

2. Ми хвилюємося через файли у своєму комп'ютері й забуваємо доглядати «файли» у своїй голові. Робіть ревізію своїх «файлів».
3. Мисленням управляє не фактична реальність нашого з вами існування, а емоційна реальність, зареєстрована у нашій пам'яті.
4. Пам'ятайте, такого явища, як слабка пам'ять, не існує, є пам'ять, яка блокується захисними механізмами мозку.
5. Що заважає вашій пам'яті розвиватися? Як ви розвиваєте свою пам'ять?

Закон восьмий. Ставлення до поразок та розчарувань.

1. Без правильного ставлення до поразок і розчарувань життя нагадуватиме нам суцільну смугу страждань, яка інколи переривається короткими миттєвостями щастя.
2. Багато людей вважають, що біль, який ми відчуваємо у результаті поразок, страждань, — це проблема, хоча насправді біль — це школа мудрості. Ми маємо усвідомлювати, що поразки і розчарування — це частина нашого життя, і вчитися проживати їх гідно, не розчаровуючись, насамперед у собі.
3. Завжди пам'ятайте, що сильна людина терпляча, слабка — непохитна. Сильна людина зрозуміє, слабка — засудить. Ви якою людиною хочете бути?

Закон дев'ятий. Будьте ініціативні.

1. Ініціативна особистість — це самореалізований дорослий. Самореалізований дорослий — це людина, яка бере на себе відповідальність за своє життя, не чекаючи, що хтось замість неї зробить її щасливою.
2. □ Створюйте нові стосунки в сім'ї, вдома, на роботі, усюди.
3. Мрійте, плануйте, реалізуйте свої плани, це дасть вам нову енергію. У випадку, коли знаєте у чомусь поразки, не бійтеся плакати —

поки ви плачете, ви заново продумете і проживаєте ваше життя.

4. Ми хвилюємося через файли у своєму поки ви плачете, ви заново продумете і проживаєте ваше життя.

5. Не відступайте.

Закон десятий. Духовний інтелект.

1. Духовний інтелект завжди шукає сенсу життя, шукає Бога поза релігіями. Духовний інтелект вдячний Богові за день, ніч, сонце, за щастя бути унікальною істотою у Всесвіті.
2. Духовний інтелект знаходить надію у відчаї, комфорт у нещасті, хоробрість у труднощах.
3. Духовний інтелект робить людину Людиною. А що ви робите для розвитку свого духовного начала?



10 законів УСПІХУ -
10 законів Щастя



Вінниця - 2018



Перший закон. Споглядання краси.

1. Прихована краса оточує нас зусібіч.
2. Розуміння краси перетворює дрібниці на

зриму п'єсу.

3. Якщо ви милуєтеся красою, ви стаєте доброзичливою людиною. Недоброчи-члива людина не здатна помічати красу.
4. Помічайте красу, милуйтеся красою, насолоджуйтеся нею, щоб бути у позитивному настрої. Ваш негативний настрій не допоможе розв'язати ваших проблем, але напевне скоротить ваші дні, бо ваше життя може бути наповнене отрутою.
5. Складовою бачення краси у світі є бачення краси у собі й своєї зовнішньої краси.
6. Споглядання краси — це висока самооцінка, яка виходить із рівня прийняття себе.
7. Споглядайте красу: доглядайте за рослинами, створюйте поезію, музику, качайтеся по підлозі з дітьми,
8. Пишіть своїм друзям, вивчайте своїх дітей, пізнайте світ своїх батьків... Дійте...

Другий закон. Здоровий сон.

1. Вороги, яких ми не прощаємо, лежатимуть у нашому ліжку і заважатимуть нам спати.
2. Ті люди, які мають здоровий сон (а це 8 год глибокого сну щодоби), можуть у півтора рази краще виконувати інтелектуальну роботу.
3. Неспокійний сон від збудженого мислення — збуджене мислення краде енергію мозку.
4. Безсоння блокує розум, зумовлює високий рівень тривожності, страхів.

5. Насправді неможливо бути здоровим без здорового сну.
6. Прощення — це енергія сильних людей, а обурення — енергія слабких. Ви сильна чи слабка людина?

Закон третій. Незаплановані дії.

1. Всередині кожної людини живе дитина, але не кожен з нас дає їй жити.
2. Здійснійте незаплановані вчинки — робіть щось несподіване, те, що порушує щоденну одноманітність.
3. Незаплановані вчинки дають свободу щасливій дитині, яка живе всередині кожного з нас.
4. Робіть те, чого зазвичай не робите: здивуйте друзів несподіваними вчинками, подарунками, дзвінками, увагою. Прогулюйтеся там, де ви ще не бували. Змінійте слова привітання. Творіть, держайте, ризикуйте. Це дає нову енергію життя.

Закон четвертий. Фізичне тренування та здоров'я.

1. Усі ми заплющуємо очі, коли помираємо, але не всі ми уміємо дивитися, поки живемо.
2. Систематичні фізичні вправи стимулюють метаболізм.
3. Вони покращують кровообіг, насичують мозок киснем, а отже, енергією, затримують фізичне та розумове старіння.
4. Фізичні вправи вивільняють чудовий природний транквілізатор — ендорфін, який заспокоює сон, розслаблює наші м'язи.
5. Здорове харчування: ми маємо думати про те, як ми харчуємося, але ми не маємо позбавляти себе задоволення добре харчуватися.
6. Фізичні вправи мають бути неважкими, але систематичними, інакше ви втомлюватимете мозок, і він буде інтерпретувати це як дискомфорт та небезпеку.
7. Фізичні вправи варто виконувати дисципліновано і регулярно, приблизно тричі на тиждень. Вони мають приносити

8. Задоволення, а не страждання, інакше ви будете уникати їх.

Закон п'ятий. Управління емоціями.

1. Управління емоціями — основний інструмент мультифокусного мислення, це означає підготувати своє «Я» до того, щоб воно могло перетворити на користь нашу енергію страждання, і це дає можливість наповнюватися енергією любові, задоволення та внутрішнього спокою.
2. Найчастіше людина відчуває тривожність, депресію.
3. Тривожність — психічний стан емоційного напруження, який характеризується такими симптомами, як роздратування, нетерплячість, нетерпимість, поспішність, розлади сну... Це може проявляється у головному болю, розладах шлунковокишкового тракту та інших неприємних симптомах.
4. Тому дуже важливо створювати свою власну систему релаксації, розслаблення, наповнення позитивними емоціями, відпочинку тощо...

Закон шостий. Управління мисленням.

1. Упорядкування думок дає можливість нашому «Я» самому творити свою історію.
2. Ваші думки формують якість вашого життя. Найбільше руйнують нас негативні думки, прискорене мислення, передчасні страждання (коли подія ще не відбулася, а ми її вже проживаємо у негативі). Це приводить до хронічної втоми.
3. Критикуйте свої негативні думки. Практикуйте спокійне споглядання у тиші, змініть свій розклад, збагачуйте своє духовне мислення і життя, воно дає внутрішню силу...

Закон сьомий. Захист основ пам'яті.

1. Це означає захищати себе від реєстрації та зберігання страхів, образ, відчаю — іншими словами, сміття нашого існування.



S U C C E S S