# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ







## МОДУЛЬ 21

Достижение баланса в жизни

## ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ

	<u> </u>
-	
-	

## ВВЕДЕНИЕ

#### МОДУЛЬ 21

### Достижение баланса в жизни

Одной из ваших главных целей должна быть долгая, здоровая, счастливая жизнь. Для этого надо достичь баланса различных и часто разнонаправленных элементов и действий в своей жизни.

Ваше умение достигать баланса – основная характеристика того, насколько хорошо вы управляете своим временем и жизнью. Но баланс похож на хождение по натянутой веревке. Он требует постоянных корректировок, каждый час каждый день. Вы никогда не достигнете абсолютного баланса. Вы лишь сможете немного приблизиться к нему.

К счастью, существует несколько техник, регулярная практика которых позволит вам достичь гораздо более высокого уровня гармонии и баланса в жизни.

В этой сессии вы узнаете о некоторых наиболее значимых принципах того, как можно жить высокоэффективной, полностью сбалансированной, полной жизнью в условиях ежедневного давления современного мира.

"Все происходит по какой-то причине.

У каждой причины есть следствие, а у каждого следствия, знаете вы это или нет, есть конкретнае причина или несколько причин.

Случайностей не

бывает".

## ДОСТИЖЕНИЕ БАЛАНСА В ЖИЗНИ

1.	Основной закон западной философии - Закон				
	И				
	а. Природа требует во всем.				
	б. Ваше XXXXXXXX должно быть вашей главной целью в жизни.				
	в. Если вы действительно заботитесь об окружающих -				
	станьтечеловеком.				
2.	Положительный является наиболее заметной внешней характеристикой счастливого уравновешенного человека.				
	а. Это вопрос выбора. Если был достаточно велик, вы можете быть положительным.				
	б. Чувство основа положительного психологического настроя.				
3.	% вашего счастья зависит от отношений с другими людьми.				
	а. Когда ваши отношения выходят из, ваша жизнь начинает разваливаться.				
	б. Стресс и неудовлетворенность возникают тогда, когда ваша деятельность и цели больше не совпадают с вашими реальными ценностями.				

4.	Регулярно практикуйте мышление «» во всех сферах вашей жизни.
	а. "Есть что-нибудь, что вы бы не сделали, если бы снова был выбор"?
	б. Всякий раз, испытывая стресс, спросите себя: "Зная то, что я знаю теперь, попал бы я снова в эту ситуацию?"
5.	Следующий вопрос для возвращения равновесия: "Каковы
	мои?"
	а. Практикуйте умеренность во всем.
	б. Наиболее люди имеют наиболее сбалансированную жизнь.
	в время для регулярного обзора и переоценки своей жизни.
6.	Составьте список
	а. Опишите один день вашей жизни: как бы вы хотели жить?
	б. Относитесь к своему времени, как к
	в. Если нечто не является лучшим способом использовать свое время, то это не самая лучшая инвестиция в ваше время, просто скажите «нет»!
7.	Закон говорит, что делать одно означает не делать что-то другое.
	а. Что вы должны делать ?

	б. Что вы должны делать?
	в. Каковы ваши?
	г. Какие виды деятельности в вашей жизни необходимо?
8.	спокойствие разума как вашу высшую цель, а затем
	организовывайте всю вашу жизнь вокруг него.
	а. Вы хотите быть или правы?
	б. Стресс, напряжение и тревога – предупреждающие
	в. Успешные мужчины и женщины
	г. Возвращение к ценностям, возвращение к своим глубочайшим убежде
	ниям практически любую проблему в вашей жизни.
	д. Прислушивайтесь к своему Доверяйте своей
	е. Никогда не жертвуйте вашего разума ради чеголибо еще.
9.	Если у вас есть семья, ключ к балансу прост: занимайтесь только двумя вещами - работой и семьей.
	а. Делайте только эти две вещи до тех пор, пока не выполните все свои обязательства.
	б все рабочее время!
	в. Не тратьте время: когда вы на работе - работайте.

г. Вернитесь к работе, вернитесь к работе!

10.	. Когда вы с вашей семьей, будьте с ней ХХ% времени.					
	а. Когда вы с вашей семьей, себя от телевидения, газет и внешней деятельности.					
	б. Выключите телевизор.					
	в. Ешьте вместе со своей семьей, не					
	г. Не работу за столом при детях.					
11.	Проводите время с самыми важными людьми в жизни.					
	а. Создайте условия для того, чтобы быть вместе, параллельно но XXXXXXXX что-либо несложное, чтобы разговор просто заполнял время					
	б. Имеет значение времени дома					
	и времени на работе.					
12.	Все время спрашивайте себя: "Что я буду делать, если мне останется жить шесть месяцев?"					
	А шестьдесят минут? С кем бы вы ни хотели бы провести последние					
	шестьдесят минут - это тот, на кого нужно тратить больше времени сейчас для сохранения вашей жизни в равновесии.					

Теперь ответьте на следующие вопросы:

Каковы три преимущества сбалансированной жизни и гармонии межд работой и личной жизнью?
Что я больше всего ценю в жизни? Что для меня самое важное?
Представьте идеальный образ жизни; Если бы моя жизнь была прекрасн во всех отношениях, как бы она отличалась от сегодняшней?

	их действий в моей работе или личной жизни я должен отказаті ого, что они больше не являются настолько же важными, как друі				
	ятельности?				
—————————————————————————————————————	ите три способа улучшить душевное спокойствие и внутреннююю?				
	гри причины, по которым мне важно сделать счастье главно организующим принципом жизни?				
	ть список мечт. Если бы у меня не было никаких ограничений				

## ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ