

#ЭКОПОКЕТ

Виктор Шейнов

КАК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ



Оглавление

Об авторе	3
Глава 1. Находим время на то, на что его всегда не хватает. . . .	5
1.1. Обнаруживаем личные резервы времени	5
Важнейший жизненный ресурс	6
Результаты исследований	6
У кого учимся.	7
Непроизводительные траты времени.	8
«Фотография» и «самофотография» дня	8
Тест «Управляете ли вы своим временем?»	10
1.2. Главные приемы управления временем. Что дадут рекомендации.	11
Эффективные правила организованного человека	12
Дополнительные правила для руководителей	23
О применимости рекомендуемых правил.	27
Не будем медлить!	30
Определим приоритеты	34
1.3. Как бороться с помехами в работе.	36
Наше «нет» похитителям времени	36
Главные помехи в работе	40
Учимся говорить «нет!»	49
Уплотнение времени	58
1.4. Возможности, мимо которых мы проходим.	69
Делегирование полномочий	69
Экономное чтение.	80
Более эффективные, но менее продолжительные совещания	84
Экономим время на командировках.	96
Обучение управлению временем.	98
Глава 2. Достичь желаемого веса без мучений и расходов. . . .	101
2.1. Продаваемые «средства похудения» — обман!	102
Чудо-таблетки	102
Диеты: польза или вред?	106
Другие чудо-средства.	107
О голодании	108

2.2. Избыточный вес — начало многих болезней	110
Болезни, связанные с лишним весом	111
От бессонницы до сонливости	114
Путь к лишнему весу намного короче, чем кажется	115
Избыточная масса тела: факторы риска	118
2.3. Переедание — враг секса	121
Секс и здоровье	121
Чревоугодие: к чему оно приводит	123
Что же делать?	125
2.4. Основные правила похудения	127
Правило 1. За ужином — минимум калорий	127
Правило 2. Легкий ужин не позже 19:00	128
Правило 3. Убавьте порции	128
Правило 4. Растягивайте удовольствие!	129
Правило 5. Предпочитайте малокалорийные продукты	131
Правило 6. Проголодавшись, не бросайтесь к столу. Потяните время	133
Правило 7. Обеспечьте себе физическую нагрузку	133
2.5. Психологическое обеспечение похудения	135
2.6. К какому весу стремиться	138
Что такое «идеальный вес»	138
Стандарты красивой фигуры	141
Целеустремленность, приводящая к нежелательным последствиям	142
2.7. Как обойтись без подсчета калорий	143
Сократите потребление жиров	144
Ограничьте потребление углеводов	144
Увеличьте потребление овощей и фруктов	145
Обеспечьте организм белками	147
Ограничьте потребление соли и жидкости	148
Советы и рекомендации	149
2.8. Как правильно снижать вес	152
Потребность организма в энергии	152
Физические нагрузки	153
Глава 3. Развиваем интуицию	160
3.1. Предназначение «шестого чувства»	160
Роль интуиции в самосохранении человека	160
Интуиция в принятии решений	163

3.2. Творческая интуиция	165
Интуиция и деловые люди.....	165
Интуиция и творчество.....	167
Интуиция обгоняет время	169
3.3. Интуиция — благо для каждого	171
Верьте своей интуиции	171
Какой советчик главнее	175
3.4. Принятие решений с помощью интуиции	176
Три источника оптимальных решений	176
Когда и как задействовать свою интуицию	177
Что мешает интуиции	181
Единение логики, разума и интуиции	182
Тест «Сбалансированы ли ваши решения?»	183
3.5. Способы стимулирования интуиции	185
Что объединяет все способы	185
Метод «орел и решка»	186
Метод Сальвадора Дали	186
Метод Леонардо да Винчи	187
Метод машинальной записи	190
Метод экрана	191
Метод критической ситуации.....	191
Тренировка интуиции	192
Глава 4. Тренинг остроумия.....	193
4.1. Юмор и смех	193
Благотворное воздействие юмора	193
Смех — это бесплатное лекарство	198
4.2. «Анатомия» остроумия.....	200
Об остроумии	201
О смехе	202
О шутках	202
О юморе	203
4.3. Тренировка остроумия	204
Юморобика	204
Тренируйте свое остроумие	205
Итак, включаем чувство юмора.....	206
Глава 5. Противостоим стрессам.....	222
5.1. Время стрессов.....	222
Стресс и болезни	223
Где искать спасение	226

5.2. Сущность и функции стрессов	227
Три стадии стресса	228
Стресс и дистресс	228
Реакция борьбы и бегства	229
Ресурсы организма	230
Ни здоров, ни болен... ..	232
Полезные функции стрессов	233
Основные признаки дистресса	236
Критические ситуации и стресс	237
5.3. Причины возникновения стрессов	238
Шкала «нервных» профессий	239
Социальные факторы и условия жизни	241
Субъективные факторы	242
Причины неврозов	248
5.4. Предупреждение расстройств	252
Антидепрессанты — в нас самих	253
Создание комфортной среды	256
5.5. Как победить дистресс	261
Спасательный круг	261
Дикарям было проще	263
Активно противодействуйте дистрессу	265
Быстродействующие средства успокоения нервов	267
Расслабление как защита от стресса	269
Техника релаксации	272
Глава 6. Создаем хорошее настроение	279
6.1. Эликсир счастья	279
6.2. Магическое воздействие установок	281
Несколько примеров	281
Любовь к себе	282
Любовь к другому	283
Установка на получение удовольствия	284
Установка «Я — хороший»	286
Установка «Я — молодец!»	286
Установка «И в нежеланном событии есть что-то хорошее»	287
Установка «Жизнь — удивительное приключение!»	288
Установка «Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а изменяйся сам и приспосабливайся к обстоятельствам»	289

Установка на успех	289
Установка «Сегодня прекрасный день!»	290
6.3. Положительные эмоции	290
Интерес	291
Целительные свойства радости	292
Магия улыбки	293
6.4. Отрицательные эмоции: вред и... польза	294
Формула психологического здоровья	295
Тревога	295
Зависть	297
Злоба	299
Ревность	299
6.5. Запрограммированность на несчастье	302
Нам всегда чего-то не хватает	302
Негативные установки	303
Предрассудки, отравляющие нашу жизнь	303
6.6. Простейшие приемы создания хорошего настроения	308
Мысли, создающие хорошее настроение	308
Действия, улучшающие настроение	313
Окружающая обстановка как источник положительных эмоций	318
Освобождайтесь от негативных эмоций	325
Если вы раздражены	329
6.7. Оптимизм и пессимизм — два полюса души	330
Оптимизм — солнце в душе	331
Пессимизм — философия неудачников	334
Что выбираем?	337
Глава 7. Защищаемся от манипуляций	338
7.1. Техника защиты от манипуляций	338
Примеры пассивной защиты от манипуляций	342
Примеры активной защиты от манипуляций	343
Примеры контрманипуляций	343
7.2. Наши нравы	344
Мужья и жены	344
Ох уж эти женщины	345
Гости	346
Развлечения, отдых	346
Сфера обслуживания	347

Мы и авто.....	347
Жилье.....	348
В дороге.....	348
В магазине.....	349
Осторожность, предусмотрительность.....	349
Живность вокруг нас.....	350
7.3. Взрослые и дети.....	350
Родители и дети.....	351
Бабушки и внуки.....	352
Дети и школа.....	353
Учителя и ученики.....	353
Дети.....	354
Родители, дети, школа.....	356
7.4. Женщины и мужчины.....	356
Супруги.....	357
Он и она.....	361
7.5. Работа.....	362
Начальники и подчиненные.....	362
Начальники.....	363
Отношение к работе.....	363
Зарплата.....	365
Актеры.....	366
7.6. Материальные стимулы.....	367
Деньги.....	367
Коррупция.....	369
7.7. Бизнес, торговля, реклама.....	371
Бизнес.....	371
Торговля.....	372
Реклама.....	373
7.8. Медицина.....	374
7.9. Вуз.....	377