**Как планировать свою деятельность**

* Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель.
* Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
* Определи возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
* Выбери наилучший вариант.
* Наметь промежуточные этапы предстоящей работы.
* Постоянно контролируй себя. Если что-то не получается, наметь другие шаги к достижению цели.
* По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

**Как воспитывать волю**

* Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
* Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
* Борись с недостатками путем их замены достоинствами.
* Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
* Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
* Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
* Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

**Несколько полезных установок в общении**

* Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
* Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
* Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
* Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
* Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
* Научись принимать любого человека целиком, таким каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
* Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней.

**Как развивать свой ум**

* Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
* Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
* Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
* Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
* Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
* Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
* "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

**Девять заповедей развития памяти**

* Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
* Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
* 1)пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
* Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
* Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
* Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".

**Как пользоваться своим воображением**

* Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учись не следовать за этим воображением, а управлять им.
* Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
* Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.
* Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.

**Как управлять своими эмоциями**

* Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.
* Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
* Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.
* Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
* Если у тебя возникло раздражение, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
* В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

**Как произвести первое положительное впечатление**

* Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
* При виде человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.
* Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
* Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.
* Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"
* Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
* Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.
* Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.
* Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.
* Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

*Совершенствуйтесь каждый день и это определенно принесет радость в вашу жизнь, и жизнь окружающих людей, а также наполнит ее позитивным смыслом! Удачи!*