JAK PRZESTAĆ SIĘ MARTWIĆ I ZACZĄĆ ŻYĆ

Co powinieneś wiedzieć o zmartwieniu

ZASADA PIERWSZA
Żyj odgrodzony od przeszłości i przyszłości. Nie przejmuj się tym, co będzie. Po prostu żyj od poranka do zmierzchu.

ZASADA DRUGA
Kiedy dopadną cię kłopoty - takie przez duże K - wypróbuj magiczną formułę:
a) Przemyśl jakie mogą być najgorsze konsekwencje tego, co się wydarzyło.
b) Przygotuj się psychicznie na ich przyjęcie.
c) Potem spokojnie próbuj to, co tylko się da, ocalić od najgorszego, które twój umysł już przecież przyjął.

ZASADA TRZECIA
Nie zapominaj, że zdrowie jest najwyższą ceną, jaką możesz zapłacić za zmartwienia. "Ci, którzy nie potrafią walczyć ze zmartwieniem, umierają młodo".

Podstawowe techniki analizowania zmartwień

ZASADA PIERWSZA
Zbierz fakty. Pamiętaj, połowa zmartwień na tym świecie powodowana jest przez to, że ludzie usiłują podejmować decyzje, zanim posiądą wystarczającą wiedzę, na której mogliby swoje decyzje oprzeć. Po dokładnym przeanalizowaniu faktów podejmij decyzję. Gdy już ją podejmiesz, działaj! Zajmij się wprowadzaniem decyzji w życie - i myśl tylko o jej skutkach.

ZASADA DRUGA
Ilekroć ty albo któryś z twoich współpracowników napotkacie problem, który przyprawia was o zmartwienie, najpierw odpowiedzcie sobie na poniższe pytania:
a) Co naprawdę stanowi problem?
b) Jaka jest przyczyna problemu?
c) Jakie są możliwe rozwiązania?
d) Które rozwiązanie przyjmujesz?

Jak skończyć z nałogiem martwienia się, zanim on skończy z tobą

ZASADA PIERWSZA
Wyrzuć zmartwienie z myśli zajmując się czymś. Działanie jest jedną z najlepszych terapii, jakie kiedykolwiek wymyślono na zmartwienia.

ZASADA DRUGA
Nie przejmuj się głupstwami. Nie pozwól, aby drobiazgi - te małe robaki toczące nasze umysły - zniszczyły twoje szczęście.

ZASADA TRZECIA
Aby pozbyć się zmartwień, stosuj rachunek prawdopodobieństwa. Rozważ jakie są szanse, że to, czego się obawiasz, w ogóle wydarzy.

ZASADA CZWARTA
Pogódź się z nieuniknionym. Jeśli wiesz, że zupełnie nie masz wpływu na sytuację, powiedz sobie: "Tak jest i nie może być inaczej".

ZASADA PIĄTA
Wyznacz "limit strat" swoim zmartwieniom. Po prostu zdecyduj, ile twojego życia warta jest dana rzecz, i nie daj za nią ani odrobiny więcej.

ZASADA SZÓSTA
Co się stało, to się nie odstanie. Nie próbuj piłować wiórów.

Siedem sposobów na zachowanie spokoju ducha, który przyniesie ci szczęście

ZASADA PIERWSZA
Myśl i działaj radośnie, a będziesz radosny.

ZASADA DRUGA
Nie próbujmy wyrównywać rachunków z naszymi wrogami, ponieważ siebie samych skrzywdzimy znacznie bardziej niż ich. Nigdy nie traćmy nawet minuty na myślenie o ludziach, których nie lubimy.

ZASADA TRZECIA
1. Zamiast zamartwiać się niewdzięcznością nie nie oczekujmy jej. Jezus uleczył jednego dnia 10 trędowatych, a tylko jeden Mu podziękował. Dlaczego mamy się spodziewać więcej wdzięczności niż Jezus?
2. Jedyna droga do szczęścia prowadzi nie przez zasługiwanie na wdzięczność, lecz przez dawanie dla samej radości dawania.
3. Pamiętajmy, że wdzięczność należy "hodować". Jeśli więc chcemy, aby nasze dzieci potrafiły okazywać wdzięczność, musimy je tego nauczyć.

ZASADA CZWARTA
Licz swoje błogosławieństwa - nie kłopoty.

ZASADA PIĄTA
Nie naśladujmy innych. Poznajmy siebie i bądźmy sobą.

ZASADA SZÓSTA
Kiedy los podsuwa nam sęk, upieczmy z niego sękacz.

ZASADA SIÓDMA
Zainteresuj się innymi, by zapomnieć o sobie. Codziennie zrób dobry uczynek, który rozjaśni czyjąś twarz uśmiechem.

Jak nie przejmować się krytyką

ZASADA PIERWSZA
Złośliwa krytyka jest często ukrytym komplementem. Często oznacza, że wzbudzasz zazdrość. Pamiętaj, że nikt nie kopie tylko zdechłego psa.

ZASADA DRUGA
Staraj się robić wszystko najlepiej, jak potrafisz, a potem rozłóż nad sobą parasol; ci, którym to potrzebne, niech cię wtedy opluwają.

ZASADA TRZECIA
Zapisuj wszystkie głupstwa, które popełniłeś, aby umożliwić sobie samokrytykę. Ponieważ sen o własnej doskonałości musisz od razu umieścić na tej liście, poproś innych o szczerą, uczciwą, obiektywną i konstruktywną krytykę.

Sześć sposobów zapobiegania zmęczeniu i zachowania energii

ZASADA PIERWSZA
Odpoczywaj zanim się zmęczysz.

ZASADA DRUGA
Naucz się relaksować w pracy.

ZASADA TRZECIA
Naucz się relaksować w domu.

ZASADA CZWARTA
Wypracuj sobie 4 dobre nawyki:
a) Załatwiaj sprawy na bieżąco i tylko jedną na raz.
b) Rób rzeczy zgodnie z hierarchią ich ważności.
c) Nie odkładaj decyzji na później.
d) Zorganizuj pracę, nadzór i zastępstwa.

ZASADA PIĄTA
Wykrzesaj w sobie entuzjazm dla własnej pracy.

ZASADA SZÓSTA
Martwienie się bezsennością wyrządza zwykle więcej szkody niż sama bezsenność.