

Простые
практики

ВЕРНЕР ТИКИ
И КЮСТЕНМАХЕР

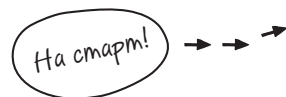
ИЗБАВ ЛЕНИЕ ОТ ХЛАМА

ПОМОЖЕТ
СПРАВИТЬСЯ
С ВРЕДНЫМИ
ПРИБЫЧКАМИ

—, А простые практики —
для обретения гармонии
и уверенного брйда

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Внимание: с этого момента вокруг тебя кое-что изменится!

В 2001 году вышла моя книга «Упростите свою жизнь», и вот что интересно: известность обрела прежде всего ее первая глава. Речь в ней шла об избавлении от всяческого хлама — начиная с выбрасывания ненужных предметов и заканчивая отказом от устаревших привычек и представлений. С тех пор я занимаюсь вопросами наведения порядка и реорганизации жизни.

Рабочая тетрадь, которую ты держишь в руках, — это моя маленькая сбывшаяся мечта: не просто книга для чтения, а тетрадь с заданиями!

К тому же в ней я могу обращаться к тебе на «ты»!

В тетради много места, которое ты можешь заполнить своими идеями, так что держи карандаш наготове.

Но не стоит ограничиваться рефлексией и размышлениями. Ты получишь много информации, которая, надеюсь, подарит тебе парочку ага-переживаний (чувства внезапного понимания. — *Прим. ред.*). Узнаешь, как легко избавиться от хлама, а некоторые советы помогут тут же претворить теорию в жизнь. Тебе предстоит пережить моменты успеха, а это прекрасно и доставляет удовольствие.

Желаю счастливой жизни, свободной от хлама!

Вернер Тики Кюстенмахер

Werner Tiki Küstenmacher



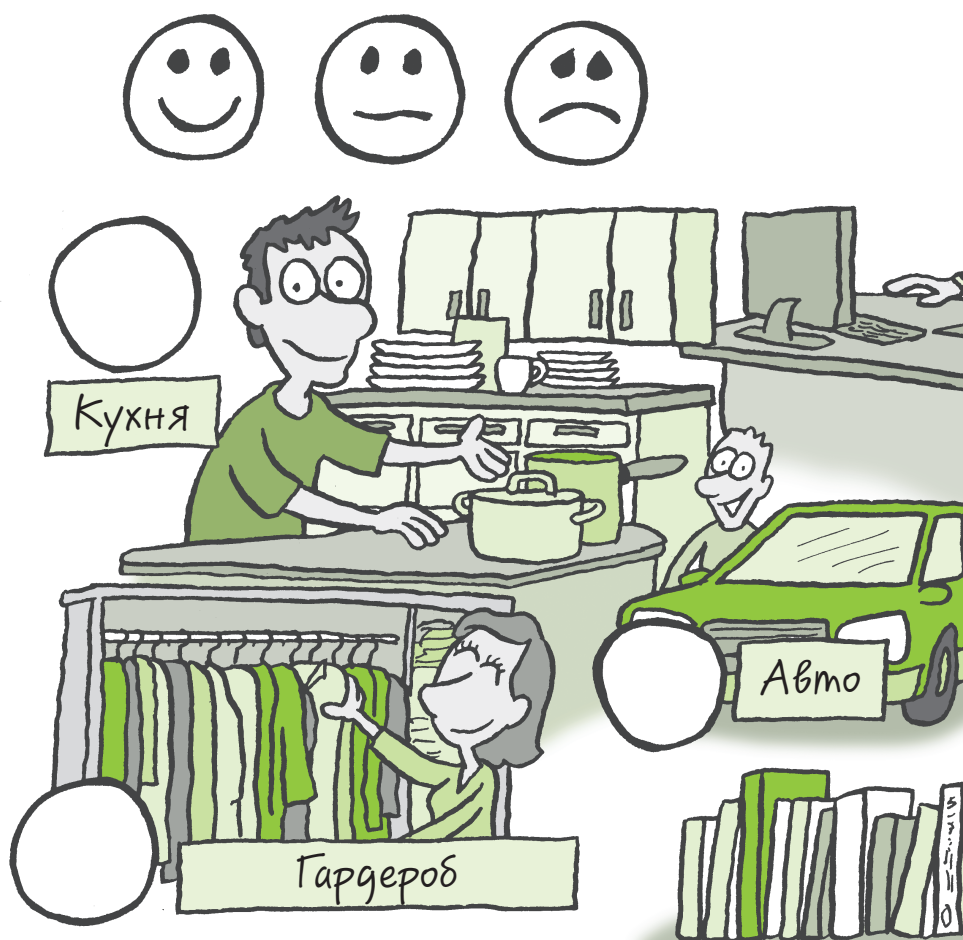
НАСКОЛЬКО ТЫ ОРГАНИЗОВАН?

Организация – обширный вопрос. Возьми в руки карандаш, лучше цветной.

Не волнуйся, от тебя не требуется особых художественных талантов.

Посмотри на рисунок ниже и приступай: поставь смайлики в приведенных областях, спонтанно, не задумываясь.

- Где ты добился хорошей организации, а где – не очень?
- Что у тебя под контролем, а что – нет?



Финансы



Рабочее место



Спортивный инвентарь



Книги



Кладовка





ТВОЯ КЛЮЧЕВАЯ ОРГАНИЗАТОРСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

Посмотри на свои смайлики на страницах 4–5. Какой из них излучает больше всего силы? Он и будет твоим покровителем в этой рабочей тетради. Если ты всегда думал, что неряшлив, знай: ты не такой! И никто таким не был! У каждого есть сферы, которые полностью находятся под его контролем. Но также существуют области (например, некоторые вещи, люди, ожидания), которые скорее сами владеют человеком, чем он ими. В твоей жизни эти области расположены там, где ты изобразил грустные смайлики. Но нет повода для беспокойства: при помощи новых знаний вскоре получится превратить многие печальные смайлы в веселые!

Нарисуй в рамке свой смайлик-покровитель и обозначь, какую сферу жизни он поддерживает в образцовом порядке. Если хочешь, дай волю своему художественному воображению или просто впиши несколько его словесных характеристик.

Мой покровитель

КАК СНАРУЖИ, ТАК И ВНУТРИ



Оглянись вокруг. Да, прямо сейчас! На чем, например, лежит эта рабочая тетрадь? Комната, где ты находишься, прибрана, или в ней беспорядок? Ты самостоятельно ее оформлял, или она несет отпечаток кого-то другого? Опиши в нескольких словах впечатление, которое производит на тебя комната.

» —————

» —————

» —————

Что бы ты в первую очередь изменил здесь, если бы имел на это неограниченное количество времени и денег?

» —————

ТАИНСТВЕННАЯ СВЯЗЬ

Опыт множества людей показывает, что окружающая обстановка влияет на работу. Внутренний и внешний мир связаны друг с другом: если тебе прохладно или жарко, ты сидишь на неудобном стуле или долго находишься в неудобной позе, окружение эмоционально тебя тяготит — рано или поздно это скажется на качестве работы.

Это
интересно!



ТВОИ ОБРАЗЫ ПОРЯДКА

Когда речь заходит о наведении порядка, у каждого человека оживают какие-то представления. Дай волю фантазии и напиши (или нарисуй) свои мысли, образы, воспоминания вокруг понятия «Наведение порядка».

Наведение порядка

Если тебе ничего не приходит в голову, вот несколько идей. Родители ругаются: «Наведи, наконец, порядок в своей комнате!» Геракл чистит Авгиевы конюшни бурным речным потоком. Иисус выгоняет торговцев из храма. Птичка чистит свое гнездо. Сотрудники фирмы, предоставляющей услуги по переезду, избавляются от хлама в квартире...

Пожалуйста,
хватит
об этом!



ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕЛЮБИМЫМИ ПОДАРКАМИ?

Ответ однозначен: избавляться от них. Смело расставайся с подарками, которые не пришлись тебе по душе. К этой же категории относятся вещи, доставшиеся по наследству, например цепочка, которую ни разу не довелось надеть.

На будущее знай, как избегать подобных ситуаций: составь список пожеланий, чтобы когда тебя спросят, что подарить, ты смог назвать что-то действительно подходящее. Это лучше, чем не сказать ничего, а потом получить в подарок очередную ерунду.

Пять подходящих подарков для меня:

► Хорошо зарекомендовала себя откровенная фраза: «У нас есть уже столько всего. Пожалуйста, подарите хорошие впечатления». К ним относятся, например, подарки-события: билеты в театр, в кино, на концерт или совместная поездка на велосипеде с приглашением в пивную.

Это
интересно!

А ЧТО, ЕСЛИ ТЕТУШКА ТЕЯ ПРИДЕТ В ГОСТИ...

...и спросит про вазу (похожую на горшок), которую она подарила в прошлый раз? По своему опыту скажу: эти опасения преувеличены. Как правило, тетя Тея об этом не спрашивает. Но если все-таки такое случится, ответьте дипломатично: «Мы еще не нашли для нее подходящего места» или «Она стоит в шкафу рядом с другими вазами». Если будешь специально выставлять уродливые подарки во время визита тети, запустишь пагубный процесс: она может подумать, что угадала твой вкус, и продолжит дарить такие вещи!



КОГДА ОБСТАНОВКА ДЕЙСТВУЕТ НА НЕРВЫ

Ты легко можешь отследить взаимосвязь внутреннего и внешнего (см. раздел «Это интересно!» на странице 7), попробовав заняться привычными делами в непривычной позе. Например, положи эту книгу на пол и сядь перед ней на колени. Выполняя это упражнение, оставайся в такой позе.

Вспомни работу или какое-либо занятие, когда продвижение вперед осложнялось скверными внешними обстоятельствами.

Неважно, как давно это было. Опиши ключевыми словами свои действия и ощущения. Если тебе ничего не приходит в голову, вот несколько идей: тогда было особенно жарко/холодно/шумно/неспокойно... ужасно не хватало времени... поблизости были неприятные люди... ты был неуместно одет... мешала музыка / шум / неудобный стул / неподходящий инструмент / неуютное помещение / плохое освещение / неприятные запахи... болело горло / ты был простужен / ныли зубы / болела спина, прямо как сейчас в этой неудобной позе.

Что это была за работа или занятие, что пошло не так?

Опиши ключевыми словами условия, в которых все происходило.

Был ли там кто-то, кто тебе не мешал?

Большое спасибо! А теперь снова встань, пожалуйста.