзей.
4. Удерживайте зрительный контакт и улыбайтесь, когда общаетесь.
5. Иницируйте встречу. Если хотите выстроить лучшие отношения, постарайтесь снова всех собрать, инициировав встречу. Можно попросить, чтобы они привели своих друзей - так вы сможете познакомиться с новыми людьми.
6. Спрашивайте людей о членах семьи, питомцах и тех, кто важен для них. Так они почувствуют ваш искренний интерес к собственной персоне.

7. Поговорите с ними об их хобби и увлечениях. Выслушайте, что им нравится, и постройте разговор вокруг этой темы.
8. Не вынуждайте человека дружить с вами.
9. Если кто-то забыл пригласить вас на свою вечеринку, не упрекайте его.
10. Не надо постоянно звонить человеку. Помните, вы стараетесь завести дружбу с новым человеком, и если доставать его постоянными ненужными звонками, ничего хорошего из этого не выйдет.
11. Не засиживайтесь в гостях. Не торопитесь строить слишком близкие отношения с человеком.
12. С момента знакомства до того, как вы станете друзьями, пройдёт немало времени. Не торопите человека стать вашим другом.
13. Выбирайте друзей мудро. По мере того, как друзей будет становиться больше, с кем-то вы захотите продолжать дружить, а кого-то захотите отпустить. Выбрать не так уж сложно.

Будьте ближе с друзьями...Еще ближе

*"Представить не могу, где бы я был сегодня, если бы не друзья,
дарящие радость моему сердцу. Признайте: друзья делают жизнь
гораздо веселей".*

~ Чарльз Р. Суиндолл

Друзья - важнейшие люди в нашей жизни. Без них жизнь не так весела. Однако бывает и так, что мы ругаемся с друзьями и даже разрываем отношения. Вот несколько советов, которые помогут поддерживать хорошие отношения с друзьями.

1. Будьте на связи. Друзьями становятся со временем, а не внезапно или по соглашению.
2. Дарите подарки - персонализированные подарки.
3. Не будьте другом до первой беды. Оставайтесь вместе в горе и в радости. Будьте верным другом.
4. Будьте надежным. Друзей хорошо иметь и потому, что есть с кем поделиться секретами.
5. Дорожите хорошими друзьями и будьте хорошим примером для тех, кто сбился с пути.
6. Не разделяйте друзей. Случается, что у человека две группы друзей. Объедините их. Иногда люди испытывают ревность, если друзья проводят друг с другом больше времени, чем с ними.

7. Не осуждайте. Когда друг совершает ошибку и бежит к вам за советом, не ругайте его. Вместо этого постарайтесь вернуть его на верный путь.

8. Участвуйте в увлечениях друзей. Может оказаться, что некоторые ваши друзья имеют разные предпочтения. Присоединитесь к ним. Так они увидят, что вы настолько их цените, что готовы попробовать что-то новое.

9. Выйдите из зоны комфорта и помогите другу. Если возникает конфликт между вашим эго и друзьями, выбирайте друзей.

10. Не будьте слишком навязчивым. Люди заняты, учитесь уважать их время. Нельзя все время надоедать им звонками и болтовней.

11. Найдите время для друзей, каким бы загруженным вы ни были.

12. Если совершили ошибку, обязательно попросите прощения. Иначе может оказаться, что ваши друзья примут другую сторону.

Поддерживайте теплые отношения с семьей

"Вы не выбираете себе семью. Она - Божий дар для вас, как и вы - для нее".

~ Десмонд Туту

Семья - самое важное в жизни каждого. Родители заботились о вас с момента вашего рождения и до тех пор, пока вы не стали достаточно взрослым, чтобы заботиться о себе самостоятельно. Ваши братья и сестры, несмотря на все ссоры и разногласия, всегда рядом, чтобы выслушать и помочь. Да, семья иногда бывает разобщенной, но они - ваша семья, они остаются с вами, и именно это, в конечном счете, самое главное.

Однако, как уже говорилось в пункте выше, быть семьей бывает непросто. Иногда вы будете испытывать сомнения, действительно ли вас любят или даже считают членом семьи. В такие времена вам могут помочь наши советы, чтобы проложить дорогу к лучшим отношениям между вами и другими членами семьи.

1. Ужинайте вместе. В это время все члены семьи могут поговорить о чем угодно: об уроках балета дочери, о футбольном матче сына, о стряпне матери или о забавных случаях у отца на работе.

Подойдет любая тема.

2. Выделите время для отдыха всей семьей. Планировать его следует тоже сообща.

3. Уважайте личное пространство каждого.

4. Будьте открыты для общения при любых обстоятельствах.
5. Старайтесь каждый день узнавать друг друга получше. Современная жизнь наполнена беспокойным расписанием и загруженным ритмом жизни.

Находите в своем расписании немного времени, чтобы провести его с семьей. Это не обязательно должен быть большой семейный обед - чашки латте в кафе будет более чем достаточно.
6. Уделяйте друг другу время. Никому не нравится, когда его игнорируют, поэтому выделяйте соответствующее количество времени для каждого.
7. Относитесь ко всем с одинаковой теплотой. Обращайтесь с ними так, как хотели бы, чтобы обращались с вами, с уважением и любовью.
8. Никогда не повышайте голос на своих домочадцев, ни на супругу/супруга, ни на детей, ни на родителей.
9. Учитесь находить компромиссы. Учитесь, когда надо уступить, а когда - не надо.
10. Помогайте друг другу, будь то работа по дому или домашние задания.
11. Учитесь прощать. Это непросто для членов семьи, особенно для братьев и сестер. Прощение позволяет проявить сочувствие и вообще поднимает настроение.
12. Выполняйте обещания. Если обещали ребенку вместе пойти на футбол, сделайте это.

13. Не ругайтесь попусту. Иногда это бывает необходимо, но не перестарайтесь.

14. Всегда слушайте. Рассказы детей, истории стариков, потребности и желания мужа или жены.

15. Признавайте ошибки. Не пытайтесь переложить вину на других. Если это ваша вина, признайте ее.

Поддерживание любящих и длительных отношений с партнером.

*"Нет более милых, дружеских и очаровательных отношений, содружества или компании, чем хороший брак."
~ Мартин Лютер*

Отношения супругов не всегда столь же безоблачны, как в первые дни знакомства. Иногда чем дольше супруги вместе, тем больше они ссорятся - и причины часто оказываются самыми дурацкими. Но это иногда может сильно изматывать, и вызывать ощущение, что, возможно, разрыв отношений будет лучшим и единственно возможным решением.

Но погодите, зачем разрушать то, что можно сохранить? Почему бы не раздуть из тлеющих угольков пылкое, как прежде, пламя? Это можно сделать несколькими способами, и вот несколько вдохновляющих подсказок, которые, возможно, помогут снова разжечь страсть в ваших отношениях.

1. Не ложитесь спать в дурном настроении. Просто потому, что так вы проснетесь в еще более скверном расположении духа.
2. Не нужно острить по поводу родственников партнера.
3. Заранее планируйте семейный бюджет. Обычно финансы оказываются самым узким местом в супружеских отношениях, и часто дело доходит до споров о том, кто делает больший вклад, а кто только тратит деньги. Не позволяйте денежным

вопросам вмешиваться в ваши отношения. Помните, вы дали зарок быть вместе - и это главное, что нужно помнить.

4. Никогда не ругайтесь на виду у детей.

5. Время от времени делайте романтические вылазки. Слетать на Мауи или в Майами - это здорово, но ужин при свечах в ресторанчике неподалеку - тоже неплохо.

6. Не заводите разговор о бывших. Муж, не бахвалься тем, сколько у тебя было женщин. Жена, не рассказывай, сколько мужчин разбивали тебе сердце.

7. Не следует недооценивать значение прикосновений. Поглаживание по спине. Поцелуй в шею. Все эти простые знаки внимания - прекрасный способ сказать: "Я люблю тебя".

8. Делайте сюрпризы. Все любят сюрпризы, так что приготовьте этим вечером нечто неожиданное для мужа или жены.

9. Давайте партнеру побыть одному. Качественно проводить время вместе важно, но не менее важно давать партнеру время и место заняться своими делами.

10. Не упускайте ни дня, чтобы сказать, как вы его/ее любите. Отношения бывают сложной штукой, но никто не станет отрицать чудесный эффект и благотворное влияние хороших отношений. Поддерживание отличных отношений с семьей, друзьями и супругом/супругой в наши дни могут быть непростой задачей, но это необходимое условие саморазвития - просто потому, что эти отношения делают значительный вклад в ваш рост и развитие как личности.

Заключение

Читая все изложенные здесь советы, с первой страницы и до последней, вы должны были понять, что стать человеком, способным достичь чего угодно, не так-то просто. В бизнесе много препятствий, с которыми приходится разбираться, точно так же и в офисе есть задачи, которые следует решить, чтобы подняться по корпоративной лестнице. Бывают проблемы в жизни и в любви, и если не обратить на них внимания, они могут перерасти в разнообразные проблемы и конфликты. Мелкие неурядицы, если не разобраться с ними вовремя, имеют тенденцию перерасти в огромные эмоциональные, ментальные и физические проблемы - и они ни в коей мере не помогут вам стать лучше.

Несмотря на все это, всегда помните: никогда не сдавайтесь. Когда жизнь делает подножку, всегда есть соблазн сдаться и бросить всё. Но кем вы будете, если сдадитесь? Готовы ли вы жить в нищете, погрязнув в отчаянии на всю оставшуюся жизнь?

Не будете ли вы всю жизнь сожалеть и мечтать о том, что могло бы произойти, если бы вы не сдались?

Сможете ли вы до конца жизни думать, что имели шанс на лучшую жизнь, но отвернулись от него, просто потому что испугались трудностей и перемен?

Помните: чтобы достичь чего бы то ни было в жизни, требуется пройти через трудности и перемены, которые помогают стать лучше.

Примете вы эти трудности и испытания или нет - решать лишь вам.