

Принять решение

Если вы не уверены в правильности только что принятого решения, произнесите его в слух: быстро, медленно, нараспев; напишите его на листе бумаги, прочитайте несколько раз вслух и почувствуйте, насколько оно вам созвучно. Если вы его воспринимаете без внутреннего протеста – смело действуйте.

Если же, что-то внутри вас его отторгает, отмените свое решение: на самом деле вы против.

Три часа и ни минутой больше

Вы торопились, а машина окатила вас с ног до головы грязной водой? Пошли на рынок и у вас вытащили кошелек? Разбили любимую чашку из бабушкиного сервиза? Досадно, обидно! Настроение – хоть плачь... Психологи советуют в таких случаях включать внутренний будильник. Твердо сказать себе: «Горюю ровно три часа и ни секундой больше!» Через три часа выполните обещание и забудьте о происшествии навсегда. Заикливаясь на неприятностях, мы тратим душевные силы попусту. С человеком, у которого постоянно плохое настроение и куча неприятностей, общаться нет никакой охоты.

Возьмите на заметку

Когда возникает чувство внутреннего напряжения, даже агрессии, можно нагрубить окружающим нас людям, нашим близким. Как предотвратить такие «приступы»?

Остановить бурю эмоций можно интенсивной физической нагрузкой. Выполняйте в течении 10-15 минут приседания – это позволит сбросить напряжение.

Еще один рецепт: во время конфликта покинь «поле боя», найди более уединенное место, упрись руками в стену и отожмись десятков раз. После физической усталости наступит фаза внутреннего расслабления.

Что сильнее – сила мысли или сила действия?

О силе мысли каждый наслышан немало. Очень ценное и эффективное направление.

Однако, что есть сила мысли без действий?

Представьте себе стакан с водой.

В воде – разные примеси. Какие-то хорошие, какие-то не очень.

Как при этом работает сила мысли?

В стакан опускается ложечка и начинает размешивать содержимое: "А вот, посмотри, какая у тебя здесь соринка! А эта, видишь, какая? Вот! Знай теперь!"

Причем, этот процесс может длиться годами – "соринки" в каждом из нас, действительно, много.

А как работает сила действия?

Независимо от исходного содержимого в стакан... доливается чистая вода!

Человек получает новый опыт и использует его в своей жизни.

Как долго вода в таком стакане останется мутной?

Вот то-то и оно.

Сила мысли, безусловно, ценное направление, но без действия проку от нее мало.

