

## **Основные выводы из знаменитой работы Дейла Карнеги, которые стоит усвоить людям для счастливой жизни:**

"... Первое, что вам следует знать о беспокойстве, заключается в следующем: если вы хотите вытеснить тревогу из своей жизни.., отгородите прошлое и будущее железными дверьми. Живите в герметизированных                                  сегодняшних                                  отсеках..."

"... Правило второе: если у вас возникают ситуации, связанные с беспокойством..:

1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»
2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.
3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию."

"Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством,                                  умирают                                  молодыми""

"Соберите факты: «Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию, обуславливающую эти решения». После тщательного анализа фактов примите решение. Когда решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего решения и отбросьте все беспокойство по поводу результата."

"Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забытья в работе, иначе он иссохнет от отчаяния."

"Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что "жизнь слишком коротка, чтобы                                  растрчивать                                  ее                                  на                                  пустяки""

"Изучите факты. Спросите себя: "Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?"

"Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило..: считайтесь с неизбежным."

"Когда перед вами возникает соблазн продолжать упорствовать в безнадежном деле, остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?
2. На каком уровне мне следует установить «ограничитель» на этом беспокойстве, чтобы забыть о нем?
3. ...Не заплатил ли я уже больше, чем (это дело) стоит на самом деле?"

"Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки." (под этими словами автор подразумевает, что не стоит переживать из-за ошибок прошлого, вам все равно не удастся вернуться и исправить их)

"Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостным."

"Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им... Никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны."

"Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности."

Помните, что единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости. Помните, что благодарность — это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому если мы хотим, чтобы наши дети были

благодарны, мы должны научить их этому."

"Ведите счет своим удачам — а не своим неприятностям!"

"Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой."

"Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад." (автор имеет в виду, что извлечь пользу из успеха может любой, а вот извлекать ее из потерь и неудач - надо научиться)

"Забудьте о себе, проявляя интерес к окружающим. Каждый день делайте доброе дело, которое вызовет радостную улыбку на чьем-либо лице.

"Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом. Она часто означает, что вы возбуждаете зависть и ревность. Помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку."

"Делайте все, что в ваших силах. А затем раскройте свой старый зонтик, чтобы он защитил вас от дождя критики. И тогда холодные брызги не попадут вам за воротник." (если ваши действия приведут вас к успеху, то и вся критика потом будет по барабану)

"Ведите список глупых поступков, которые вы совершаете, и критикуйте себя. Поскольку мы далеки от совершенства, давайте поступать так.: просить других о беспристрастной, полезной, конструктивной критике."

"Делайте то, что делает ваше сердце, —отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни."

"Помните, что еще никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница."

Дейл Карнеги