



**"Как перестать беспокоиться
и начать жить"**

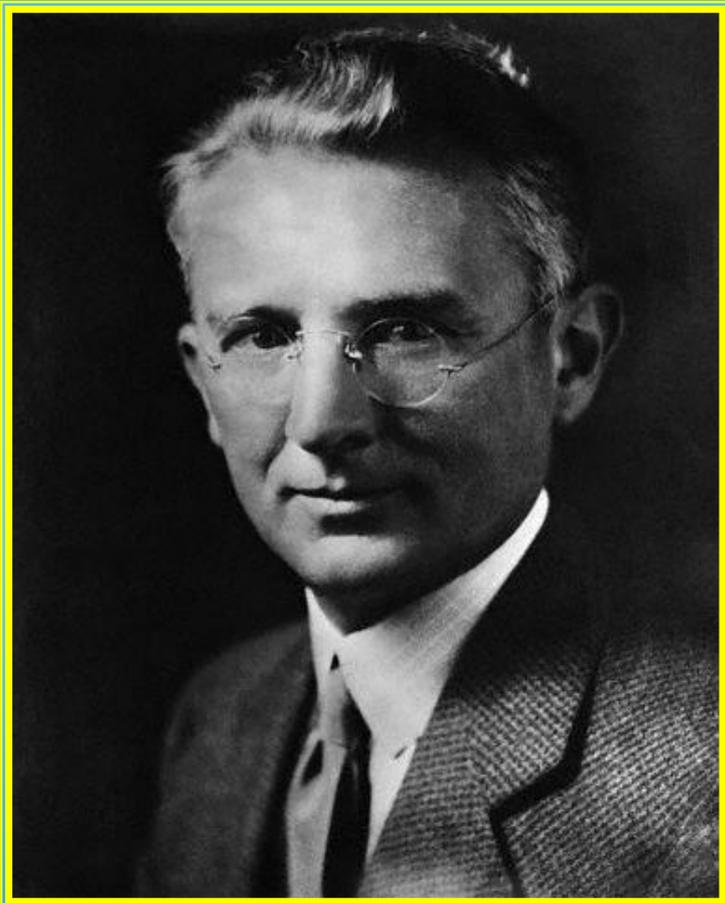
что такое беспокойство?

**мучают
странные
сомнения**



**Это психическое
состояние,
возникающее при
появлении каких-либо
жизненных проблем у
человека.**

**он занимался проблемами,
связанными с беспокойством**



Дейл Карнеги

Карнеги родился 24 ноября 1888 года на ферме Меривилль в Миссури.

Его семья жила в большой бедности, тем не менее он получил неплохое образование. Ещё в школе учителя отмечали особенную коммуникабельность Дейла.

По окончании школы Карнеги начал работать рассыльным в Небраске, затем актером в Нью-Йорке и, наконец, решил поучиться ораторскому искусству. Занятия были весьма успешны, и Дейл решил начать собственную практику. В ходе работы Карнеги постепенно разрабатывал уникальную систему обучения навыкам общения. Эта система была настолько уникальна, что он решил оформить авторские права на неё, издав несколько буклетов, вошедших в книги "Public Speaking: A Practical Course for Business Men" и "Public Speaking and Influencing Men in Business", 1926.



Настоящий успех и признание читателей пришло к Карнеги в 1936 году, когда на книжных полках многих магазинов появилась книга "How To Win Friends and Influence People". Как и предыдущие издания, эта книга не открывала каких-либо абсолютно новых вещей, неизвестных о человеческой природе, однако она содержала краткие и в то же время емкие советы по тому, как лучше себя вести, чтобы завоевать интерес и симпатию окружающих. Он убеждал читателей, что понравиться может каждый и каждому, главное хорошо преподнести себя собеседнику. Книга "How to Stop Worrying and Start Living", 1948, посвящена способам по преодолению стрессов и по тому, как активизировать в себе здравый смысл. Популярность и жизненность теории Карнеги помогла многим его читателям. Он даже вел собственную колонку в одной из нью-йоркских газет, где давал ответы на вопросы, присылаемые читателями. Позже появился его институт Dale Carnegie Institute for Effective Speaking and Human Relations, который имеет филиалы в многих странах. Дейл Карнеги жил по принципу того, что нет плохих людей. А есть неприятные обстоятельства, с которыми можно бороться, и совсем не стоит из-за них портить жизнь и настроение окружающим. 1 ноября 1955 года этот человек, оптимист по жизни, умер в Нью-Йорке.



Дейл Карнеги о беспокойстве



Что в первую очередь нужно знать о чувстве беспокойства.

Правило 1: Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: живите "в отсеке одного дня". Не тревожьтесь о будущем. Живите от рассвета до заката.

Правило 2: Всякий раз, когда вам кажется, что судьба загнала вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

- а. Спросите себя: "Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?"
- б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего - в случае необходимости.
- в. Попробуйте спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Правило 3: Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».



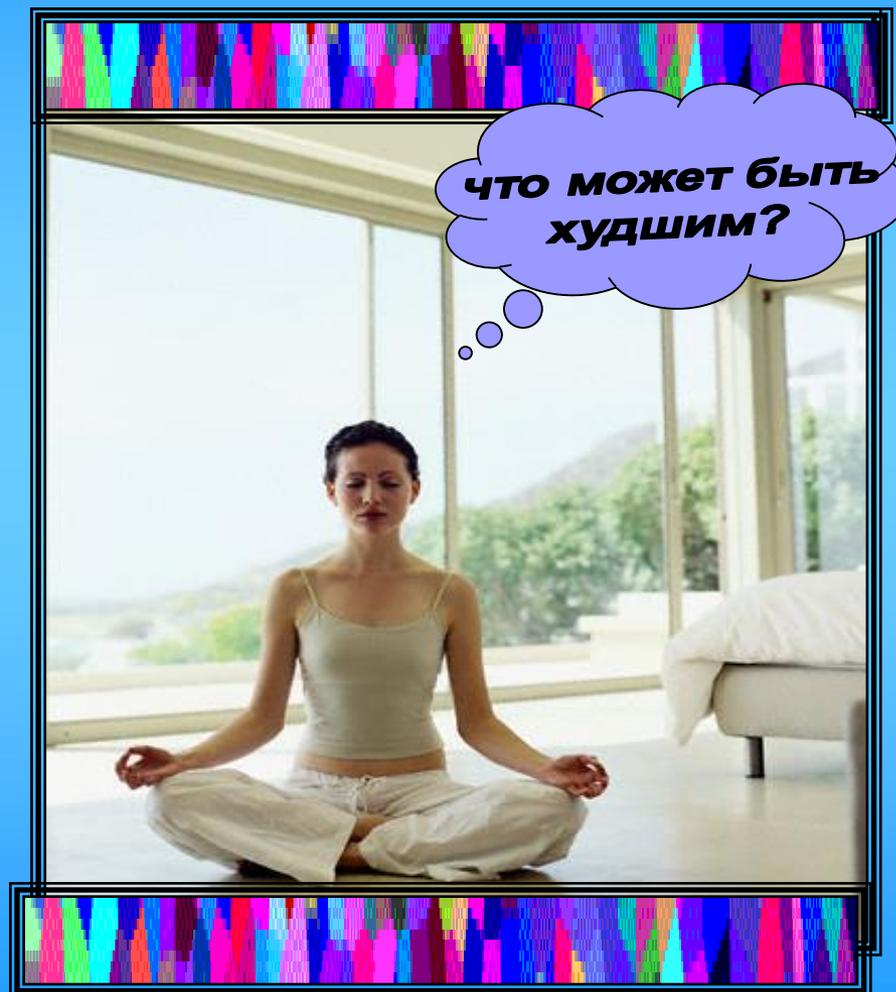
Основные методы анализа стрессовых ситуаций

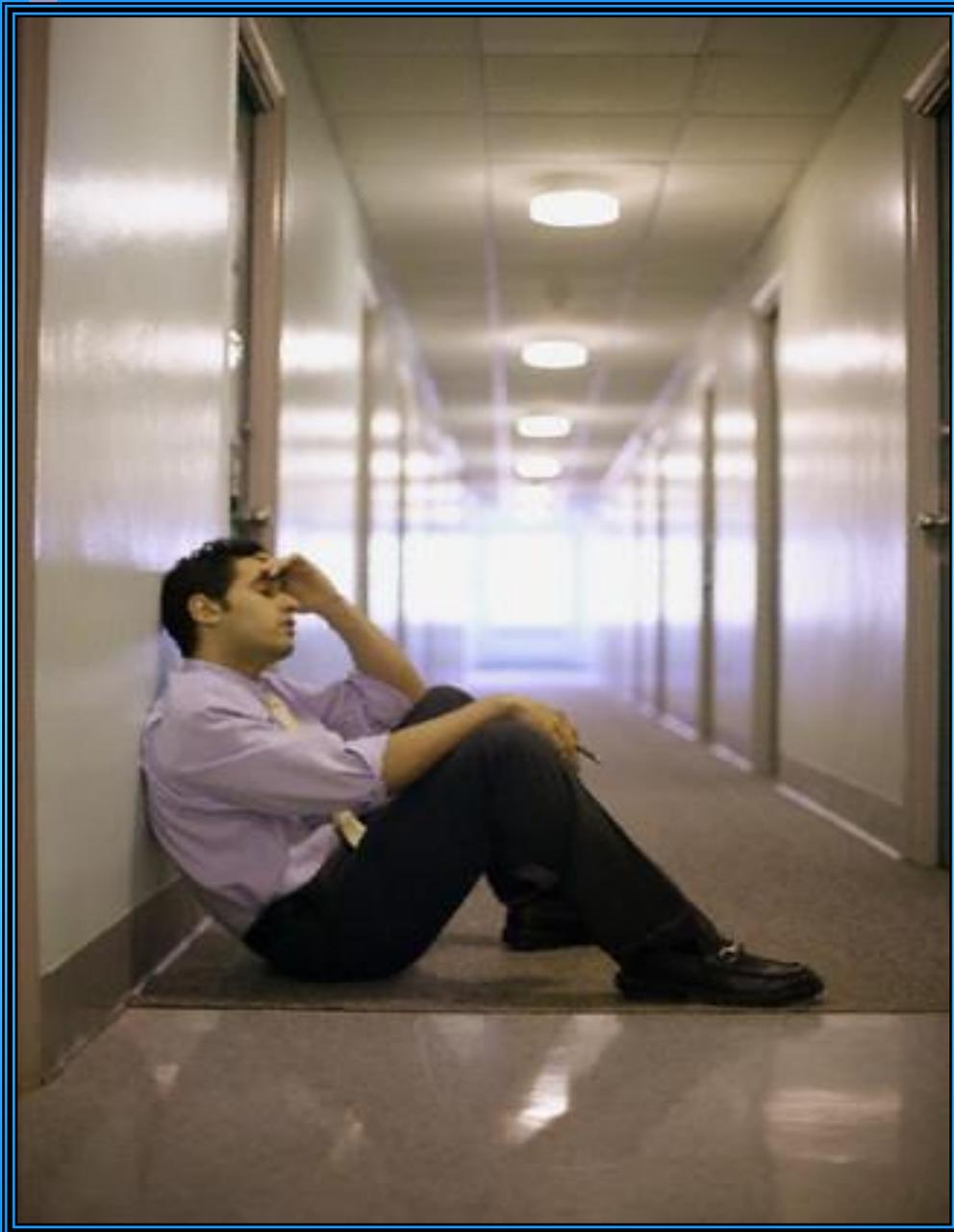
Правило 1: Соберите факты.

Помните, как говорил декан Колумбийского университета Герберт Хокес: "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение".

Правило 2: После того, как будут взвешены факты, примите решение.

Правило 3: Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате.





Правило 4: Когда вы или ваши помощники обеспокоены какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность проблемы?
2. Какова причина возникновения проблемы?
3. Какие могут быть решения?
4. Какое решение наилучшее?

Как покончить с привычкой беспокоиться, пока она не покончила с вами

Правило 1: Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельностью - одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

Правило 2: Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам - в жизни они всего лишь муравьи - разрушать ваше счастье.

Правило 3: Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: "Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?"

Правило 4: Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: "Это так, это не может быть иначе".





Правило 5: Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, - и не беспокойтесь больше этого.

Правило 6: Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.

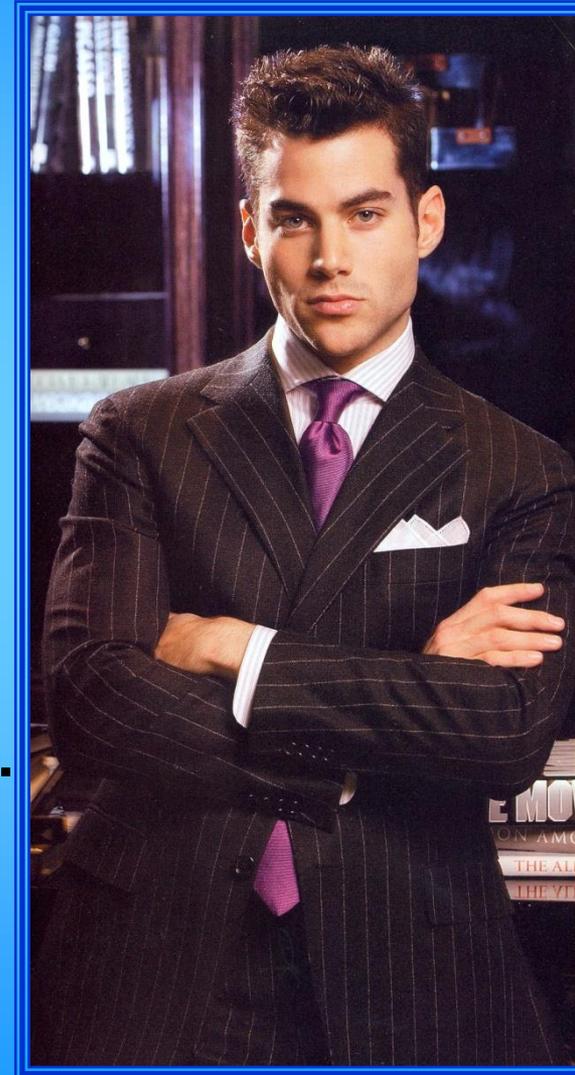


Семь правил, которые помогут вам принести душевное спокойствие и счастье



Правило 1: Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней".

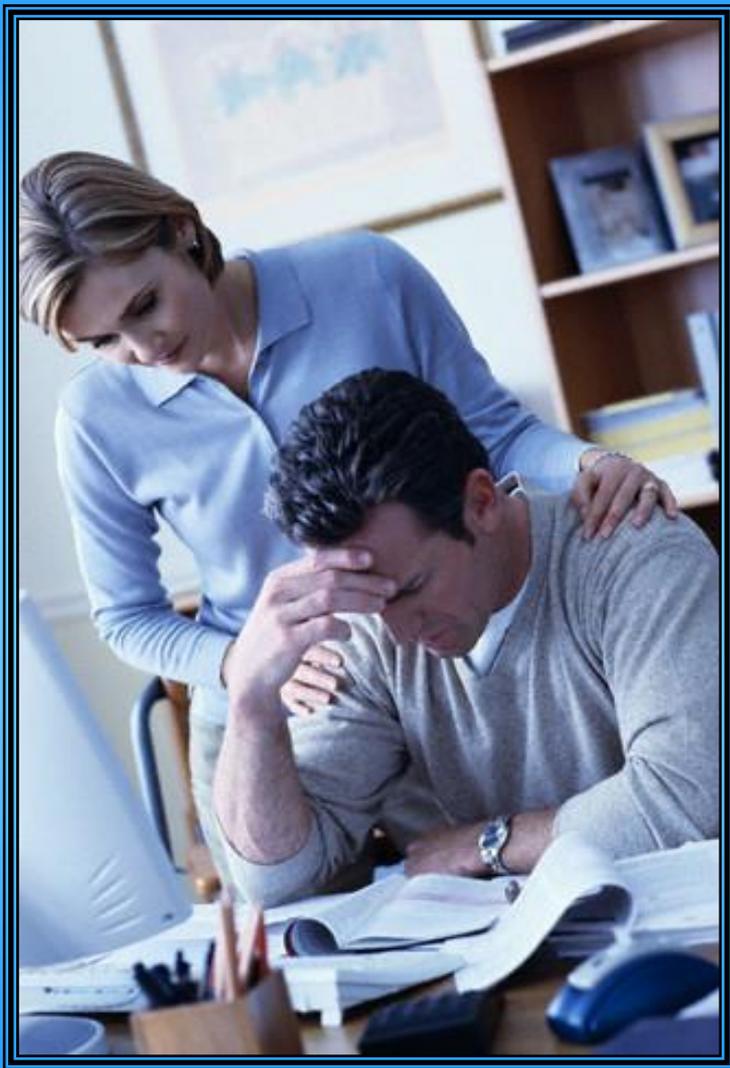
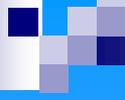
Правило 2: Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.





Правило 3: Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

- А. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?
- Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.
- В. Помните, что благодарность - это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.



Правило 4: Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

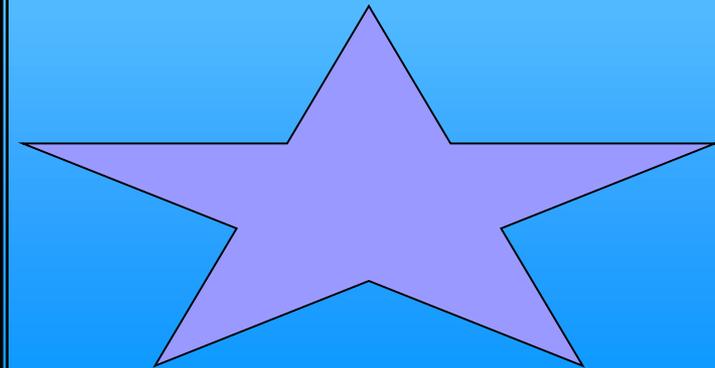
Правило 5: Не подражайте другим. Найдите себя и

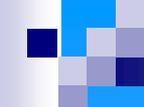


оставайтесь собой, ведь зависть - это невежество, а подражание - самоубийство.

Правило 6: Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7: Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим.
"Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".





Как избежать беспокойства из-за критики

Правило 1: Несправедливая критика зачастую не что иное, как скрытый комплимент. Скорей всего она означает, что вы вызвали чью-то ревность или зависть. Помните, что никто не бьет мертвую собаку.

Правило 2: Старайтесь сделать дело как можно лучше и не забывайте вовремя открыть ваш старый зонтик, чтобы капли критики не стекали вам за воротник.

Правило 3: Ведите учет глупостям и ошибкам, которые вы совершили. Будьте самокритичны. Так как никто из нас не совершенен, просите, чтобы вас критиковали окружающие, потому что такая критика скорей всего будет искренней, объективной и конструктивной.

Шесть способов избежать беспокойства и повысить ваш жизненный тонус

Правило 1: Отдыхайте прежде, чем устанете.

Правило 2: Научитесь расслабляться во время работы

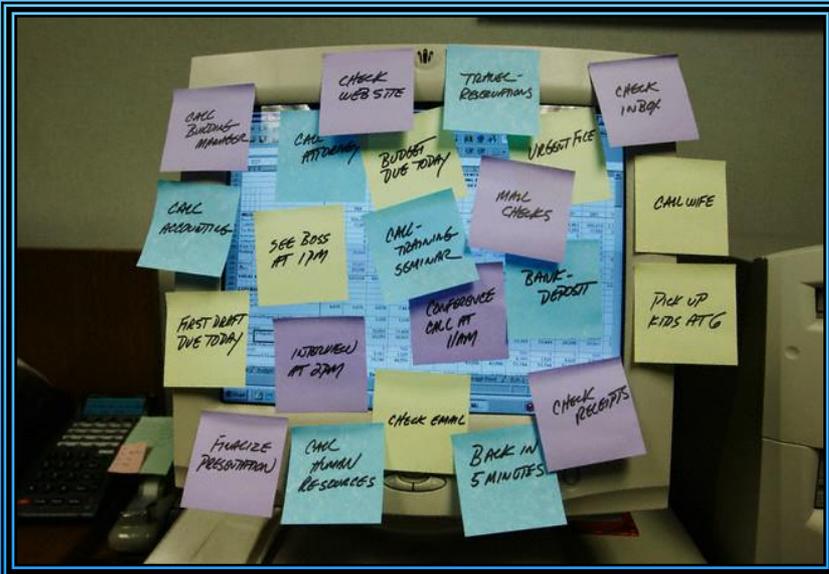
Правило 3: Научитесь расслабляться дома





Правило 4: Руководствуйтесь четырьмя полезными трудовыми навыками:

- А. Очистите свой рабочий стол от всех бумаг, кроме тех, которые относятся к решаемой в данный момент проблеме.
- Б. Делайте дела в порядке их важности.
- В. Если перед вами стоит проблема и у вас достаточно фактов, чтобы решить ее, не медлите с принятием решения. Никогда не откладывайте решение проблемы на потом.
- Г. Научитесь организовывать работу, распределять ответственность и осуществлять контроль.



Правило 5: Чтобы предотвратить усталость и беспокойство, попытайтесь сделать свою работу интересней. НАПРИМЕР: потанцуйте в обеденный перерыв!



Правило 6: Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы приносит гораздо больше вреда, чем сама бессонница.

**желаем удачи
в преодолении беспокойства!**

информационные ресурсы

- Д. Карнеги. Как перестать беспокоиться.
Мн: ООО Попури, 2005
- Психологический словарь/ П.А.
Ярошевский, М: просвещение, 2003
- Картинки с сайта www.mail.ru

спасибо за внимание!