

# ЗДІЙСНЮЙТЕ СВОЇ МРІЇ

«Життя буде набагато кращим, якщо займатись улюбленою справою.  
Люди, які роблять те, що їм подобається, зазвичай насолоджуються життям  
більше, ніж інші, просто тому, що вони здійснюють свої мрії».

Річард Бренсон

Мрії – це паливо для успіху. Без них ваше життя не матиме сенсу, а ви не досягнете довготривалого успіху. Як двигун автомобіля не заведеться без якісного пального, так і ви, не маючи мрій та бажань, ризикуєте прожити життя, навіть не почавши по-справжньому жити.

У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена мрія. Мені довелося працювати з десятками успішних людей, і всі вони прийшли до свого успіху через втілення в життя принаймні однієї мрії. Це могла бути мрія дитинства або така, що з'явилась пізніше, але завжди з їхніми досягненнями в житті було пов'язане щось, що надихало, захоплювало і спонукало до дій. Мрія ставала метою, змушуючи вірити в неможливе, несподівано змінювати життя, виходити із зони комфорту й приймати неймовірні виклики.

Подорослішавши, ми легковажно ігноруємо або просто забуваємо те, що справді любимо. Ми дозволяємо іншим керувати нашим життям, намагаємось відповідати чийось очікуванням. Розповім про власний болісний досвід. У школі я дуже любив географію, але згодом, дослухавшись до порад, вступив до університету на факультет економіки. Замість того, щоб здійснити свою мрію, став бухгалтером. А вам доводилося робити подібний вибір у житті? Іноді важко зрозуміти, що йдеш не своїм шляхом.

Успішні люди ніколи не зраджують те, що справді люблять і чим захоплюються. Вони добре орієнтуються у житті, вчать йти власним шляхом і робити правильний вибір, яким би божевільним він не здавався іншим. Згадайте Стіва Джобса, засновника компанії Apple, який заради досягнення своєї мрії навіть кинув навчання у престижному університеті.

.....  
: У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена :  
: мрія. :  
.....

## Як втілити в життя

### Усвідомте власні мрії

Про що ви мрієте? Чого прагнете досягти? Які мрії вважаєте найважливішими?

Запишіть відповіді на папері, проілюструйте їх кресленнями і малюнками. Це допоможе вам побачити цілісну картину, встановити зв'язки між ідеями і думками та відновити в пам'яті забуті цілі й бажання. Ось кілька запитань вам на допомогу:

- Чим ви любили займатись у дитинстві? Ким мріяли стати?
- Якби вам не треба було заробляти гроші, що ви хотіли б робити?
- Що зараз у житті вам подобається найбільше?
- Чим ви волієте займатися у вільний час?
- Чому ви можете позаздрити, спостерігаючи за життям своїх друзів чи колег?

### Будьте оптимістом і вірте у свою мрію

Подумайте, яким чином ви досягатимете своєї мрії, і зауважте, чи не з'являються у вас побоювання або негативні думки. Можливо, ваш внутрішній голос шепоче: «Я вже не настільки молодий, щоб це робити», або «Я одружений, мушу сплачувати іпотеку, тому не можу зараз різко змінити життя», або «Батьки будуть проти». Успішні люди скажуть вам, що завжди знайдеться причина відмовитись від чогось, тож треба мати мужність і сили зробити перший крок.

### Виберіть спосіб здійснити свою мрію

Усвідомивши, чого потребує здійснення мрії, ви можете збентежитись і навіть злякатись. Однак у наступних 99 розділах книги ви знайдете засоби і рішення, які допоможуть позбутися страху. Головне — усвідомити, де ви перебуваєте зараз і де хочете опинитись, а також зрозуміти, чим і як заповнити відстань між цими двома точками. Зробити це нелегко. Тому раджу заручитися підтримкою близьких, а в ідеалі — об'єднатися з однодумцями, щоб разом іти до спільної мети.

# ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

«Той, хто занадто серйозно ставиться до себе, завжди ризикує видатися смішним — на відміну від того, хто вміє посміятись із себе».

Вацлав Гавел

Зізнання «я не знаю» потребує неабиякої сміливості. Здатність вимовити ці слова вже є позитивом і свідчить про те, що ви не ставитеся до себе надто серйозно. Вміння чесно визнати, що ви не завжди знаєте відповідь, — одна з найкращих властивостей людини. Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе лише до розчарування. А якщо ви спроможні визнавати свої недоліки і недосконалість, то поряд завжди будуть люди, готові вас підтримати.

Багато людей поводяться так, ніби в будь-якій ситуації знають, що треба робити. Дехто намагається вдавати впевненість, навіть коли насправді потребує допомоги. Під тиском обставин — і вдома, і на роботі — люди нерідко вдають, що знають відповіді на всі запитання.

А секрет полягає в тому, щоб сказати (коли це доречно): «Зачекайте хвилинку, я маю подумати, що робити».

Коли життя кидає вам виклик, дуже спокусливо твердо стояти на своєму, не зважаючи на поради і пропозиції інших. Однак успішні люди завжди готові визнати, що помилилися або просто не знають, як краще вчинити.

Життя буває непередбачуваним і непевним. Не можна завжди мати рацію. Іноді потрібно заспокоїтися, відступити, визнати, що потребує-те допомоги, і ... припинити сприймати себе надто серйозно.

.....  
: Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе :  
: лише до розчарування. :  
:.....

## Як втілити в життя

### Знайдіть свою слабину

Подумайте над такими речами:

Чи ви колись уперто стояли на своєму, відмовляючись навіть припустити, що можете помилятися?

Чого ви намагаєтесь не помічати і чому? Чи завжди розумієте алгоритм своїх дій? Чи стараєтесь узяти гору в будь-якій суперечці? Чи зважаєте на те, що кажуть молодші від вас люди? Ви готові хоча б іноді відступити чи завжди намагаєтесь будь-якою ціною перемогти?

Погодьтеся змінити свою поведінку, стати більш відкритим і неупередженим. Протягом сьогоднішнього дня, приймаючи рішення, намагаючись дати відверту відповідь на поставлені питання, спробуйте з'ясувати для себе: «Можливо, я щось упустив? Можливо, чогось не помічаю?»

### Вам потрібна довірена особа – «придворний блазень»

Виявляти власні недоліки вкрай важко. Попросіть когось із членів родини, друга або колегу стати вашою довіреною особою, таким собі придворним блазнем. Ця людина може прямо сказати вам, як блазень середньовічному королю, що ви занадто вперті, що робите із себе посміховисько, ставитеся до себе надто серйозно. Хай краще вона вкаже на ваші помилки, ніж це зроблять інші.

### Навчіться сміятися із себе

Успішні люди зазвичай добре вміють жартувати, іронізувати над своїми хибами, визнавати власні помилки. Намагайтеся і ви вчасно визнати свою неправоту, з гумором поставитись до, можливо, неприємної ситуації.

# ТВОРІТЬ СВОЄ МАЙБУТНЄ

«Майбутнє — це не те, що настає, а те, що ми творимо».

Леонард Світ

Успішні люди ніколи не покладаються на шанс чи долю. Можливо, коли йдеться про таку людину, ви думаєте, що їй просто пощастило опинитися в належному місці у потрібний час. Однак істина полягає в тому, що кожна мить щасливої вдачі є результатом багатьох годин (чи навіть років) наполегливої праці.

Недостатньо мати лише мрії та план їх здійснення. Щоб втілити план у життя, треба усвідомити, що ви самі творите своє майбутнє, а не щасливий шанс чи доля визначають, що з вами станеться. А для цього потрібно виробити відповідний спосіб мислення і повністю контролювати ситуацію. Приготуйтеся завзято працювати, іноді жертвувати і ризикувати, тобто робити все, що знадобиться.

Ніколи не здавайтесь, не відмовляйтеся від свого майбутнього. Я працював з багатьма людьми, які навіть не намагалися впливати на власну долю. Вони не брали на себе відповідальність, вигадуючи непереконливі виправдання і звинувачуючи у своїх теперішніх та майбутніх невдачах інших людей або брак везіння. Адже так легко запевнити себе: якщо зараз не пощастило, то і в майбутньому не поталанить. Дуже важливо вчасно побороти подібний фаталістичний настрій, якщо ви дійсно хочете досягти успіху в майбутньому.

Багатьом успішним людям довелося долати безліч труднощів на шляху до своєї мети. Згадайте Вінстона Черчилля, який, перш ніж стати видатним прем'єр-міністром Великої Британії, упродовж багатьох років зазнавав невдач у політичній кар'єрі.

Не дозволяйте тому, що сталося в минулому, визначати ваше майбутнє. Адже головне — це те, як ви налаштовані. Чи готові ви повірити, що власними руками творите своє майбутнє або, перефразовуючи вірш Вільяма Ернста Генлі *Invictus*, що ви — володар своєї долі\*?

.....  
: Кожна мить щасливої вдачі є результатом багатьох годин (чи на- :  
: віть років) наполегливої праці. :  
.....

\* Вільям Ернест Генлі — англійський поет, видавець і критик. Вірш *Invictus* («Нескорений») написано у 1875 році. В перекладі Маріанни Малиної (2008) останні рядки вірша звучать так: «Я — вільний, я — духу свого капітан. Володар своєї я долі».

## Як втілити в життя

### Не дозвольте нікому зламати вас

Одного дня вам захочеться поділитися своїми мріями з близькими, друзями чи колегами, але будьте обережні. Багато хто сприймає життя як «напівпорожню склянку». Такі песимісти можуть поставитися до вашої «сповіді» з цинізмом, заздрістю і сарказмом. Я знаю людей, які розповіли про свої цілі близьким, а ті відреагували так: «Ти що, жартуєш?» або «Повернись із небес на землю». Ті, хто вас оточують, можуть не одразу зрозуміти ваші плани, тож дайте їм час.

Знайдіть підходяще середовище, де зможете творити своє майбутнє. Імовірно, вам навіть доведеться відмовитись від спілкування з деякими людьми, що неспроможні зрозуміти ваших планів і схвалити їх.

### Перегляньте свої погляди

Чи вірите ви у те, що здатні самостійно творити своє чудове майбутнє? Іноді дуже складно подолати обмеження, які заважають у щось повірити. Проте, зрозумівши, де вони коріняться, ви швидше їх подолаєте. Занотуйте на папері усі негативні чинники, які заважають вам рухатись до мети. Зауважте, що побоювання і перебільшення труднощів — це цілком нормальне явище. Коли складете список, спробуйте переглянути своє ставлення до них: знайдіть позитив у негативних ситуаціях. Наприклад, якщо вас звільнили з роботи, визнайте, що це дало вам свободу для пошуку нових можливостей.

Уважно перегляньте свої плани на майбутнє і спробуйте визначити, що викликає у вас найбільшу тривогу. Подумайте, що може статися в найгіршому випадку і спробуйте відповісти на запитання: чи справді саме такий результат є найбільш імовірним? Чи дійсно це є приводом зупинитися на шляху до здійснення заповітної мрії?

# БУДЬТЕ ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЮ ЛЮДИНОЮ

«Життя на 10 відсотків складається з того, що насправді відбувається з вами, а на 90 відсотків — з вашої реакції на події»

Чарльз Свіндом

Чи відчували ви колись провину за свою непомірковану реакцію на щось, за те, що зірвались і вибухнули гнівом, недостойно повелися під впливом заздрощів? Чи легко вас спровокувати? Втрата контролю над своїми емоціями може завадити вашому успіху. Саме вона часто і становить різницю між шляхами успіху і невдачі.

На кожному кроці ми стикаємось з прикладами низького емоційно-го інтелекту (EI): люди лаються в транспорті, батьки кричать на дітей прямо на вулиці, підлеглі сваряться з керівниками, кидаючи на стіл заяви на звільнення.

Емоційний інтелект — важлива складова гармонійного і гідного життя. Він є основою успішного партнерства, щасливого батьківства та ефективного співробітництва. Водночас емоційна нестриманість може вщент зруйнувати успішну кар'єру, шлюб, родину чи бізнес.

Звісно, легко сміятися з когось, як це робить знаменитий шеф-кухар Гордон Рамзі<sup>\*</sup>, лаючись і галасуючи на своїй кухні. Втім, щоб стати успішним, не варто ображати інших, дратуючи або і залякуючи їх. Треба навчитися тримати свої емоції під контролем. Навіть якщо ви розлючені або сердиті на когось, поведіться стримано, виважено й з гумором реагуйте на все, що відбувається. Не варто гаяти час на вивачення за безконтрольну емоційну поведінку.

Здатність поставити себе на місце іншої людини і побачити ситуацію її очима — ознака високого рівня емоційного інтелекту і розвинутої емпатії. Люди з розвинутою емпатією нечасто втрачають самоконтроль, і це дає їм змогу краще долати виклики, що їх посилає життя.

Емоційний інтелект — важлива складова гармонійного і гідного життя.

\* Гордон Джеймс Рамзі (англ. Gordon James Ramsay) — британський шеф-кухар, власник ресторанів і пабів, автор книг, популярний ведучий британських кулінарних телешоу «Жахи на кухні» та «Пекельна кухня».

## Як втілити в життя

### Зробіть паузу, перш ніж реагувати

Не реагуйте зопалу, щоб потім не шкодувати через свою першу реакцію. Проте будьте відверті з собою, чесно визнавайте, які саме емоції відчуваєте — заздрощі, образу чи, можливо, гнів. У таких ситуаціях найкраще зробити паузу, перш ніж відреагувати словами або діями. Помовчіть кілька секунд. Присядьте, якщо ви стоїте. Коли люди сидять, вони зазвичай поводяться більш спокійно і стримано. Якщо від вас очікують негайної відповіді, можна трохи позволікати, промовивши щось на кшталт: «Дозвольте хвилинку подумати».

Надмірну емоційну реакцію здебільшого викликають втома, виснаження, стрес. Я завжди раджу у складних ситуаціях по можливості не реагувати одразу, а дочекатися, скажімо, наступного дня. Наприклад, якщо ви мусите написати комусь неприємного листа, завжди краще зачекати, хоча б день, добре все обміркувати, обов'язково перечитати написане і лише після цього відправити.

### Співчуйте іншим

Розуміння того, як почуваються інші, що вони думають і що намагаються тобі сказати, — чудова людська якість. Люди люблять і довго пам'ятають доброзичливих керівників. Чи можете ви згадати рольову модель, тобто людину з подібними якостями, щоб їй наслідувати?

Справжня емпатія — це не очікування того, що розуміння інших раптом зійде на тебе, це активний пошук шляхів до згоди. Потрібні певні зусилля, щоб вибрати час і приділити комусь увагу, поцікавитись його справами. Ніколи не забувайте про найближчих людей. Не сприймайте спілкування з ними як належне. Завжди спобігайте час, щоб поговорити з дітьми, партнерами, колегами.



# РОБІТЬ ІНАКШЕ

«Подивіться, що робить більшість людей, і робіть протилежне — тоді ви, швидше за все, ніколи не збочите з правильного шляху».

Ерл Найтінгейл

Одного разу, спостерігаючи за тим, як живуть інші люди, ви зрозумієте, що маєте діяти інакше, ніж вони, — якщо, звісно, не вважаєте, що більшість із них живе щасливо й успішно. Успіх може мати багато проявів. І досить часто, щоб його досягти, треба виділятися з натовпу, бути кращим за середньостатистичний рівень. Тож, коли натовп рухається в один бік, можливо, варто повернути в інший.

Думати і робити протилежне тому, що робить більшість, не означає бути інакшим просто заради інакшості. Є випадки, коли краще йти вже протоптаною стежкою. Ваше завдання — вчасно зрозуміти, коли краще чинити по-іншому. Наведу приклади:

- Ваші друзі багато говорять про те, що треба вчитись, але нічого для цього не роблять. А ви записуєтеся на курси, про які давно мріяли.
- Коли ціни починають падати, люди панікують і продають свої акції і навіть будинки. А ви, дослідивши тренд, притримуєте свої активи.
- Мало хто регулярно займається спортом і харчується здоровою їжею. А ви починаєте ходити на роботу пішки, після роботи відвідувати спортзал і харчуватися лише корисними продуктами.
- Багато людей лише говорять про те, що хотіли б залишити нецікаву роботу і реалізувати мрію про власний бізнес. А ви робите саме те, про що мріяли.

Вчинки, які відрізняють вас від інших, подеколи спричиняють дискомфорт. Вам навіть може стати страшно і самотньо. Адже завжди нелегко плисти проти течії, ігнорувати поради близьких, друзів та колег. Але, якщо ви готові пояснити, чому і навіщо так робите, вас врешті-решт зрозуміють.

.....  
• Успіх може мати багато різних проявів. І досить часто, щоб його  
• досягти, треба виділятися з натовпу, бути кращим за середньо-  
• статистичний рівень...  
.....

## Як втілити в життя

### Робити щось на власний розсуд — цілком нормальна річ

Звикайте до того, що іноді ви будете почуватися білою вороною. Але не намагайтеся виправдовуватись за свої рішення. Люди можуть ставити під сумнів ваш здоровий глузд і дивуватись вашій логіці. Нехай собі. Я, наприклад, залишив добре оплачувану роботу фінансиста і зайнявся власним бізнесом. Коли я це зробив, багато хто гадав, що я збожеволів або маю душевну кризу. Тоді їхня думка завдавала мені болю, але не похитнула рішучості почати власну справу і працювати на себе.

### Практикуйте робити навпаки

Подумайте, в яких сферах свого життя ви не досягаєте бажаних результатів. Ви робите те саме знову й знову з тим самим результатом? Обміркуйте, що ви можете зробити інакше, щоб досягти кращого результату. Ось кілька прикладів, які вам допоможуть:

- Ви робите все можливе, аби вас помітили на роботі та підвищили. Минуло три роки, але підвищення так ніхто і не запропонував. Вчиніть навпаки: припиніть докладати до цього зусиль. Поговоріть відверто зі своїм керівником, щоб зрозуміти, чому вас не помічають. А можливо, деінде на вас чекають кращі можливості, тож вам просто треба звільнитись і рухатися далі.
- Ви хотіли б більше заощаджувати. Для цього наприкінці кожного місяця відкладаєте кошти, що залишились. Але згодом розумієте, що відкладати вам, насправді, нема чого. Зробіть навпаки: відкладайте певну суму одразу після того, як отримаєте зарплату. Покладіть ці гроші в банк на депозит і живіть місяць на решту.
- Ви бажаєте з кимось познайомитись, але не визнаєте «побачень наосліп». Зробіть інакше: займіться спортом або візьміть участь у соціальних проєктах. Це дозволить вам знайомитися з людьми в більш невимушений спосіб.

# ПЕРЕТВОРІТЬ РОБОТУ НА ЗАДОВОЛЕННЯ

«Час починати робити те, що хочеться. Влаштуйтесь на роботу, яка вам подобається, і вранці ви будете вистрибувати з ліжка. Гадаю, ви несповна розуму, якщо продовжуєте ходити на роботу, яка вам не подобається, лише для того, аби додати престижний рядок до резюме».

Воррен Баффет

Вам подобається ваша робота? Ви відчуваєте себе щасливим, коли встаєте вранці, одягаєтесь і йдете до офіса? Якщо ви відповіли «ні», знайте: ви такий не один. Згідно з дослідженнями 2014 року, 52 відсотки американців стверджують, що нещасливі на роботі, а 23 відсотки британців бажають її змінити. Тільки одна третина опитуваних відповіли, що задоволені своєю роботою. Такі невтішні результати можна побачити й у зростаючій кількості захворювань, стресів та депресій. Подивіться в годину пік на стомлені сумні обличчя людей у транспорті.

Це не було б проблемою, якби робота забирала невелику частину вашого життя. Але, на жаль, ми проводимо на роботі майже всю світлу частину доби: зазвичай це 2250 годин за рік при 9-годинному робочому дні п'ять разів на тиждень. І це без урахування часу на дорогу до офіса, понаднормової праці і читання ділових листів удома перед сном.

Більшість моїх клієнтів не задоволені власним професійним життям. Вони описують свою роботу такими гнітючими словами, як нудна, неприємна, тупа, стресова і навіть жахлива. Подібні думки, подорожуючи світом, я чую скрізь, від багатьох людей — попри їхню освіту, досвід роботи та сферу діяльності.

Якщо ви ще не вийшли на пенсію чи не успадкували купу грошей, то мусите працювати, щоб забезпечити себе. Тож зобов'язані неодмінно подбати про те, щоб кожен робочий день приносив вам радість і задоволення, щоб робота була швидше схожою на гру, ніж на тяжку працю.

.....  
• Ви зобов'язані неодмінно подбати про те, щоб кожен робочий  
• день приносив вам радість і задоволення.  
• .....  
.....

## Як втілити в життя

### Зробіть свою роботу приємнішою

Намагайтеся протягом робочого дня робити те, що вам подобається. Чи можливо делегувати комусь ту частину роботи, яку ви не любите? Поговоріть про це зі своїм босом. Поміркуйте, як перерозподілити обов'язки таким чином, щоб ваша робота була привабливішою і приємнішою. Усі керівники хочуть, щоб їхні підлеглі були вмотивовані й отримували задоволення від роботи.

Якщо ви не маєте можливості передати комусь ту частину роботи, яку не любите, ви маєте змінити ставлення до неї: навчіться не думати про свої завдання як нудні й нецікаві, сприймайте їх за принципом «склянка наполовину повна, а не напівпорожня», знайдіть щось позитивне і цікаве у низці рутинних повсякденних завдань.

### Оживіть своє робоче місце

Як зробити своє життя на роботі яскравішим, приємнішим і веселішим? Поговоріть із друзями, відвідайте їхні офіси. Візьміть за взірець те, що вам сподобалось у них, і відтворіть у себе. Я відвідав багато різних офісів. У деяких із них дуже приємно перебувати, оскільки:

- співробітники усміхаються, приязні, в офісі звучить музика;
- передбачені місця для відпочинку, де можна випити кави або пограти в ігри;
- люди позитивні, доброзичливі, ввічливі.

Можливо, сама ваша робота дійсно нудна й нецікава, але якщо в офісі приємно перебувати, то й працювати в такому робочому середовищі значно краще, і це поліпшує настрої.

### Рухайтесь далі

Серйозно подумайте над тим, щоб звільнитись і рухатись далі, якщо навіть з такою чудовою атмосферою робота вам не подобається. Знайдіть іншу роботу і робоче оточення, які будуть вам до вподоби, і насолоджуйтесь. Життя надто коротке, щоб гаяти час у місці, яке вас пригнічує і робить нещасним.

# ПОЧИНАЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ ІЗ ПОЗИТИВУ

«Усміхніться своєму віддзеркаленню. Робіть це щоранку,  
і ви побачите, як змінюється на краще ваше життя».

Йоко Оно

Починайте кожен день у поганому настрої — і ви можете попрощатися з успіхом у житті. Адже успіх кожної справи великою мірою залежить від того, як її почати. Це стосується і початку вашого дня. Усі знають вираз «встати не з тієї ноги». Він дуже добре метафорично передає те, що я маю на увазі.

Завжди можна знайти пояснення, чому не виходить те, що ви робите. Але «хороший початок півсправи зробив» — здається, це сказав Аристотель. Про що б не йшлося — чи про офісну роботу, чи про приготування їжі, чи про спортивну гру, — хороший початок завжди допомагає виконати все завдання. Цей своєрідний імпульс так само необхідний, як, наприклад, для автівки, що зупинилася, потрібен поштовх, аби вона завелась і їхала далі.

Дуже багато залежить від того, як ви починаєте свій день. Завжди знайдеться виправдання, чому ви не викладаєтесь на 100 відсотків: не виспалися, по дорозі на роботу зламався автобус і ви йшли пішки, та ще й під дощем тощо. І якщо для вас стає звичним і нормальним починати день з негативу — це дуже небезпечний синдром. Навіщо вам усю решту дня надолужувати те, чого не встигли зробити зранку?

Це стосується і вихідних. Чи починаєте ви свій вікенд з позитиву, незалежно від того, що збираєтесь робити — чи то займатися домашнім господарством чи то присвятити весь день собі?

.....  
: Починайте кожен день у поганому настрої — і ви можете попрощатися з успіхом у житті.  
: .....  
: .....

## Як втілити в життя

### Візьміть деякі корисні вранішні звички

- Вставайте хоча б на 30 хвилин раніше, ніж зазвичай, і починайте свій день спокійно, без поспіху. Помедитуйте кілька хвилин під спокійну музику або зробіть комплекс вправ з йоги.
- Виберіть час для сніданку. Адже вашому тілу потрібна енергія. Снідайте разом з близькими, якщо ви не самотні. Допоможіть їм теж почати день з позитиву. Усміхайтесь, подивіться в очі, поцікавтесь їхнім самопочуттям. Уникайте неприємних розмов, не згадуйте про непорозуміння, які могли трапитись напередодні ввечері.
- Незалежно від того, як ви зазвичай добираєтесь до роботи – автівкою, пішки чи автобусом, поїздом, велосипедом, нехай тепер це буде шлях без стресу. Проведіть цей час так, щоб почуватися добре: слухайте музику, читайте або навіть дрімайте.
- Прийдіть на роботу раніше, привітайтеся і перемовтеся кількома словами з колегами. Складіть список справ на день і сплануйте порядок дій. І не забудьте випити вранішню філіжанку кави.
- І, нарешті, будьте особливо уважні, якщо ви не «жайворонок». Докладайте зусиль, щоб позитивно ставитися до своїх близьких і колег.