

РОБИН ШАРМА «УРОКИ ЖИЗНИ»

Уроки жизни от Робина Шармы, изложенные в изданиях на многих языках, — это концентрация идей, которые помогают расставить приоритеты в своей жизни, легче достигать своей цели, отделять главное от второстепенного и постоянно развиваться.

Робин Шарма — канадский писатель, доктор права и медицины, — международно признанный авторитет в области мотивации, постижения секретов лидерства и развития личности.
(<http://www.robinsharma.com/>)

Переработка: Илья Маркелов. Ведущий программы «Взгляд» на молодёжном интернет-радио «МИР»
(<http://www.radio-mir.su/>)



Когда ко мне в руки попали 6 томов книги Робина Шарма «Уроки жизни», я смог более чётко сформулировать свои жизненные принципы. Мне сразу захотелось рассказать всем об этой книге. Однако, по моему мнению, рекомендации, описанные в книге, довольно трудно воспринимать из-за отсутствия чёткой структуры – все советы перемешаны, многие повторяют друг друга, некоторые лишь разъясняют предыдущие. Поэтому я решил их переработать. Надеюсь, что появление структуры и более компактное изложение помогут улучшить восприятие книги.

Илья Маркелов, радиоведущий.

Содержание

О распределении времени	2
О концентрации.....	2
О привычках	3
О самосовершенствовании.....	3
Об окружении.....	3
Об отношении к жизни.....	3
Об имидже	5
О проблемах	5
О чтении.....	5
Другое	6

О распределении времени

- 1) **Спите меньше.** Это поможет вам сделать вашу жизнь более полной и продуктивной. Большинству людей достаточно 6 часов сна для хорошего состояния здоровья. Попробуйте в течение 21 дня вставать на час раньше, и это превратится в привычку. Помните: важно качество сна, а не его количество. И представьте себе, что у вас появится 30 дополнительных часов на то, что действительно важно.
- 2) Выделите **один час утром на самосовершенствование.** Представляйте свой день, читайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон вашему дню, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Используйте это спокойное время, чтобы наполнить ваш дух силой и энергией для ожидающего вас напряжённого дня.
- 3) **Не позволяйте мелочам отвлекать вас от важных вещей.** Спросите себя: «Использую ли я своё время и энергию наилучшим образом?» Управление временем — это управление жизнью, поэтому относитесь к своему времени с большой заботой.
- 4) **Раз в несколько недель оставляйте дома часы.** Часы часто нас связывают и вскоре начинают жестко управлять всеми нашими действиями. Делайте в этот день то, что хотите, и столько, сколько хотите. Проведите время с кем-то близким и не торопитесь на следующую встречу. Насладитесь минутами и сфокусируйтесь на том, что действительно важно, а не на тех мелочах, которые иногда приобретают большую важность, чем они того заслуживают. Потеряйте часы и приобретите немного качественного времени.
- 5) **Телефон существует для вашего удобства, а не для неудобства других людей,** которые пытаются с вами связаться. Если вы заняты, не отвечайте или поручите кому-то ответить, а сами перезвоните в более удобное время. Не позволяйте таким звонкам тратьте попусту ваше время. Большинство звонков не так важны и тянутся слишком долго. Средняя американка тратит около 2 лет своей жизни, отвечая на звонки. В жизни есть много других приятных вещей. Главное – беречь драгоценное время, чтобы сделать свою жизнь более полной.

О концентрации

- 1) **Считайте шаги во время ходьбы.** Это очень эффективный метод. Сделайте шесть шагов при вдохе, задержите дыхание ещё на 6 шагов, а затем на следующих 6 шагах выдохните. Если 6 шагов для вас слишком много, делайте это на удобный вам счёт. После этого упражнения вы почувствуете себя посвежевшим, внутренне спокойным и сконцентрированным. Люди слишком часто позволяют своему уму быть заполненным всякой чепухой. Все люди, работающие на пике своих способностей, ценят силу спокойного ума, который постоянно сконцентрирован на важных задачах.
- 2) **«Двухминутный ум»** — прекрасное упражнение для выработки концентрации. Просто смотрите на вторую стрелку ваших наручных часов в течение 2 минут и ни о чём не думайте. Сначала ваш ум будет отвлекаться, но после 21 дня тренировок ваше внимание перестанет рассеиваться. Одна из самых великих черт, которую может развить в себе человек для достижения успеха, — это способность концентрироваться длительные периоды времени. Научитесь наращивать свои концентрационные мышцы, и любая задача будет вам по плечу.
- 3) Чтобы улучшить концентрацию, **прочитайте абзац в книге, которую вы никогда раньше не открывали.** Затем попробуйте воспроизвести его слово в слово. Практикуйте это 5 минут в день и наслаждайтесь результатами.

О привычках

- 1) На протяжении дня всех нас посещают вдохновение и отличные идеи. Положите в свой бумажник набор небольших карточек и ручку, чтобы **записывать эти идеи**.

О самосовершенствовании

- 1) Глубоко **усвойте привычку самоанализа**. Бен Франклин называл это одной из самых важных стратегий эффективности личности. Уделяйте самоанализу ежедневно 10 минут перед сном. Подумайте о том хорошем, что вы сделали за день, и о том плохом, что вы, возможно, сделали и что нужно изменить, чтобы совершенствоваться. Люди, которые добиваются успеха, размышляют больше других. Ежедневное размышление вскоре поможет вам избавиться от всех ваших отрицательных качеств (от медлительности и сплетничания до нанесения обиды другим) и заострит ваш ум. Благодаря постоянной практике наступит время, когда вы будете делать совсем мало ошибок и станете гораздо сильнее как личность.
- 2) **Составьте список всех ваших слабостей**. По-настоящему уверенный в себе и просвещённый человек знает свои слабости и методически стремится их исправить. Помните, что даже у самых великих и сильных людей есть слабости. Некоторым просто удаётся их скрывать. С другой стороны, познавайте свои лучшие качества и культивируйте их.
- 3) **Запишите семь лучших качеств** людей, которыми вы восхищаетесь, и положите этот список рядом с кроватью. Каждое утро, когда вы встаете, сосредоточьтесь на одном из качеств, которое вы будете стремиться воплотить в течение дня. Через неделю вы заметите в себе небольшие изменения. Через месяц эти черты начнут в вас укрепляться. Через два месяца они уже станут вашей неотъемлемой частью.

Об окружении

- 1) Всегда помните главный принцип, что **качество вашей жизни — это качество вашего общения**. Контактируйте только с положительными, сфокусированными людьми, у которых вы можете учиться и которые не будут истощать вашу энергию жалобами и плохим настроением. Развивая взаимоотношения с теми, кто предан постоянному совершенствованию и стремится достичь лучшего в жизни, вы обретёте много попутчиков на пути к достижению той цели, которую вы перед собой поставили.
- 2) Китайская поговорка гласит: **«Одна беседа с умным человеком стоит месячного изучения книг»**. Ищите мудрецов и учитесь у них. Они просто ждут мельчайшего проблеска интереса с вашей стороны, чтобы поделиться с вами всем, что знают.
- 3) **Не говорите, когда слушаете**. Одна из самых часто встречающихся грубостей – это прерывание говорящего. Слушайте напряженно, с полным вниманием. Вы не представляете, как многому вы научитесь и как много людей начнут искать вашего совета.
- 4) **Запоминайте имена людей** и обращайтесь к людям по имени, когда вы с ними разговариваете. Звучание собственного имени – очень приятная музыка для человека. Эта привычка, вместе с энтузиазмом, — один из самых главных секретов успеха. Все в этом мире носят воображаемый значок: «Я хочу чувствовать себя важным и оценённым».

Об отношении к жизни

- 1) **Смейтесь пять минут перед зеркалом каждое утро**. Так делает Стив Мартин. Смех активизирует многие полезные элементы в нашем организме. Смех также возвращает организм в

сбалансированное состояние. Смехотерапия регулярно используется для лечения различных заболеваний и является удивительным лекарством от жизненных проблем. Ребёнок в возрасте 4 лет смеётся в среднем 500 раз в день, а взрослый с трудом делает это 15 раз в день. Оживите привычку смеяться, и ваша жизнь станет более живой.

- 2) Все люди, которые достигали высот, обычно вырабатывали незаменимую умственную привычку – **оптимизм**. Без оптимизма жизнь теряет свой блеск, и на каждом шагу возникают трудности. Это важная жизненная привычка.
- 3) **Научитесь смеяться над собой.**
- 4) Помните главный закон природы: **положительное преодолевает отрицательное**
- 5) **Вы можете достичь того, чего достиг любой живший на Земле человек**, благодаря правильному настрою, настойчивости и прилежанию. Нужно отвергнуть ограничивающие мысли и слабые имиджи. В центре внимания должно быть достижение действительно важных целей.
- 6) **Заставляйте себя идти вперед и добиваться большего каждый день.** Победители на игровом поле жизни постоянно расширяют свой потенциал. Делайте то, чего вы боитесь, и страх обязательно исчезнет. Победители делают то, что обычные люди не любят делать, даже если им это не нравится. В этом проявляется сила воли и мужество. Боритесь со своими слабостями. Делайте то, что вы постоянно откладываете.
- 7) Каждый день делайте **два дела, которые вы не любите делать**. Это может быть подготовка отчета, который вы откладывали, или чистка ботинок. Пусть это будет маленькое дело, просто сделайте его! Вскоре эти обязанности уже не будут казаться такими обременительными, сила вашего характера укрепитя, а с ней и ваша производительность. Попробуйте эту древнюю методику, чтобы укрепить ваш характер.
- 8) **Один из золотых ключей к счастью и большому успеху — это ваша интерпретация событий, разворачивающихся перед вами.** Люди, добившиеся большого успеха, являются мастерами интерпретации. Люди, добившиеся величия, развили у себя способность интерпретировать отрицательные события как позитивный вызов, который помогает им расти и продвигаться вверх по лестнице успеха. Нет отрицательного опыта, есть только опыт, который способствует вашему развитию и укрепляет ваш характер, чтобы вы могли подниматься на новые высоты. Нет неудач, есть только уроки, которые мы из них извлекаем.
- 9) **Будьте нежным, как цветок, когда речь идёт о доброте, и резким, как гром, когда речь идёт о принципах.** Будьте всегда учтивы и вежливы, но **не позволяйте собой манипулировать**. Позаботьтесь, чтобы к вам всегда относились с уважением.
- 10) **Вознаграждайте себя даже за мелкие достижения.**
- 11) **Будьте всегда немного сдержанны.** Не позволяйте никому знать о вас все. Культивируйте загадочность.
- 12) **Никогда не жалуйтесь.** Пусть вас знают как положительную, сильную, энергичную и полную энтузиазма личность. Тот, кто жалуется, всегда циничен и во всём ищет отрицательное. Такой человек отпугивает людей и редко добивается успеха. С чисто психологической точки зрения, все создаётся дважды: сначала в уме, а затем в реальности. Концентрируйтесь на положительном. Будьте тверды духовно, чтобы ничто не могло свернуть вас с намеченного пути к успеху. Представляйте то, чего вы хотите, и крепко в это верьте. Это обязательно произойдёт.
- 13) **Будьте хорошо информированы о текущих событиях, книжных новинках и популярных направлениях.** Сильные мира сего читают 5—6 газет в день. Не нужно читать всё, что напечатано в

каждой газете. Научитесь выбирать, что прочитать сейчас, что пропустить, а что вырезать и прочитать в другой раз (многие добившиеся успеха люди просматривают множество журналов и газет, вырезая интересные статьи, которые они затем складывают в папку, чтобы прочитать в свободное время).

Об имидже

- 1) **Заботьтесь о своей репутации.** Если она хорошая, она поднимет вас на самую большую высоту. Но если она запятнана, очистить её будет нелегко. Всегда размышляйте над тем, как вы действуете. **Не делайте ничего такого, о чём было бы стыдно рассказать матери.** Наслаждайтесь жизнью, но всегда умеряйте это наслаждение здравым смыслом и благоразумием.
- 2) **Создавайте свой имидж как высоко компетентной, сильной, дисциплинированной, спокойной и порядочной личности.** Создавайте ощущение тайны вокруг себя, потому что по-настоящему умный человек никогда не открывает все карты. Никому не рассказывайте все о себе, своих стратегиях и устремлениях. Добившиеся успеха граждане этого мира думают трижды, прежде чем что-то сказать, потому что вырвавшееся слово не поймаешь. Демонстрируйте лёгкость во всём, что вы делаете, и люди будут считать вас талантливым от природы.
- 3) **Поставьте перед собой цель выработать в себе динамичную, харизматическую личность.** Это может сделать каждый из нас, но мало кто делает. Начните с мелочей. Выучите три остроумных и приличных шутки.
- 4) **Будьте известны как человек, который работает больше других.** Как человек, который берет на себя больше задач и выполняет их с успехом. Будьте человеком, который всегда заботится о других, в первую очередь, о членах своей семьи. Выделяйтесь среди других, сочетая личное и профессиональное совершенство. Будьте звездой, которая ярко светит, восхищая других людей.
- 5) **Будьте известны на работе как новатор.** Будьте известны, как человек с идеями, который готов выявлять проблемы и решать их.

О проблемах

- 1) **Разделяйте ваши проблемы на сегменты.** Выделите время для размышления над проблемой и наметьте эффективный план действий.
- 2) Если у вас есть выбор между двумя путями, **выбирайте более дерзкий.** Продуманный риск часто приносит удивительные результаты.

О чтении

- 1) **Читатели всегда лидеры.** Билл Клинтон прочитал более 300 книг во время своего короткого пребывания в Оксфордском университете. Ищите знания и информацию. Чем больше вы знаете, тем меньше у вас страха.
- 2) **Все ответы на любые вопросы можно найти в книгах.** Как отточить свои навыки публичных выступлений, как улучшить отношения с другими людьми, как стать здоровее или как улучшить свою память – обо всех аспектах личностного развития написано в книгах. Поэтому, чтобы достичь наивысшего потенциала, читайте каждый день.
- 3) **Научитесь быстро читать.** Чтение — это мощный способ накопить многолетний опыт всего за несколько часов учёбы. Например, большинство биографий отражают стратегию и философию великих лидеров или выдающихся личностей. Прочитайте их и возьмите за образец. Быстрое чтение позволит вам поглощать большое количество материала в сравнительно короткое время

- 4) Знание – сила. Люди, добившиеся большого успеха, не обязательно обладают большими умениями или умнее других. Их отделяет от других **целеустремленность и жажда знаний**. Чем больше человек знает, тем большего он добивается. У великих лидеров есть методы, позволяющие им взобраться на вершину горы. Читайте биографии мировых лидеров и учитесь на их привычках, поступках и философии. Выработайте важную привычку активного ролевого моделирования
- 5) Выработайте привычку **заучивать наизусть хорошие стихи**. Это не только прекрасный источник развлечения, это поднимает вашу умственную деятельность на новую высоту, улучшает вашу память, концентрацию и живость ума.

Другое

- 1) **Часто путешествуйте**. Перспектива, которую дает посещение новых мест, очень важна и позволяет нам ценить то, что обычно мы принимаем за должное.
- 2) **Овладейте искусством публичных выступлений**. Есть очень мало природных спикеров. Один известный юрист ужасно заикался, но благодаря мужеству и силе убеждения он превратился в прекрасного оратора. Возьмите в качестве образца спикера, которого вы считаете высоко эффективным и влиятельным. Представьте себе этого человека. Стойте как он, улыбайтесь как он и разговаривайте как он. Результаты удивят вас.
- 3) **Выпивайте стакан тёплой воды перед выступлением**. Рональд Рейган использовал эту стратегию, чтобы тембр его голоса был мягким и медовым.