



Еженедельный информационный бюллетень для дистрибьюторов компании БЕЛЫЙ КОТ. Выходит по понедельникам. Выпуск №762 16.10.2017

## Профи

### МЕТОДЫ ОСОЗНАНИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

Джон Каленч предлагает ответить на четыре вопроса, которые помогут вам увидеть ваши истинные цели в жизни.

1. Если бы я не должна была работать, чтобы обеспечить себе на жизнь, то чем мне больше всего хотелось бы заниматься?
2. Если бы мне дали 1 000 000 долларов, то что первое я с ними сделала бы?
3. Если бы я узнала, что мне осталось жить 6 месяцев, что бы я стала делать в оставшееся время?
4. Если бы я делала то или владела тем, о чем написано в первых трех вопросах, что бы мне это дало? Для тех людей, которые в результате своего образа жизни и отношения к себе не могут понять, чего желают, и, следовательно, не могут воспользоваться выше предложенным методом, мы предлагаем другой метод определения цели.

Метод, который предложил Фил Лаут.

1. Написать 10-20 черт характера, которые вам нравятся в себе.
2. Выбрать из них 4-5 наилучших, наиболее предпочитаемых вами качеств.
3. Написать 10-20 способов, которыми вам нравится проявлять, выражать эти предпочитаемые качества.
4. Из списка в третьем пункте выберите 4 наиболее подходящих способа, которыми вам нравится проявлять свои предпочитаемые качества.
5. Напишите краткое утверждение (из 25 слов) о вашем видении, представлении идеального мира.
6. Напишите это видение в настоящем времени, выражая то, что вы хотите.
7. Теперь составьте следующее предложение: "Главная цель моей жизни – использовать мои наилучшие качества (из п. 2 ...) путем реализации наиболее предпочитаемых способов (из п. 4..) так, чтобы осуществилось мое представление об идеальном мире (из п. 6...). Записав в едином тексте все свои предпочтения, вы получите довольно четкое представление о своем истинном предназначении на сегодняшний день. Методы, предложенные Джоном Каленчем и Филом Лаутом, приводят в конечном итоге к од ному результату.

По материалам сайта [www.mir\\_mlm.ru](http://www.mir_mlm.ru)

## Внимание, НОВИНКА! Ковер «Спагетти Люкс»

Если вы, действительно, хотите сохранить вашу квартиру чистой и безопасной, необходимо создать защитный барьер на пути внешней грязи. С этой задачей легко справляются грязезащитные ковры Спагетти Люкс. Производятся эти ковры в Голландии по заказу компании Белый кот. Высочайшее качество, большой ресурс износоустойчивости! Если разместить ковер перед дверью, грязь останется за порогом квартиры или дома. Спагетти Люкс отлично счищают любую грязь с обуви. Этот ковер не имеет подложку, что позволяет легко убирать грязь. Стоит только поднять ковер и подмести. За пределы ковра грязь не проникает.

- Состоит из гранулированных ПВХ-чипсов для лучших противоскользящих свойств
- Счищает самую сложную грязь, предотвращая ее попадание внутрь помещения
- Помогает сохранить внутренний дизайн привлекательным
- Подходит не только для дома но и для интенсивного использования в помещениях с коммерческой нагрузкой
- Идеально подходит для внешней и внутренней входной зоны

Цвет: серый.

Размер: 60x90

Произведено в Голландии по заказу компании Белый кот.



## 10 СОВЕТОВ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Если вас часто посещают грустные мысли, старайтесь не оставаться в этом состоянии надолго — может затянуть. Вот несколько советов, которые помогут быть позитивными и улыбаться. Научитесь контролировать себя: не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими, прощайте их. Так вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!» Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано! Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки — например, завести новое хобби или сменить стиль одежды. Подберите новый гардероб. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым человеком. А еще вспомните о таком чуде, как аромалампа. Эфирные масла, которые положительно влияют на настроение: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот. Займитесь плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях так же, как вы делаете уборку в помещении. Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто именно это способствует успеху. Радуйтесь маленьким достижениям. Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Двигайтесь — и ваши эмоции станут более подвижными. Это самый эффективный способ предотвратить депрессию.

## Личностный тренинг

Уверенность в себе — это то, от чего напрямую зависит карьера. Уверенность в себе чрезвычайно важна, с точки зрения лидерства и командных перспектив», — говорит Роб Енг, корпоративный психолог и автор книги «Самоуверенность: искусство получать все, что пожелаете».

## ТРЕНИРОВКА САМОУВЕРЕННОСТИ

«Вы должны быть самоуверенны для того, чтобы другие были уверены в вас. Для людей уверенность и компетенция — примерно одно и то же», — считает он. Боб Этерингтон, ведущий тренингов по продажам, переговорам и презентациям, убежден, что от уверенности напрямую зависит успех или провал карьеры: «Компаниями управляют не лучшие люди, а люди, которые думают, что они лучшие». Попробуй имитировать «Часто в начале карьеры приходится притворяться, чтобы вызвать доверие, — говорит Этерингтон. — Попробуйте представить чувства человека, который знает, что он делает». Но, — добавляет Этерингтон, — поддельная самоуверенность хороша тем, что часто перерастает в настоящую. «Мысленно представьте результат, которого вы хотите добиться. Даже если вы на самом деле не верите в то, что представляете, ваш мозг зацепится за картинку. И самоуверенность возрастет. Говори ниже вступая в разговор или проводя презентации, воспользуйтесь советом Этерингтона: «Говорите четко и более низким голосом. Поставьте ноги на расстояние примерно 30 см друг от друга, используйте руки во время разговора, установите зрительный контакт с аудиторией». Питер Шоу, тренер из Praesta, утверждает, что личный опыт может помочь. «Вспомните случаи из прошлого, когда вы чувствовали уверенность в себе. Законсервируйте воспоминания об успехе, — советует он. — И постарайтесь перенести это состояние в рабочую среду. Енг говорит: «Психологи используют термин “иллюзия прозрачности”. Большинство людей полагают, что, когда они нервничают, все окружающие это замечают. Но это не так. Достаточно просто помнить об этом, чтобы чувствовать себя более уверенно». Приходи пораньше Есть два способа повысить самооценку. Во-первых, нужно знать, что вы подготовились, сделали свою домашнюю работу, и, во-вторых, появляться всюду, имея запас свободного времени. «Даже если вам совершенно не обязательно перечитывать все страницы в ночь перед мероприятием, это занятие поможет вам почувствовать себя увереннее, — говорит Шоу. — Подготовка важна с психологической точки зрения в той же степени, что и практика». Появляться пораньше — тоже хороший способ бороться с мыслями. «Существует тонкая грань между самоуверенностью и высокомерием, чрезмерной самонадеянностью. Уверенный менеджер крепко стоит на земле для того, чтобы «воспринимать критику и приветствовать обратную связь», — заключает Енг.