

ՆՈՐ ԿՅԱՆՔԻԴ ԱՌԱՋԻՆ

7 ՕՐԵՐԸ



ԱՆԻ ՀԱՐՈՒՅՈՒՆՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2010

# Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Չեղինակի կողմի.....	3-4
Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում այս գիրքը և ի՞նչով ենք այն համենելու.....	5-6
Մի քանի գործիք.....	7
Օր առաջին (Սկսում ենք ամենադժվարից).....	8-11
Օր երկրորդ (Սկսում ենք հարմարվել).....	11-17
Օր երրորդ.....	18-21
Օր չորրորդ (Ամեն ինչ իր տեղն է ընկնում).....	22-24
Օր հինգերորդ (Բացահայտում ենք).....	25-27
Օր վեցերորդ (Կարևոր օր և կարևոր որոշումներ).....	28-30
Օր յոթերորդ (Ամփոփե՞նք).....	30-31

## Յեղիճակի կողմից

Ողջույն! Շատ ուրախ եմ ողջունել Ձեզ իմ այս փոքրիկ գրքուկի էջերին: Գիտե՞ք, ես հաճախ նկատել եմ, որ հեղիճակի մասին մանրամասն տեղեկությունները այնքան էլ չեն գրավում ընթերցողներին, ուստի ես կսահմանափակեմ ինձ` Ձեզ իմ կյանքի պատմությունը խիստ մանրամասն ներկայացնելու գայթակղությունից: Բայց որոշ բաներ Դուք ստիպված կլինեք իմ մասին իմանալ:

Մտտ երեք տարի է անցել այն օրից, երբ ես առաջին անգամ հասկացա, որ կարելի է փոխել կենսակերպն ու մտածելակերպը, կոտրել հին կարծրատիպերն ու զարգացման նոր մակարդակի բարձրանալ միմիայն սեփական անձի վրա աշխատելով ու զարգացնելով գիտակցությունը: Երեք տարի առաջ իմ կյանքը շատ տհաճ կերպով և շատ արագընթաց ռիթմով ներքև էր գլորվում, ես կարծում եմ բոլորիդ ինչ-որ կերպ ծանոթ է այդ իրավիճակը. ես հոգնած եմ, քնել եմ ուզում, սարի չափ խնդիրներ ունեմ, ինձ ոչ ոք չի հասկանում, անընդհատ թույլ եմ, «ընկերներս» թողել եմ, ես մեճակ եմ, ամեն ինչ անիմաստ է... և այլն, համոզված եմ մնացածը ինքներդ կարող եք լրացնել, ժամանակ չկորցնենք: Սա, անշուշտ, նախանձելի իրավիճակ չէ, և ես իմ մեջ մնացած դեռ մի քանի կաթիլ համբերությունը ուժի դնելով սկսեցի մտածել, թե ինչպես կարելի է վերջապես ազատվել այս հիմար իրավիճակից և վերադառնալ բնականոն կյանքի: Բարդ խնդիր. ես շատ հաջողակ գտնվեցի, քանի որ հենց այդ հարկավ պահին իմ ճանապարհին ճիշտ մարդիկ և ճիշտ հանգամանքներ կանգնեցին: Կարծում եմ բոլորի կյանքում էլ լինում են պահեր, երբ ամեն ինչ արդեն թվում է ավարտված ու անհույս, բայց արի ու տես, որ նույնիսկ այդ վիճակում դու կարողանում ես քեզ համոզել ու դեռ մի բան էլ առաջ անցնել: Ես սկսեցի շատ խորը ուսումնասիրել ինքս ինձ, սկսեցի զբաղվել յոգայով, մեդիտացիոն պրակտիկայով և սկսեցի վարել առողջ ապրելակերպ: Իհարկե, ոչ անմիջապես, բայց հետզհետե կյանքս սկսեց փոխվել, ու իմ ընկալումներն ու ողջ նյարդային ֆոնը այնքան փոխվեցին, որ դա նկատելի էր նույնիսկ բավական «հեռվից»: Ու սկսվեցին իմ լավ օրերը, սկսվեց իմ անդադար փնտրտուքն ու ուսումնասիրությունները այս ոլորտում: Ես շատ բան փոխեցի իմ կյանքում, շատ վատ բաներից ազատվեցի ու ավելի անկեղծ լինեմ` շատերից ազատվեցի ու անչափ շնորհակալ եմ ինձ, իմ ուսուցչին և բոլոր նրանց, ով իր լուծման ունեցավ իմ վերափոխման գործում: Սկզբում իհարկե ինձ օգնություն պետք էր և ես ստացա այդ օգնությունը, իսկ քիչ հետո, արդեն ինքս իմ ձեռքը վերցրի անձիս զարգացումն ու կատարելագործումը: Կարդացի գրեթե հարյուրի հասնող գրքեր, նայեցի ու լսեցի տասնյակ սեմինար-թեյնինգներ, սկսեցի քայլ առ քայլ կյանքի կոչել այդ բոլոր գաղափարներն ու

փորձը, կապվեցի մի քանի հեղինակների հետ ու նրանցից ևս խորհուրդներ ստացա: Ու իմ կյանքում եկավ մի պահ, երբ ես ինձ առավելագույնս լավ էի զգում, ես ապրում էի այն ռիթմով, որի մասին մի քանի ամիս դրանից առաջ երազել միայն կարող էի, բայց դա արդեն իմն էր ու ես երջանիկ էի: Իհարկե հետագայում եղան ուրիշ դժվարություններ ու այդ ռիթմի մի թեթև անկում, բայց ես հասկացա, որ դա ընդամենը այն պատճառով էր, որ ինձ արդեն ավելին էր պետք, ես հիմա արդեն ավելի բարձր աստիճանի վրա եմ ու ինձ ավելին է հարկավոր:

Չգիտեմ, թե ձեզ ինչքանով հետաքրքիր թվաց իմ փոքրիկ պատմությունը, եթե ձանձրացրիմ խնդրում եմ ներողամիտ գտնվեք, ուղղակի սա անհրաժեշտ էր: Դե, երևի ձեզ հետքորթում է ՝ ինչու ես որոշեցի նման գիրք գրել: Ես նման գաղափար չունեի ու այն ծնվեց շատ պատահաբար: Նման մի դասընթաց սկսեցի կազմել իմ մտերիմներից մեկի համար ու ականայից միտք առաջացավ, իսկ ինչու չկիսել նաև բոլորի հետ, եթե ես եմ ունեցել դրա կարիքը, շատերը կունենան ու սա լավագույն ձևն է կիսել ունեցած գիտելիքներն ու փորձը: Ես շատ շնորհակալ եմ ընկերոջս, որը առիթ հանդիսացավ նման ձեռնարկի համար և ոչ միայն այս ծրագրի, հուսով եմ դուք էլ, որովհետև մեզնից յուրաքանչյուրը իր կողքին նման մարդ պարտավոր է ունենալ:

## Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում այս գիրքը և

### ի՞նչով ենք այն համենելու

Եթե դուք հիմա կարդում եք իմ այս տողերը, նշանակում է դուք իսկապես մեծ ցանկություն ուենք բարեփոխելու ձեր կյանքը ու դարձնելու այն ավելի լավը, և ես ձեզ անկեղծորեն շնորհավորում եմ:

Դե իսկ հիմա, մի քիչ այս գրքի մասին, մի քանի գործնական խորհուրդ այն կիրառելու համար և ևս մի քանի անկեղծ խոստովանություն, որից հետո անմիջապես կսկսենք մեր հաճելի ճանապարհորդությունը:

Գիրքը, որը դուք հիմա կարդում եք իրենից ներկայացնում է գործնական ղեկավարություն, յոթօրյա օրացանկ, որտեղ մանրամասն նշված է այն ամենը, ինչ դուք պետք է անեք այդ օրերի ընթացքում ձեր կյանքում նոր ու դրական լիցքեր, թարմ շունչ և գաղափարներ մտցնելու համար: Երբ ես էի սկսում, ես ունեի մեծ ցանկություն, լավ աջակիցներ, իմաստուն խորհրդատուներ և պարզապես ահռելի ինֆորմացիա: Այս փոքրիկ գրքում ես իհարկե չեի կարող կենտրոնացնել իմ բոլոր գիտելիքներն ու փորձը, սակայն իր բնույթով այն այնքան եզակի ու շահեկան է ձեզ համար, որ ազատում է նման քանակի ինֆորմացիան զտելու և վերջնական արդյունքի հասնելու՝ երբեմն չափազանց ձանձրալի թվացող գործընթացից: Այն, թե ինչպես դուք կօգտագործեք այս գիրքը, միայն ձեր իրավունքն է, կասեմ միայն այն, որ կարող եք կարդալ ամբողջությամբ և որոշ եզրակացություններ անել, կամ էլ կարդալ ամեն օր և կատարել ըստ հերթականության: Ինչպես էլ որ որոշեք վարվել, խնդրում եմ գոնե մի բան վերցրեք ինձանից: Իսկ եթե հենց սկզբում հասկանաք, որ սա ձեզ համար անօգուտ և անիմաստ մի բան է, խնդրում եմ հանկարծ ժամանակ չվատնեք այն կարդալու վրա, այլ գտեք այն, ինչը ձեզ ավելի շատ է պետք: Ես չեմ առաջարկում և վստահ էլ չեմ, որ բոլորդ կսկսեք ուսումնասիրել հին արևելյան ուսմունքներն ու ինքնակատարելագործման բոլոր տեխնիկաները, կամ կներթափանցեք ձեր գիտակցության ամենամուտք անկյունները, այդ պատճառով ես ձեզ առաջարկում եմ այն ամենը, ինչը ձեզ կօգնի հիմա և հետագայում լինել առողջ, ակտիվ, էներգիայով և կենսական ուժերով լեցուն: Իմ առաջարկած մեթոդներն ու խորհուրդները, ինչպես նաև հանձնարարություններն ու պրակտիկ ուղեցույցը բազում հաջողակ մարդկանց, հին իմաստությունների և իմ շատ համեստ փորձի արդյունքն են, որը փորձել եմ ամենայն հասու և պարզ կերպով մատուցել և ջանք չեմ

խնայել ձեր գործը՝ սեփական կյանքը բարելավելու ճանապարհին, հեշտացնել և խնայել ձեր թանկագին ժամանակը՝ առավել կարևոր և հաճելի բաների վրա ծախսելու համար: Բացի այդ ուզում եմ ձեր ուշադրությունը հրավիրել մի խնդրի վրա, որը շատ տարածված է. հավատացեք, եթե դուք այն կարդաք մեկ կամ նույնիսկ մի քանի անգամ, ձեր կյանքում ոչինչ չի փոխվի, սա կախարդական փայտիկ չէ, որ ուզած բոլորին գլխի վայր շրջի ձեր կյանքը: Գիտե՛լիքը ուժ ունի միայն այն ժամանակ, երբ այն կիրառում ես: Կարդացեք, գրառումներ արեք, կատարեք բոլոր հանձնարարությունները, եղեք ակտիվ ու պատասխանատու և այդ դեպքում, ես ձեզ խոստանում եմ, որ կստանաք ձեզ համար սպասելի արդյունքը: Ես հավատում եմ ձեր ուժերին, ինչպես մի անգամ հավատացի ինձ: Ես վստահ եմ, որ ձեզանից յուրաքանչյուրը կարող է անել և լինել այն, ինչի մասին երազում է:

Տրված ինֆորմացիայի այն հատվածը, որն իմ գործունեության և նույնիսկ հետքորթությունների շրջանակից դուրս է, վերցված է հուսալի աղբյուրներից, ունի հաստատված դրական փորձ և հաջողությամբ աշխատում է: Ամեն ինչ հնարավոր չէ տեղավորել յոթ օրում և ամեն ինչ փոխել այդքան շուտ, միայն հետևողական աշխատանքն ու հոգատար վերաբերմունքը ձեզ կբերեն ցանկալի արդյունք: Իհարկե բոլոր նրանք, ովքեր կլինեն այնքան համարձակ ու նաև հետաքրքրասեր, որ կորոշեն սեփական փորձով գտնել այս ամենը և ավելի առաջ գնալ՝ համապատասխան գրականություն և որոշակի հեղինակների շրջանակի ծանոթանալու, սեփական անձի մենտալ, ֆիզիկական և հոգևոր զարգացման ճանապարհով, ես միշտ պատրաստ եմ աջակցել, օգնել ընտրության հարցում, տրամադրել անհրաժեշտ նյութեր և բռնել ձեր ձեռքն ու լինել ձեր կողքին կյանքի այդ անչափ պատասխանատու և կարևոր պահին: Ընկերներս, վստահեք ձեզ, հավատացեք ու առաջ նայեք, ստանձնեք ղեկը, կա այսօրն ու ապագան, ձեր անհոգ ու գեղեցիկ ապագան, ես կարող եմ ցույց տալ ձեզ ճանապարհներից միայն մեկը, դուք շատ մեծ ներուժ ունեք, իսկ միասին մենք ավելի ուժեղ ենք: Դե ինչ, գնացինք:

P.S. իմ կոնտակտները կգտնեք գրքի վերջում, մի զլացեք, մի ամաչեք, կապվեք ինձ հետ, ուղղեք ձեր հարցերն ու խնդրանքները, ու հիշեք, որ ես միայն ուզում եմ, որ դուք հասնեք ձեր հնարավորությունների և ունակությունների ավելի բարձր աստիճանի, որ դուք բարելավեք ձեր կյանքն ու կենցաղը, լինեք երջանիկ և հաջողակ ու ես պատրաստ եմ դրանում ձեզ ամեն կերպ աջակցել, սիրով Ձեր Անի:

## Մի քանի գործիք

Քիչ էր մնում մոռանալի, գիտեմ գիտեմ, դուք ինձ արդեն պատրաստ եք սպանել, բայց առանց սրա չէր լինի, հիմա կասեմ ու անմիջապես կսկսեմք:

Մեզ հարկավոր է մի քանի պարզ ու հասանելի գործիք՝ մեր գործը հեշտացնելու և կանոնակարգված աշխատելու համար.

1. Մեծ տետր, նոթատետր կամ էլեկտրոնային փաստաթուղթ, որում դուք անելու եք ձեր նշումները, կատարելու եք գրավոր հանձնարարությունները և խոստովանությունները:
2. Ժամացույց
3. Մեծ ցանկություն
4. Կրեատիվ և ստեղծագործական մոտեցում
5. Ազնվություն և բարի կամք

Այսքանը հարկավոր է աշխատելու ընթացքում, կարծում եմ այնքան էլ դժվար չէ ձեռք բերել այս ամենը: Ասեմ, որ կլինեն ինչպես միանգամյա հանձնարարություններ, այնպես էլ խնդիրներ, որոնց կատարումը ձեր առջև մոտակա յոթ օրերի ընթացքում կլինի ամեն օր: Դե ինչ, սկսում եմք. եղե՛ք ուշադիր, կատարեք բոլոր հանձնարարությունները և հաճույք ստացեք գործընթացից:

Հիշեցնեմ նաև, որ այս աշխատանքը ոչ թե առանձին գաղափարների և տեսությունների հավաքածու է, այլ պրակտիկ ղեկավարություն՝ տեսական և գործնական բաժիններով, կիրառված մեթոդներ և առօրյա մի շարք՝ մանրուք թվացող խնդիրների շրջանակի քննարկում և օպտիմալ լուծումների առաջարկներ:

## Օր առաջին

(Սկսում ենք ամենադժվարից)

### Պատասխանատվություն!

Այո՛, ընկերներ, սա անխուսափելի է: Անպատասխանատվության պատճառով մարդիկ կորցնում են կյանքի կեսը, աշխատանքը, ընկերներին և էլի շատ բաներ, բայց սա դեռ սովորական անպատասխանատվությունն է: Երբ մարդ չի ունենում պատասխանատվության զգացում սեփական անձի և կյանքի նկատմամբ, անհնար է նրա հետագա աճն ու զարգացումը, բարեկեցությունն ու ծաղկումը: Հայտնի գերմանացի ֆինանսիստ, դասավանդող և ժամանակի կառավարման ոլորտում անփոխարինելի մասնագետ, ինչպես նաև ուղղակի հաջողակ մարդ՝ Բոդո Շեֆերը ասում է, որ երբ մենք մեր անհաջողությունների, սխալների, անգործության և ալարկոտության մեջ մեղադրում ենք մյուսներին, դրանով նրանց ենք տալիս ողջ պատասխանատվությունը, իսկ եթե մյուսները կարողանում են փոխել և վարժ կերպով խաղացնել մեզ, ուրեմն իրենք ունեն ուժ մեր նկատմամբ և մենք ենթարկվում ենք դրան: Չեմ կարծում, թե ձեզանից շատերին է հաճելի իմանալ, որ այդպիսով դուք ձեր կյանքի նկատմամբ եղած ողջ պատասխանատվությունը փոխանցում եք ուրիշներին՝ շատ հաճախ, պարզապես անծանոթ մարդկանց, ընկերներին, դասախոսներին, ղեկավարին և այլոց: Այստեղ մի բան է հստակ, որ ձեզ համար միայն դուք եք պատասխանատու, դուք կարող եք միայն փոխել ձեզ ու ձեր կյանքը: Սա շատ կարևոր քայլ է ձեր առաջընթացի ճանապարհին, քանի որ նախապատրաստում է ձեր ենթագիտակցությանը այն վերածրագրավորմանը, որի արդյունքում դուք կփոխեք հին կարծրատիպերը, վախերը, արմատացած կասկածները: Ուստի առաջարկում եմ հենց սկզբում որոշել, որ այսուհետ դուք վերցնում եք պատասխանատվություն ձեր կյանքի և անձի նկատմամբ, ամբողջությամբ, քանի որ շատ կարևոր է հասկանալ, որ մենք չենք կարող փոխել աշխարհն ու մարդկանց, և նույնիսկ հարկավոր էլ չէ, մեր հիմնական խնդիրը այն է, թե ինչպես ենք ընկալում այն, ինչպես ենք վերաբերում այն ամենին, ինչ կատարվում է մեր շրջապատում: Հաջողակ և կյանքը գնահատող մարդիկ ժամանակ չեն վատնում մեղադրանքների և ափսոսանքների վրա, նրանք առաջ են գնում անկախ ամեն ինչից, քանի որ գիտեն, որ ի զորու չեն փոխել աշխարհը: Դե, հուսով եմ, արդեն համոզվեցիք, որ պարզապես պարտավոր եք վերցնել ամբողջ պատասխանատվությունը ձեր ձեռքը: Շնորհավորում եմ, եթե արեցիք այդ կարևոր քայլը:



### Հանձնարարություն 1

Այսօրվանից խուսափում ենք նորություններ, բացասական ինֆորմացիա պարունակող ամեն տիպի հաղորդում ու ֆիլմ դիտելուց: Այդ ամենի տեղը չի զգացվի, որովհետև մենք դա կփոխարինենք ավելի օգտակար բաներով: Ես արդեն մեկ տարի է, ինչ հեռուստացույց շատ քիչ եմ դիտում, նորություններ չեմ կարդում և խուսափում եմ ամեն տեսակ վատորակ ինֆորմացիայից: Շատերը պնդում են, որ դա անհրաժեշտ է, քանի որ պետք է տեղյակ լինել: Համաձայն եմ, որ տեղյակ լինել կարելի է, բայց հարկավոր չէ ամեն ինչ այդքան միանշանակ ընդունել և լսածի ու տեսածի օրինակով շարժվել կամ ուղղակի ստանալ վատ էմոցիաներ: Այնպես որ, որոշումը ձերն է, բայց սա իմ խորհուրդն է, հավատացեք, նրանից, որ դուք չիմացաք, թե Նիգերիայում քանի մարդ զոհվեց ջրհեղեղից, ձեր կյանքը ամենևին չի տուժի, այլ ընդհակառակը:

Վերջերս իմ բլոգում ես մի գրառում թողեցի, որը հաջողությունների օրագրի մասին էր: Դա մի օրագիր է, որտեղ դուք ամեն օր գրում եք ձեր ձեռքբերումների և հաջողությունների մասին, միայն լավն ու դրականը: Այս պարզ գործիքը շատ մեծ էներգետիկա ունի, և երբեմն այն ավելի շատ մոտիվացիա է հաղորդում իր տիրոջը, քան մի քանի կարդացած գիրքն ու այցելած դասընթացը:

### Հանձնարարություն 2

Այսօրվանից սկսած ` ամեն օր գրառում եք անում ձեր նոր օրագրում: Ամեն օրվա վերջում անփոփե՛ք ձեր օրը, գրե՛ք միայն այն, ինչն այդ օրը ձեզ ուրախություն է պատճառել, կարևոր չէ, որ սկզբում դժվար կլինի գտնել դրանք ամեն օր, գրե՛ք նույնիսկ ամենփոքր իրադարձությունների մասին, եթե այդ օրը ժպտացել կամ ինչ-որ մեկին ժպիտ եք պարզել, գրե՛ք, մի՛ զլացեք, ամեն օր գրե՛ք և դա շուտով կդառնա հաճելի մի սովորություն:

Գիտեք, այնքան ուրախ եմ, որ այս տողերս կարդում եք, այսինքն՝ դեռ ինձ հետ եք: Շարունակե՛ք նույն կերպ և անպայման հիշեք, որ դուք եք գրում ձեր կյանքի հեքիաթը:

### Այն, ինչից բոլորն են վախենում

Ընկերներ, էֆեկտիվ և ակտիվ կյանք վարելու, առողջ լինելու և երկար ապրելու ամենառաջին գրավականը առողջ քունն է: Քնի ժամանակ վերականգնվում են օրվա ընթացքում կորցրած էներգիան և էներգետիկ կեղևի վնասված թաղանթերը: Լավ քունը նպաստում է երիտասարդ մնալուն և կրեատիվ մտածողության զարգացմանը: Բացի այդ, քնելուց կամ չքնելուց է կախված մեր հոգեկան առողջությունը. ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ քիչ քնողների շրջանում առավել հաճախ են հանդիպում հոգեկան շեղումներն ու գերլարվածությունը, այնպես որ եթե չենք ցանկանում հրավիրատոմս ուղիղ հոգեբույժի մոտ, սովորում ենք կանոնավոր քնել և վեր դասել մեր քունը բոլոր հրատապ գործերից:

### Հանձնարարություն 3

Սկսում ենք շուտ քնել և շուտ արթնանալ: Շատ դժվար մի հանձնարարություն, համաձայն եմ:

Քանի որ մենք ձգտում ենք լավագույն արդյունքների, պետք է հաշվի առնենք, որ կտրուկ փոփոխությունները մեր օրգանիզմին դժվար կացության առջև կկանգնեցնեն: Ուստի սկսում ենք քիչ. այսօրվանից քնում եք 30 րոպե ավելի շուտ քան սովորաբար և արթնանում նույնքան ավելի շուտ: Երեք օրերի ընթացքում կպահպանեք այս ցուցանիշը, հետո կավելացնեք ևս 30 րոպեով: Այստեղ կա մի խնդիր, որը շատ կարևոր է. մեզանից շատերը ուսանողներ են կամ աշխատողներ և ստիպված են հաճախ մինչ ուշ գիշեր պարապել կամ աշխատել. այս դեպքում, իհարկե, պետք է ձեզ հարմար տարբերակ ընտրեք, բայց իմ խորհուրդը հետևյալն է. ավելի լավ կլինի, եթե քնեք շուտ և գիշերվա անելիքը անեք առավոտյան շուտ, ինչը ձեզ մոտ կստացվի մոտ երկու անգամ ավելի արագ և որակյալ: Դե, տեսնեմ թե ինչ հաջողություններ կգրանցեք:

Այսօրվա համար կարծես թե վերջ: Շնորհավորում են, այսօր դուք արդեն մի քանի նոր գործ կատարեցիք. որոշեցիք պատասխանատվություն վերցնել սեփական կյանքի նկատմամբ, փորձում եք մաքրել ուղեղը անպետք ինֆորմացիայից և կշեռքի վրա դրեցիք ձեր առողջ քունն ու սոցիալական ցանցերը: Տեսնենք տեսնենք, ես ձեզանից ավելին են սպասում: Չմոռանաք գրանցում անել օրագրում և շնորհակալ լինել այսօրվա համար..

## Օր երկրորդ

### Սկսում ենք հարմարվել

Բարի լույս ընկերներ: Ես շատ լավ են քնել, իսկ դու՞ք..

Գիտեք, կյանքն այնքան արագ է անցնում, ես երբեմն նույնիսկ վախենում են, որ շուտով կավարտվի, իսկ ես ոչինչ չեմ հասցրել: Մարդիկ հաճախ պարզապես մոռանում են, որ ապրում են: Ինչպես ասում է հայտնի մոտիվատոր Սմիլիան Մորին. «շատերը հիմնականում ապրում են իրենց մտքերում», և դա իրականությունն է: Մի պահ կանգ առեք և հետևեք ձեր մտքերին ու զգացողություններին, զգու՞մ եք, որ քանու գովն ու փողոցի աղմուկը չէիք լսում.. Իմ շրջապատում կան մարդիկ, ովքեր իրենց խնդիրների ու հոգսերի մեջ խորասուզված ապրում են տարիներ շարունակ, և որն է այստեղ ամենազարմանալին, որ թվում է թե երկարատև մտածումներից հետո նրանք պետք է լուծուն գտնեին իրենց խնդիրներին և ինչ-որ բան փոխեին, բայց արի ու տես, որ ամեն ինչ նույնն է մնում: Ի՞նչ եք կարծում այդ մարդիկ հիմար են, թե ունակ չեն ռացիոնալ մտածելու, ո՞չ, պարզապես նրանք ոչ թե մտածում են իրենց տանջող հարցերը լուծելու ուղղությամբ, այլ ապրում են իրենց մտքերում առկա իդեալական կյանքով, նրանք ստեղծել են մի աշխարհ ու ապրում են, և իրական կյանքը նրանց համար պարզապես մի քանի ժամանոց դժվար ընդմիջում է: Դուք պարտավոր եք գտնվել այնտեղ, որտեղ հենց այդ պահին եք: Միայն մտածելով դուք ոչինչ չեք փոխի, այդ խեղճ մարդիկ գլխի չեն ընկնում, որ ունակ են փոխելու ամեն ինչ, որ իրենց հնարավորությունները անսահման են ու իրենք են իրադրության տերը: Գործե՞ք, երկար-բարակ մի՛ մտածեք, օրերը անցնում են մինչ դուք վերլուծում եք ձեր անչափ դժբախտ իրադրությունն ու պայմանները: Նման մարդիկ, որոնցից քիչ չեն նաև իմ հարազատների շրջանում, պարզապես խորը քնած են, նրանց առօրյա հոգսերը, պարտքերը, վատ առողջությունը, չիրականացված երազանքները ուղղակի նրանց խեղդել են ու բաց չեն թողնում: Գիտեք, ես կարծում են, որ հաճախ նրանք նույնիսկ չեն էլ արդեն հիշում ` ինչի համար են այդքան տանջում իրենց, նրանք

պարզապես գիտեն, որ անչափ դժբախտ են ու անհույս: Այն պահին, երբ հասկանաք, որ դուք եք գրում ձեր կյանքի սցենարը, ամեն ինչ հրաշքի նման կփոխվի, կյանքը կդառնա լեցուն և ուրախ, երջանկություն և հաճույք կպատճառի ձեզ, կտիրի միայն խաղաղություն ու սեր:

### **Չանձնարարություն 1**

Այսօր սկսում ենք մի քիչ փոխել մեր առավոտյան դրվածքը. այսուհետև և մոտակա օրերի ընթացքում ամեն առավոտ արթնանալուց և լվացվելուց հետո անմիջապես գնում ենք խոհանոց և խմում կես բաժակ միջին սառնության ջուր, որից հետո անում ենք 15 րոպե պարտադիր մարզանք:

\* \* \*

Մի քիչ խոսենք ջրի մասին. ջուրը մեր կյանքում անփոխարինելի տեղ ունի, հենց ջրի միջոցով են մեր օրգանիզմից դուրս նետվում ամենատարբեր թույներն ու ճարպերը, որոնք նպաստում են ավելորդ քաշի ավելացմանը, հիվանդածին հյուսվածքների առաջացմանը և այլն: Ջրի բավարար քանակի օգտագործումը լավացնում է նյութափոխանակությունը և բարձրացնում իմունիտետը: Մեր վերջնական նպատակն այն է, որ դուք սովորեք օրեկան խմել 1.5լ. ջրից ոչ պակաս: Իսկ ինչ վերաբերում է մարզանքներին, ապա ասեն, որ դրանք պարտադիր են, քանի որ լավացնում են սրտի աշխատանքն ու մարզում մկանները, ինչպես նաև նպաստում ուղեղի լավ աշխատանքին: Եթե կա ցանկություն կարող եք նույնիսկ վազել առավոտյան, իսկ եթե ոչ, ապա նույնիսկ օրեկան 15 րոպե գերազանց արդյունքներ կբերի ձեզ, եթե իհարկե անեք ամեն օր, առանց բացառության:

### **Խոսենք սնունդից:**

Դուք կարծում եք, թե սնվում եք: Մեր իրականության մեջ առողջ ապրելակերպը դիտվում է որպես ժամանակի անտեղի կորուստ: Խնդրում են ձեր շուրջը նայեք, քանի՞ մարդ է ճիշտ սննդակարգ վարում.. Սնունդից է կախված մեր կյանքի որակը: Առավոտյան մեկ բաժակ սուրճ խմելը, ընդմիջմանը մի թեթև ոտքի վրա կծնծելը և վերջապես երեկոյան գազանային ընթրիքը, ես սնվել չեմ համարում: Դրան գունարած այն անորակ սնունդը, որն ընդունում է հատկապես

երիտասարդությունը. այդ բոլոր տեսակի չիփսերը, քաղցրավենիքը, գազավորված ըմպելիքները, արագ սնունդն ու նման բազմաթիվ բաներ ուղղակի թունավորում են ձեզ, հարգելիներս, դուք ոչ թե սնվում եք, այլ լցնում եք ձեր ստամոքսը թեթև արդյունաբերական աղբով: Ներդաշնակ կյանքն ու հոգևոր հավասարակշռվածությունը մեծապես կախված են առողջ սնունդից: Դուք առավելագույն հոգատարությամբ պետք է վերաբերեք այդ հարցին, սնվեք շատ կանոնավոր և ճիշտ, ուտելուց մի վազեք կամ քայլեք, աշխատելիս մի՛ կերեք, ուշադիր եղեք, խնդրում են: Հաճախ իմ շրջապատի մարդիկ, ընդ որում, տարբեր տարիքի, ինձ ասում են, թե կարող են ամեն ինչից հրաժարվել, միայն չստիպեն իրենց հրաժարվել համեղ սնունդից.. Ներեցե՛ք ինձ, իհարկե, բայց մեր դարում լինել ստրուկ, այն էլ մի փոքր օրգանի ձեռքում, ինչպիսին է ստամոքսը, պարզապես ծիծաղելի է: Սկզբում իհարկե դժվար կլինի, բայց ոչինչ միանգամից ու հեշտությամբ չի տրվում, դուք կկարողանաք:

Քանի որ արդեն ջուր խմեցիք ու մարզանք արեցիք, հիմա՝ սենյակը հավաքելուց հետո շտապում ենք խոհանոց՝ նախաճաշելու:

### Հիմնական նախաճաշ

1. Հերկուլեսի փաթիլներ (Овсянка) ☺
2. Չու
3. Հնդկաձավար (гречка)
4. Կաթնամթերք՝ կաթ, թթվասեր, կաթնաշոռ, կեֆիր և այլն
5. Բանան
6. Տոստ՝ ինչի հետ որ կնախընտրեք (աշխատում ենք խուսափել թարմ հատկապես սպիտակ հաց ուտելուց, իսկ տոստը լավ է, որովհետև խմորիչի պարունակած մանրեները մեռնում են, ինչը կանխում է աղիքային մի շարք հիվանդությունների գոյացումը)
7. Միրգ, ընկուզեղեն, մեղր

Կարևորը, որ նախաճաշը լինի կանոնավոր, ցանկալի է ամեն օր նույն ժամին ու թեթև լինելու հետ մեկտեղ՝ ունենա սննդային բարձր արժեք: Ի դեպ, Այուրվեդայում ասվում է, որ նախաճաշել պետք է քաղցր ինչ-որ բանով, որովհետև դա բարձրացնում է պրանան (կենսական էներգիա) և մարդուն լցնում է էներգիայով, մեր դեպքում քաղցրը կարող է լինել մրգերն ու մեղրը: Մի խոսքով նախաճաշի դերը շատ կարևոր է ու բացի առողջությունից՝ նաև քաշի կանոնակարգման համար: Բարի ախորժակ!

**Սիրու՞մ ես կյանքը: Ուրեմն ժամանակ մի՛ կորցրու, քանզի ժամանակը այն գործվածքն է, որից բաղկացած է կյանքը:**

**Բ.Ֆրանկլին**

Երբևէ հաշվե՞լ եք, թե ինչքան ժամանակ եք կորցնում օրվա ընթացքում, այո՛, հենց կորցնում, քանզի այն, ինչ շատերը համարում են ժամանց կամ անփոխարինելի զբաղմունք, ես համարում եմ ժամանակի գրեթե անտեղի կորուստ: Խնդիրը միայն ժամանակը չզնահատելը չէ, այստեղ մի ավելի խորքային բան կա, դա այն է, որ մենք պարզապես չենք զգում ժամանակը և դա մեզ շատ է վնասում: Մեզ հատկացված ժամանակը վատնելն ու չօգտագործելը ուղղակի հանցագործություն է: Եշտապահ լինելն ու ժամանակը ճիշտ օգտագործելը բնորոշ չէ, հատկապես, մեր ժողովրդին: Ժամանակի կառավարումով, ընդհանրապես, երևի հաշված մարդիկ են զբաղվում: Ամեն դեպքում անտեսել այս խնդիրը չի կարելի, քանի որ հենց դրանից է կախված դուք ինչ-որ բանի կհասնեք, թե այդպես էլ կմնաք միջին վիճակագրական ուշացողի դերում: Վստահ եմ, որ ձեզանից շատերը մեծ ցանկություն ունեն՝ ամեն ինչ միշտ հասցնելու և ժամանակին ավարտելու: Մենք անխնա վատնում ենք մեր ժամանակն ու հետո զարմանում ենք, թե ինչպես հայտնվեցինք այս դժվար կացության մեջ: Եվ իմ ասածները վերաբերում են անխտիր բոլորին, այլ ոչ միայն բիզնեսով զբաղվող կամ այլ կոմերցիոն գործունեություն ծավալող անձանց: Հարգելիներս, դուք պարզապես ռացիոնալ չեք օգտագործում ձեր ժամանակը. հիշում եմ, երբ դպրոցական էի, մայրս ինձ ամեն օր ասում էր. «Անի ջան, դու շատ խելացի ես, բայց ժամանակդ ռացիոնալ և տեղին չես օգտագործում, այդ պատճառով ռեալիզացնում ես ընդունակություններիդ միայն մի մասը»: Եվ դա է ճիշտը, մենք պարտավոր ենք ստիպել, որ ժամանակը ինքը աշխատի մեզ համար, եթե ուզում ենք մեծ գործեր կատարել: Եթե դուք ցանկանում եք ձեր կյանքի բոլոր ոլորտներում լինել հաջողակ և հասցնել ամեն ինչ, պարտավոր եք լրջորեն մտածել ժամանակի արդյունավետ կառավարման ուղղությամբ: Համենայնդեպս, ես մի քանի պրակտիկ խորհուրդ կտամ ձեզ, որոնք կօգնեն ժամանակը խնայելու հարցում:

1. Նախ, փորձում ենք արժեվորել ժամանակը. այսինքն՝ մտածե՛ք, թե ինչի վրա կարելի էր առավել շահեկան արդյունքով օգտագործել հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև անցկացրած երկու ավել ժամերը:

2. Մեր ժամանակը սպանող հիմնական գործիքը մեր անփութությունն է. մենք միանգամից մի քանի գործ ենք կատարում, և հետո զարմանում ենք, թե ինչու այսքան շուտ հոգնեցինք: Երբ դուք միաժամանակ մի քանի գործով եք զբաղված ձեր աշխատանքային էֆեկտիվությունը նույնքան անգամ պակասում է, Դուք դառնում եք անուշադիր, ցրված և շատ շուտ հոգնում եք: Այս դեպքում օգտակար կլինի, անպայման, կարգի բերել գրասեղանը, սենյակը կամ ձեր աշխատանքային միջավայրը: Կատարեք մի գործ, մի քիչ դադար տվեք և ապա անցեք հաջորդին:
3. Կազմե՛ք կատարելիք գործերի համակարգված ցուցակ և ձեր ունեցած հանձնարարությունները կատարե՛ք հերթով՝ ըստ կարևորության և շտապ լինելու:
4. Հեռախոսով քիչ խոսե՛ք, սուրճի կամ ճաշի շուրջ քիչ նստե՛ք և ժամացույցին հաճախ նայե՛ք:

Գիտեք, ես ցավում եմ, որ չեմ կարող ավելի ընդարձակ ինֆորմացիա ներառել սույն աշխատանքում, քանի որ այդպիսով ես այն երբեք չէի ավարտի, ուստի փորձում եմ առավելագույնս ամփոփ և բովանդակալից ներկայացնել ձեզ մատուցվող նյութը: Այդպես էլ ժամանակի կառավարման հետ կապված իմ ունեցած գիտելիքները առավել մեծ ծավալով ես կփորձեմ ներկայացնել մեկ այլ գրքում, իսկ մինչ այդ կարող եք հետևել վերը թվարկված կետերին, որոնք սկզբի համար արդեն բավարար են:

\* \* \*

Շարունակենք ժամանակի թեման. անկեղծ ասած իմ շրջապատում շատ քիչ են այն մարդիկ, որոնք ինչ-որ գործ կատարելիս, նույնիսկ եթե դա պարզապես մարզանք անելն է, մինչև վերջ տրվում են այդ գործին և օգտագործում իրենց բոլոր հնարավորությունները: Իսկ դուք պատկերացնու՞մ եք, թե ինչերի կարելի է հասնել վարվելով հենց նման կերպ:

## Հանձնարարություն 2

Հանձնարարությունների մատյանում գրեք հարց. Ի՞նչ արդյունքներ ես կարող եմ գրանցել իմ կյանքի բոլոր ոլորտներում, եթե ամեն օր և ամեն ինչում ամբողջությամբ տրվեի անելիքներիս:

Այստեղ ականա հիշեցի Բողո Շեֆերի «Հաղթողների օրենքները» ծրագրից այն մասը, որտեղ նա կոչ է անում գործել 110% արդյունավետությամբ: Հիմա երևի մտածում եք, թե այդ տասը տոկոսը ինչ կարող են փոխել ձեր կյանքում, ես էլ այդ հարցը սկզբում տվեցի. նախ եկեք պարզենք, թե արդյոք դուք գործում եք 100% նվիրումով, քանզի միայն այդ դեպքում դուք կարող եք մտածել ավել տասը տոկոսի ոչ պարտադիր լինելու մասին: Բարձր էֆեկտիվության հասնելու ամենակարճ ճանապարհը հենց սա է. գործել առավելագույն արդյունավետությամբ և բոլոր բնագավառներում: Մեր ունակություններն ու հնարավորություններն անսահմանափակ են և լայն հորիզոններ են բացում մեր առջև: Եթե առավոտյան վազում եք, սովորաբար, 30 րոպե, ապա այսուհետ ավելացրեք ևս տասը րոպե, կամ եթե աշխատանքային արդյունավետության վրա օրեկան աշխատում եք մեկ ժամ, դա էլ ավելացրեք նույնքան րոպեով և այդպես շարունակ, փորձեք դարձնել դա սովորություն և կիրառեք ամեն ինչում, քանի որ ընդամենը մի քիչ ավելի շատ ջանք գործադրելու դեպքում կստանաք աներևակայելի արդյունքներ, որոնց նույնիսկ սպասել չէիք կարող: Եթե դուք նույնիսկ որոշեք բարելավել ձեր կյանքը ամեն ինչում ընդամենը մեկ տոկոսով, ես միևնույնն է կողջունեմ ձեզ, որովհետև դուք արդեն մեծ քայլ եք անում՝ որոշելով փոխել ձեր ներկա դրությունը ձեզ համար ցանկալի իրականության հետ: Բացի այդ, նույնիսկ այդ մեկը տոկոսը ահռելի քանակությամբ դրական փոփոխությունների կբերի:

«Ես՝ ... խոստանում եմ, որ այսուհետ կյանքիս յուրաքանչյուր բնագավառում և ամենուր, ուր ես կհայտնվեմ, անել ամեն ինչ միայն առավելագույն նվիրումով և արդյունավետությամբ»:



Ես կասկածներ ունեմ, որ դուք մինչ այժմ միայն կարդում էիք և դեռ ոչ մի հանձնարարություն չեք կատարել: Եթե ես ճիշտ եմ, խնդրում եմ վերադարձե՛ք, կատարեք բոլոր հանձնարարությունները և ապա շարունակե՛նք: Հավատացե՛ք, միայն այս գիրքը կարդալը, կամ հարյուրավոր այլ գրքեր, ձեզ ոչինչ չի տա, բացի տեսական գիտելիքից, իսկ գիտելիքը ուժ ունի, երբ այն գործի ես դնում, իսկ ձեզ մնում է միայն վերցնել այս ամենը և փորձել ձեր անձի վրա, եթե այն ձեզ համապատասխան է, շարունակեք կրել այն:

\* \* \*

Եվ օրվա վերջում կրկին մի քիչ սնունդի մասին. մենք հպանցիկ անդրադարձանք վատորակ սնունդի և անկանոն սնվելու հասցրած վնասների հարցին, իսկ հիմա ձեր անվրեպ ուշադրությանն եմ ներկայացնում այն բոլոր սննդամթերքները, որոնք ցանկալի են՝ սննդակարգից բացառելու համար.

1. Coca cola (ինչպես նաև այլ գազավորված ըմպելիքներ)
2. Հացաբուլկեղեն, խմորեղեն, չիպսեր
3. Քաղցրավենիք (իհարկե, ցանկալի է ամբողջությամբ, դե իսկ նման տարբերակի բացառման դեպքում, գոնե քիչ քանակությամբ)
4. Կծու, թթու, աղի կերակրատեսակներ
5. Արագ պատրաստման կիսաֆաբրիկատներ, երշիկեղեն և կենդանական յուղեր
6. Ալկոհոլ

Դե սա, իհարկե, ամբողջ ցուցակը չէ, բայց եթե նշված մթերքներն էլ կրճատեք, ես ձեզանով կհպարտանամ: Մի ճշտում. գոյություն ունի տարածված մի կարծիք, թե նշվածներից մի քանիսը՝ ինչպես կոկա-կոլան, քաղցրավենիքը, պաղպաղակը և ալկոհոլը բարձրացնում են տրամադրությունն ու հանում սթրեսը: Ընկերներ, դա հիմարություն է. ճիշտ է միայն այն, որ դրանք կարճ ժամանակով որոշակի ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի վրա, սակայն դա շատ շուտ անցնում է և մնում է միայն դրանց հասցրած անդառնալի վնասը: Իսկ երջանկության հորմոններ մենք կարող ենք ստանալ հետևյալ մթերքներից՝ բանան, սև շոկոլադ, կաթնամթերք, ընկուզեղեն, միրգ և բանջարեղեն: Խոստովանեք, որ համեղ օր էր ☺

Դե ամփոփում ենք օրը, գրառումներ անում, շնորհակալություն ասում և գնում քնելու՝ քիչ ավելի շուտ քան նախկինում:

## Օր երրորդ

Ողջույն չեմպիոններ:

Հուսով եմ, որ արդեն կատարել եք առավոտյան գործերը և հիմա շտապում եք ձեր գործերին: Շնորհավորում եմ, շարունակե՛ք նույն ոգով:

Այսօր խոսելու ենք փողի և խնայողությունների մասին:

Գիտե՞ք, հատկապես վերջին ժամանակներում, ես չեմ դադարում զարմանալ այն արագության վրա, որով հայ ժողովուրդը վատնում է իր միջոցները: Ոմանք նույնիսկ ծախսում են ավելի շատ քան վաստակում են, իսկ շատերը՝ առանց վաստակելու: Եկեք մի կողմ դնենք պետական, քաղաքական, սոցիալական և մշակութային բոլոր գործոնները և սլաքն ուղղենք անմիջապես մեզ վրա: Դուք, երևի, հաճախ եք լսում, երբ մարդիկ բողբում են տիրող կարգերից, թանկ շուկայից և ցածր աշխատավարձից, բողբ, բողբ, էլի բողբ: Արդյունքում՝ կորցրած նյարդեր և վատնած միջոցներ: Իսկ չե՞ք մտածել, որ կարելի է քիչ ծախսել և շատ խնայել: Ես հաճախ եմ տեսնում մարդկանց, ովքեր նույնիսկ հստակ չեն կարող պատկերացնել իրենց վաստակած և ծախսած գումարի ծավալները. կատարյալ աղետ: Դուք ունե՞ք ֆինանսական պլան, անձնական պլան: Չգիտեմ ինչու, բայց ինձ մոտ այնպիսի տպավորություն է, թե ձեր մեծ մասը պատասխանեց ` Ո՛չ: Սիրելիներս, եթե դուք ծախսում եք ավելի շատ, քան վաստակում, կամ եթե ծախսում եք առանց վաստակելու և եթե դուք արդեն մի քանի տարի է ինչ չափահաս եք, դուք պարզապես պարտավոր եք շատ շտապ մտածել ոչ միայն եկամուտի համապատասխան աղբյուրների որոնումներով զբաղվելու մասին, այլև ձեր ծախսերի համակարգումով և խնայողությամբ: Ձեզ ոչ ոք չի խնդրում գոյատևել և դրա փոխարեն խնայել ողջ գումարը, ո՛չ, ուղղակի հարկավոր է կազմել մի պլան, որով դուք այսուհետ կշարժվեք: Հիմա մի քանի խորհուրդ.

1. Գնումներ կատարելիս մեկ անգամ ևս մտածեք, թե արդյոք այդ գնումը խիստ անհրաժեշտ է:
2. Սովորեք խնայել ձեր վաստակած գումարի գոնե 10% (Սա խորհուրդ է տալիս պարոն Բ.Շեֆերը, իհարկե նա առաջարկում է խնայել ավելի շատ):
3. Խնայած դրամը առաջին իսկ պահանջի դեպքում մի՛ շտապեք ծախսել, դա ձեր ապագա կապիտալի հիմքն է:
4. Մտածե՛ք, թե ինչպես և ինչ եղանակով կարելի է գտնել եկամուտի նոր աղբյուրներ՝ սովորեք, զարգացեք, բաց եղեք ամեն նորի համար:

5. Աշխատեք խուսափել պարտքերից, քանի որ պարտք ունենալով դուք ավելի դժվարին կացության մեջ կհայտնվեք, ինչն էլ մեծապես կազդի ձեր բարօրության վրա:
6. Եթե ունեք պարտքեր, փորձեք կազմել դրանց ցուցակը և առանց վիատվելու սկսեք մարել դրանք, նախապես խոսելով և բացատրելով պարտատերերին ձեր վիճակը :

Փորձեք հետևել այս խորհուրդներին, եթե դուք առավել ևս, ֆինանսական խնդիրներ ունեք, իսկ ավելի լավ է կարդաք Բ.Շեֆերի գրքերից մի քանիսը: Ծախսեք խնամքով և մի վատնեք, թեկուզ այն լուծան, որը ձեզ տարիներ հետո գուցե ֆինանսապես անկախ դարձնի:

### Հանձնարարություն 1

**Նպատակ = երազանք+ ցանկություն + գործողություն**

Նպատակը միայն ցանկություն չէ, այն միշտ ունի հստակ և ճշգրիտ ձևակերպում: Առանց նպատակի ոչինչ չի ձեռնարկվում: Եվ ես հիմա ուզում եմ խոսել ձեր նպատակների մասին, այն մասին, թե որքան կարևոր է հստակ իմանալ, այն ինչ ուզում ես, ինչ պատրաստվում ես անել և ունենալ:

Նպատակների հստակ ձևակերպումն ու ամրագրումը անչափ կարևոր է, քանզի այն ծրագրավորում է ձեր գիտակցությունը՝ ձեր ամբողջ ուշադրությունն ու ոգեշնչումը ուղղելով հենց դրան: Այդ պատճառով դուք պետք է կազմեք հեռահար և մոտակա նպատակների համակարգ: Գործընթացը տեղի է ունենում հետևյալ կերպ. դուք ձեր առջև դնում եք հեռահար և մեծ նպատակ, կամ մի քանիսը, որից հետո ձևակերպում եք մի քանի մոտակա նպատակներ, որոնց վերջնական խնդիրը ձեր մեծ նպատակին տանող ճանապարհը հարթելն է: Հաճախ լինում է այնպես, որ դուք գաղափար էլ չեք ունենում, թե ինչպես եք հասնելու ձեր նվիրական նպատակների իրագործմանը, և հենց այս պահին ձեզ օգնության են գալիս հենց այդ միջանկյալ մանր նպատակները, որոնք էլ քայլ առ քայլ ձեր առջև բացում են ապագայի հորիզոնը: Դե ինչ, սկսեք ձևակերպել ձեր նպատակները՝ խմբավորելով դրանք ըստ հեռահար և մոտակա նշանակության: Ամեն երեկո քննելուց առաջ, թղթի վրա գրեք

հաջորդ օրվա անելիքները և ձեզ հետ վերցրեք առավոտյան: Սա կօգնի հիշել բոլոր գործերը և կխնայի ձեր ժամանակը:

## Չանձնարարություն 2

Չանձնարարությունների բաժնուն գրե՛ք, այն բոլոր իրադարձություններն ու դեպքերը, որոնք ձեզ հունից հանել կամ ուղղակի բարկացրել են նախորդ շաբաթվա ընթացքում: Չերթով գրեք, համարակալեք, նկարագրեք և վերհիշեք:

Սա ես սովորել եմ Սմիլիան Մորիի դասընթացից և վստահաբար ասում եմ, որ այն շատ ուժեղ գործիք է, քանի որ թույլ է տալիս մեկ անգամ ևս մոնիթորինգի ենթարկել ձեր անցած մեկ շաբաթը և համապատասխան եզրակացությունների գալ: Կատարե՛ք, անպայման:

\* \* \*

Քանի որ այսօր մեր գրույցը ավելի տեսական ստացվեց, նույն կերպ էլ ավարտենք և օրվա վերջում խոսենք ձեր մոտիվացիայի մասին: Նախ, ի՞նչ է այդ մոտիվացիան. պարզ ասած՝ մոտիվացիան որոշակի էնոցիոնալ վիճակ է, որը մղում է գործողությունների, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դինամիկ գործընթաց, որը որոշում է անձի ուղղվածությունը, կազմակերպվածությունը, ակտիվությունը և կայունությունը: Ներկայումս մոտիվացիայի դերը բոլոր ոլորտներում խիստ կարևորվում է և միլիոնավոր մարդիկ ամբողջ աշխարհում զբաղվում են սեփական անձի, իրենց անձնակազմի և գործընկերների մոտիվացիայով: Ես խիստ կարևորում եմ այս պահը և ցանկանում եմ ձեր հատուկ ուշադրությունը սևեռել դրա վրա: Ընկերներ, հենց ինքնամոտիվացիան է ձեզ մղում առաջ, ստիպում ընդունել նոր և կարևոր որոշումներ: Մշտական մոտիվացիայի համար դուք պետք է քայլեր ձեռնարկեք և միշտ հիշեցնեք ինքներդ ձեզ, այն ամենը, ինչի համար որ սկսել եք գործել: Ձեր մոտիվացիան գնահատվում է ձեր կարդացած գրքերի, դիտած ֆիլմերի, այցելած դասընթացների և ինքնազարգացման վրա ծախսած ժամերի քանակով: Շատ կարևոր է օրվա ընթացքում ժամանակ հատկացնել վերը թվարկածներին, որովհետև հենց այս գործողություններն են որոշում ձեր հետագա կյանքի որակն ու առաջընթացը: Շատ կարդացեք անձնական զարգացման և հաջողության օրենքների մասին գրականություն, ակտիվորեն զբաղվեք ձեր հոգևոր կյանքի ընդլայնումով,

Էֆեկտիվորեն օգտագործեք ձեր հնարավորություններն ու ունակությունները, բռնեք պահը՝ ինչ-որ բան սովորելու և ստանալու: Ցավալի է, բայց մեզանից շատերը իրենց մտավոր, ֆիզիկական և հոգևոր զարգացման վրա օրեկան նույնիսկ հինգ րոպե չեն ծախսում: Ես նկատել եմ, որ մեզանում ինչ-որ բան սովորելու հնարավորությունները կարծես ավարտվում են բուհն ավարտելու հետ մեկտեղ, բայց մարդիկ պարզապես գլխի չեն ընկնում, որ իրենց այդ լուրջ և կարևոր խնդիրները, հնարավոր է հաղթահարել լինելով ավելի զարգացած և պատրաստված: Ամենամեծ ներդրումը, որ դուք կարող եք անել, դա հենց ձեր անձի զարգացմանն ուղղված ջանքերն ու անդադար որոնումները կլինեն: Մի՛ վախեցեք փոփոխություններից և նոր մտքերից, բաց եղեք և փորձեք կյանքի կոչել ձեր ամենաանհավանական գաղափարները և վստահեցնում եմ, որ ձեզ մոտ ամեն ինչ լավ կստացվի:

Ավարտեցինք երրորդ օրը: Կարող եք երեկոյան զբոսնել մի քիչ, դա կնպաստի օրվա լավ ավարտին և հանգիստ քուն կապահովի: Դե բարի գիշեր: Կհանդիպենք վաղը:

«Եթե ցանկանում եք կյանքում մեծ հաջողությունների հասնել, ձեզ համար ուժեղ մոտիվացիա գտեք»: Նապոլեոն Հիլլ

## Օր չորրորդ

### Ամեն ինչ իր տեղն է ընկնում..

Բարի լույս: Վստահ եմ, որ շուտ եք արթնացել և մարզանք արել: Այսօր ավելացնում ենք ջրի քանակը և այսուհետ կխմեք մեկ երրորդ բաժակ:

Մեր ուղեղը իր բնույթով շատ դինամիկ է, և օրվա ընթացքում ձեզ մոտ տասնյակ, ումանց մոտ՝ հարյուրավոր մտքեր են ծագում, որոնք շատ շուտ մոռացվում են, այդ իսկ պատճառով կանենք հետևյալը. դուք ձեզ հետ միշտ պետք է ունենաք մի փոքրիկ նոթատետր, որում անմիջապես գրի կառնեք այդ մտքերը, կամ կարող եք ձայնագրել դրանք, մի խոսքով էական է այստեղ այն, որ դուք ունենաք այդ գաղափարները ձեռքի տակ, քանի որ մոտ մեկ շաբաթ անց կնկատեք, թե ինչքան հետաքրքիր մտքեր են հավաքվել և որ ամենակարևորն է, գրի առնելիս ձեր գաղափարները, դուք դատարկում եք եղած ինֆորմացիան՝ տեղ ազատելով նորի համար, նույն կերպ է գործում նաև անելիքները գրի առնելու սկզբունքը: Գրի առեք նույնիսկ ամենախենթ և անհավանական մտքերը, մի մտածեք, թե դրանցից որն է իրականանալի, իսկ որը՝ ոչ, պարզապես գրեք ու ամեն ծագած գաղափարը կյանքի կոչեք:

\* \* \*

### Հանձնարարություն 1

Ի՞նչ եմ ես ուզում:

Գրե՛ք այս հարցն ու սկսեք շարադրել պատասխանը: Գրե՛ք, թե ինչ եք իսկապես ուզում, ինչերի եք ցանկանում հասնել ձեր կյանքում, նկարագրեք այն կյանքը, որում ձեզ տեսնում եք արդեն իսկ վաղը, նկարագրեք ամենայն մանրամասնությամբ, զգացեք ամեն բառի ուժն ու հաճույք ստացեք, հավատալով, որ այդ ամենը արդեն ձերն է: Գրեք շատ ազատ, քանի որ դա միայն դուք եք կարդալու: Գրեցի՞ք, իսկ հիմա մի քանի տող ներքև գրե՛ք. «Ինչու՞ համար եմ ես այս ամենը ուզում»: Ինքներդ ձեզ տվեք այս հարցը և անկեղծորեն պատասխանեք. ինչու՞ է դա ձեզ պետք, որո՞նք են ձեր դրդապատճառները և ձեզ առաջ մղող գաղափարները: Այս

ամենը հարկավոր է նրա համար, որ դուք հասկանաք և ներդաշնակեցնեք ձեր ցանկություններն ու արժեքները, քանզի եթե ձեր ներքին արժեքային համակարգում հակասություններ կան, լիարժեք հաջողության դուք չեք հասնի: Գրե՛ք, մտածե՛ք և ամեն օր կարդացեք ու վիզուալ պատկերացրեք այն կյանքը՝ իր բոլոր մանրամասներով, որը նկարագրել եք, իսկ ավելի լավ է նաև պատկերազարդեք այդ գեղեցիկ պատմությունը նկարներով, տարբեր ոգեշնչող արտահայտություններով և բարենաղթանքներով: Արե՛ք ամեն ինչ, միայն ձեր մեջ ակտիվացրեք այդ ամենը ունենալու վառ ցանկությունը, փորձեք այդ ամենը ունենալու զգացողությունը ձեզ վրա և հաճույք ստացեք, իսկ մնացածը արդեն ձեր խնդիրը չէ ☺

\* \* \*

Ինձ մի հարց է տանջում. դուք նու՞յնպես տխրելիս լսում եք ավելի տխրեցնող երաժշտություն, թե դա միայն իմ շրջապատի՞ն է բնորոշ: Այ սա ինձ իրոք զարմացնում է: Ինչպե՞ս կարելի է, դա պարզապես աններելի է սեփական անձի հանդեպ: Կարող եմ վիճել, որ ձեզանից շատերը վատ տրամադրություն կամ անհաջող օր ունենալու դեպքում, ամեն ինչ անում են այդ ամենը խորացնելու համար. լսում են ճնշող և հոգին մաշող երաժշտություն, բոլորին կոպտում են և հոնքերը կիտելով խորը տխրության մեջ ավարտում են իրենց օրը: Ես խորհուրդ կտայի հետևյալը. ինչպես ասում է գրող Բոբ Դոյլը. «Այդ մարդիկ պարզապես գլխի չեն ընկնում, որ կարելի է վատ էնոցիաները անմիջապես փոխել և այդ դեպքում կարելի է փոխել ոչ միայն մեկ օր, այլև մի ամբողջ կյանք»: Այո՛, երբ տխրում կամ վիատվում եք, հիշեք այս խոսքերը և արեք ամեն ինչ հոգին բարձրացնելու համար. ձեր սիրելի ուրախ երաժշտությունը միացրե՛ք, պարեք, թռվռացեք և ժպտացեք: Սկսեք մտածել մի ինչ-որ գեղեցիկ ու սիրելի բանի մասին, պահեք այդ միտքը և երազեք: Իսկ սեփական անձի հետ առանձնանալու և մտածելու համար կարելի է ուղղակի ամեն օր ժամանակ հատկացնել և նստել լռության մեջ, առանց հոգին մաշող մտքերի և տխրության: Ինքներդ ձեզ նվիրեք գեղեցիկ օր ունենալու հաճույքը, քանի որ մեր կյանքը զարդարում են հենց այդ օրերը, մի կրճատեք դրանց թիվը, առավելևս, որ կյանքը առանց այդ էլ շատ արագ է թռչում:

## Հանձնարարություն 2

1. Առողջություն
  2. Ֆինանսներ
  3. Էնոցիաներ
  4. Մարդկային հարաբերություններ և անձնական կյանք
  5. Մասնագիտական հմտություններ և հաջողություն
- } + 0.5% աճ

Ի՞նչ է սա նշանակում: Հիմա դուք պետք է որոշեք, թե ինչ կարող եք անել՝ ձեր կյանքի նշված ոլորտներից յուրաքանչյուրում օրական 0.5% աճ գրանցելու համար, քանի որ Սմիլիան Մորին պնդում է, որ սա էլ է բավարար հաջողության հասնելու համար, քանզի ավելի լավ է ունենալ ստաբիլ աճ ամեն օր, թեկուզ ոչ մեծ, քան շաբաթը մեկ անգամ կատարել ֆենոմենալ որևէ բան: Այսպիսով, գրեք ձեր գաղափարները ոլորտներից յուրաքանչյուրի առջև համապատասխանաբար:

Եվ օրվա վերջում կուզենայի նշել, որ շատ լավ կլինի, եթե քնելուց մի քանի ժամ առաջ ոչինչ չուտեք, այլ խմեք մեկ բաժակ կաթ, մածուց, մեղրաջուր կամ կեֆիր: Վերջիններս ձեզ կպարզեն թեթև և հանգիստ քուն, քանի որ պարունակում են նյութեր, որոնք լավացնում են սրտի, երիկամների և կենտրոնական նյարդային համակարգի աշխատանքը: Հատկապես կաթնամթերքը հարուստ է ամինաթթուներով, որոնք բարձրացնում են սերոտոնինի՝ երջանկության հորմոններից մեկի արտադրությունը, որն էլ իր հերթին ակտիվորեն է տեղի ունենում հատկապես գշերային ժամերին: Այնպես որ, խմե՛ք, անուշ լինի:

«Ոչ ոք, բոլորովին ոչ ոք իրավունք չունի զրկել մեկ ուրիշին երջանիկ և հաջողակ լինելու հնարավորությունից և բացառել նրա իրավունքը՝ լինել այդպիսին ու պնդել, որ դա անհնար է»: Բողո Շեֆեր



## Օր հինգերորդ

### Բացահայտում ենք..

Այսօր մի հետքերի բան ենք անելու: Երբ արթնանաք ու խմեք ջրի այսօրվա չափաբաժինը, ինչպես նաև մարզվեք, վերցրեք մի սրբիչ, թոջեք այն և պինդ քանեք, ապա սկսելով ձեռքերից շփեք մարմինը այդ սրբիչով, մի քանի րոպեի ընթացքում: Սա դուք պետք է անեք մոտ քսան օրերի ընթացքում, որից հետո դա արդեն սովորություն կդառնա: Իսկ արվում է այս գործողությունը ձեր օրգանիզմը կոփելու նպատակով: Ի դեպ, շատ հաճելի զգացում է:

Չենք մոռանում օրվա ընթացքում շատ ջուր խմելու, քայլելու և ճիշտ սնվելու մասին: Ու ինչքան հնարավոր է շատ երազեք, շատ -շատ, ամեն օր և ամեն հարմար պահի ☺

Այս աշխարհում հաղթում են նրանք, ովքեր բարձրանում են և փնտրում համապատասխան հանգամանքներ: Իսկ եթե չեն գտնում, իրենք են ստեղծում:  
**Ջ.Բեռնարդ Շոու**

Այո՛, մեր կյանքում հանգամանքները շատ մեծ դեր են կատարում: Հաճախ մեր անգործությունը պատճառաբանում ենք վատ հանգամանքներով, անհարմար իրադրությամբ և սահմանափակ հնարավորություններով: Իրականում, դրանք արդարացումներ են: Ինչպես նշում է Բոդո Շեֆերը. «Հաղթողները չեն սպասում առավել հարմար առիթի, նրանք գործում են, քանզի գիտեն, որ ավելի հարմար պահ քան հիմա է, չի կարող լինել»: Սիրելիներս, ոչինչ մի հետաձգեք, այսօրվա անելիքը մի՛ թողեք վաղվա: Գործեք հիմա, եղեք նախանձախնդիր ձեր կյանքի հանդեպ, մի թույլ տվեք ինչ-ինչ իրադրությունների՝ կասեցնելու ձեր առաջընթացը: Գործի անցեք հենց այսօր, ժամանակ մի կորցրեք: Ես հաճախ եմ տեսնում, որ մարդիկ իրենց փայլուն գաղափարներն ու մեծ պոտենցիալը ուղղակի թաղում են անգործության ու վախի մեջ և ամբողջ կյանքը անցկացնում են քնած: Երկար մի՛ նտածեք, արագ գործի անցեք, քանզի դա միակ ճանապարհն է, որը ձեզ կտանի դեպի ձեր երազանքները:

\* \* \*

## Ինքնավստահություն

Ոչ շատ վաղուց իմ ինքնավստահության հաշիվը գրոյացված էր: Արդյունքում՝ ճնշված տրամադրություն, կորցրած նյարդեր, ցածր էներգիա, վատ եղանակ և չիրականացած մտքեր: Իսկ ձեր հաշիվը ի՞նչ վիճակում է: Սա խիստ կարևոր գործոն է: Հին արևելյան իմաստությունը ասում է, որ պետք է սիրես քո անձը և միայն այն ժամանակ ի գորու կլինես տալ այդ սերը մյուսներին: Խոսքը առողջ սիրո մասին է, ոչ թե էգոիզմի: Շատ հոգատար և ուշադիր եղեք ձեր անձի նկատմամբ, միշտ հավատացեք ձեր ուժերին: Նայե՛ք ձեզ ներսից, ուսումնասիրեք ձեր անձը, ձեր զգացողությունները, միշտ անկեղծ եղեք ինքներդ ձեզ հետ և ձևավորեք բարձր կարծիք սեփական անձի նկատմամբ: Հենց սա է ձավորում առաջ շարժվելու ձեր աննկուն կամքը:

### Հանձնարարություն 1

Հիմա հերթով գրե՛ք այն բոլոր գործերը, որոնք դուք պետք է անելիք նախորդ շաբաթվա ընթացքում, բայց չեք արել: Ապա ընդգծեք, դրանցից արդեն ոչ ակտուալները և այդ ցուցակի տակ ավելացնելով այս շաբաթվա անելիքները՝ ինքներդ ձեզ խոստացեք, որ այս շաբաթ ավարտին կհասցնեք բոլորը:

Մենք սովորում ենք կարևորել բոլոր անելիքները, առանց բացառության: Դուք պետք է ձեր բոլոր գործերը դնեք առաջին գծի վրա և չառանձնացնեք կարևորների ու անկարևորների: Երբ ունեցած գործերից մեկը, թեկուզ ձեր կարծիքով՝ անկարևոր մի բան թողնում եք հաջորդ օրվան, կուտակում եք և դա արդեն սովորություն է դառնում: Ոչինչ մի հետաձգեք ու ամենայն պատասխանատվությամբ մոտեցեք նույնիսկ ամենափոքր մանրուքին:

\* \* \*

Բոլորովին վերջերս իմացա, որ գիշերային քունը, պետք է տևի վեց ժամից ոչ պակաս, քանի որ միայն այդ ընթացքում են մեր օրգանիզմից դուրս մղվում մի շարք ճարպեր և թունավոր նյութեր, և պարբերաբար չքնելը առաջացնում է շաքարային

դիտարկելու հիվանդությունը: Դե քանի որ մենք ցանկանում ենք լինել առողջ, պետք է ժամանակին քննենք և մեր քունը պետք ընթանա առանց ընդհատումների, քանի որ եթե քնի հիմնական մի քանի փուլերը ընդհատվում են, առավոտյան մենք շատ վատ տեսք ենք ունենում և անտանելի գլխացավ: Այսպես, քնելուց առաջ-ի համար.

1. Աշխատեք ամեն օր պառկել քնելու նույն ժամին:
2. Օրվա ընթացքում բացառեք մի քանի ընթացք «աչքը կպցնելու» սովորությունը:
3. Աշխատում եք ընթերցել քնելուց առնվազն երեք ժամ առաջ, իսկ մեկ ժամ առաջ կարող եք կանաչ թեյ ըմպել: Իսկ եթե քաղց եք զգում, կարող եք ուտել մի քանի կամ ընկուզեղեն՝ չափավոր քանակով (բացառությամբ՝ խաղողի, սեխի ու տանձի: Դրանք չի կարելի ուտել քաղցած ժամանակ):
4. Ավելորդ են համարում նշել, որ քնելուց առաջ չի կարելի սուրճ կամ սև թեյ խմել:
5. Աշխատում եք երեկոն անցկացնել հանգիստ միջավայրում, պետք չեն կոնֆլիկտային իրադրություններ, տհաճ խոսակցություններ, խուսափում ենք սթրես առաջացնող ֆիլմերից և հաղորդումներից, ուղղակի այն պարզ պատճառով, որ այդ ամենը մեզ հարկավոր չէ և վնասում է մեր հոգեկան առողջությանը, իսկ այն ինչը մեզ հարկավոր չէ, մենք մեր կյանքից հանում ենք:
6. Միշտ հիշեք, որ երբ գալիս է քնի ժամը, ձեր ննջասենյակը դառնում է հանգստի սենյակ, այլ ոչ թե աշխատասենյակ կամ զվարճանքի վայր: Ձեր սենյակում ամեն ինչ պետք է տրամադրի միայն հանգիստ քնի:
7. Աշխատեք քնել առանց ճնշող և անհարմար հագուստի:
8. Քնելուց տասնհինգ րոպե առաջ օդափոխեք սենյակը:
9. Լավ կլինի, եթե քնեք մեջքի վրա և քնելուց առաջ լսեք հանգստացնող երաժշտություն:

Խնդրում են աշխատեք հետևել այս խորհուրդներին և մեծ հոգատարություն ցուցաբերեք ձեր քնի նկատմամբ: Հիշեք, որ առողջությունն ու հոգեկան ներդաշնակությունը ձեր հաջողության և երջանկության կարևորագույն գրավականներն են;

## Օր վեցերորդ

### Կարևոր օր և կարևոր որոշումներ..

Ձեր կյանքում դուք ամենակարևոր մարդն եք: Մարդ, որի երջանկության և լավ կյանքի համար դուք եք պատասխանատու: Եվ ամեն ինչ կախված է նրանից, թե ինչ որոշումներ եք դուք կայացնում: Մենք մեր կյանքի բոլոր փուլերում կայացնում ենք տարբեր կարևորության և նշանակության որոշումներ, որոնք այս կամ այն կերպ ազդում են մեր կյանքի ընթացքի վրա: Ստացվում է, որ որոշում կայացնելը, որպես այդպիսին, ստեղծագործ ընթացք է և արարման պահ, չեն վախենա այսպիսի բնորոշումներից, որովհետև ինձ համար իրոք այդպես ստացվեց: Ինքներդ մտածեք. մենք մեր որոշումների միջոցով արարում ենք մեր կյանքի հանգամանքները: Նույնիսկ այն, որ դուք դիտում եք Ռոնդա Բերնի «Գաղտնիք» ֆիլմը և որոշում եք փոխել ձեր կյանքը, և համոզված եք, որ ամեն ինչ կախված է ձգողականության ուժից, միևնույնն է, դուք որոշում եք կայացնում և այդ ընթացքը, անպայման, պետք է նախորդի յուրաքանչյուր փոփոխության...: Որոշում, որոշում, որոշում և նորից, որոշում!!! Որոշումներ կայացնում են բոլորը, միշտ և ամենուրեք: Տարբեր բարդության և կարևորության որոշումները լուծում են տարբեր խնդիրներ և կանխորոշում տարբեր լուծումներ, սակայն մի բան հաստատ է. մենք պատասխանատու ենք մեր որոշումների, հետևաբար՝ մեր կյանքի համար: Մենք շատ հաճախ երկարաձգում ենք որոշում կայացնելու ընթացքը, ձգում ձգում և թողնում ենք հետոյի, ոչինչ չենք ձեռնարկում և մտածում ենք, որ պայմանները մեզ համար հիմա հարմար չեն, շահեկան չեն..... և այսպես շարունակ: Ես վստահ եմ, որ դուք վախենում եք փոփոխություններից, որոնք անխուսափելի են կարևոր որոշման դեպքում: Պարոն Շեֆերը նշում է, որ ամենաշատը մենք վախենում ենք, դուրս գալ մեր «հարմարավետության շրջանակներից»: Յուրաքանչյուր լուրջ որոշում իրենից ենթադրում է ռիսկային մեծ գործոն և ստիպում է մեզ հրաժարվել որոշ հաճելի սովորություններից, երբեմն կարող է թվալ ավելի վտանգավոր քան իրականում կա, բայց հավատացեք, միայն ուժեղ կամքն ու համարձակությունը ձեզ կբերեն նոր հնարավորություններ և աճի ու զարգացման նոր հորիզոններ: Պարոն Շեֆերը առանձնացնում է մի քանի հիմնական պատճառներ, որոնք պայմանավորում են որոշումներ ընդունելու առաջ ունեցած մարդկանց հիմնական վախը, և դրանք բոլորն էլ դիպուկ են նկարագրված: Սակայն, ես իմ սեփական անձը վերլուծելով, հասկացա, որ նշված պատճառներից մենք, առաջին հերթին, վախենում ենք սխալ որոշումներից

և կարծում ենք, թե ամեն պահի կարող ենք կայացնել այդ բաղձալի որոշումը, այսօր չլինի, վաղը հաստատ կանենք.. Այո՛, մեզ հենց սա է խանգարում, ստիպում ամեն օր հեռանալ մեր երազանքից ու մոռանալ այն, դառնալ տանջանքների և խնդիրների մի իսկական կօժիկ: Ընկերներս, համոզված եղեք, որ ամենամեծ ռիսկը, ապագայում անհետաքրքիր ու ձանձրալի կյանք վարելու վտանգն է, որի հետ ես հարմարվել չեմ պատրաստվում: Մի՛ դանդաղեք, եղե՛ք հաստատուն ձեր որոշումներում, գործե՛ք արագ, այնքան էլ կարևոր չէ, կյանքի ինչ ոլորտում, կամ որ տարիքում և ինչ հանգամանքներում: Ձեր կյանքի ղեկը վերջապես ձեր ձեռքերում պահե՛ք և առա՛ջ: Փոխե՛ք ներկան և ձեր մտքերը, իսկ ապագան ինքն իրեն կփոխվի: Իմ ու ձեր լավ ապագան ինձ համար կարևոր է, ուստի մի՛ վարանեք և մի՛ վախեցեք, առա՛ջ:

Ձեր բարեկեցությունը ձեր սեփական որոշումներից է կախված:

Ջ.Դ. Ռոկֆելեր

\* \* \*

Խնդրում եմ, ձեր սննդակարգում հնարավորինս ավելացրեք ձկան և այլ ծովային մթերքների օգտագործման հաճախականությունը, քանի որ այս մթերքները պարունակում են մեծ քանակությամբ Օմեգա-3 թթուներ, որոնք կարգավորում են արյան մեջ խոլեստերինի քանակն ու իմունային համակարգի գործունեությունը; Նպաստում են ուղեղի և աչքերի լավ աշխատանքին, բարձրացնում են աշխատունակությունն ու կենսական էներգիան: Մեր երկիրը ծովային մթերքների այնքան էլ լայն ընտրություն չի առաջարկում, բայց եղածի դեպքում էլ հարկավոր է հնարավորինս շատ օգտագործել:

Եթե կարողանում ես երազել, ապա կկարողանաս նաև երազանքների կյանքի կոչել: Ուոլթ Դիսնեյ

Օրվա վերջում ուզում եմ խոսել երազանքի մասին, ձեր երազանքի..! Երազում եք, չէ՞ վատահ եմ: Լավ, իսկ իրականում ի՞նչ է այդ երազանքը, ինչի՞ց է սկսվում, ինչո՞վ եմ այն ուտում-խմում...իմ խորը համոզմամբ, երազանքը գլխում ծագած մի սովորական միտք է, որը սրտում ստանում է անուրջային փաթեթավորում և համապատասխան էնոցիոնալ ներուժ:

Կարևոր չէ դուք ով եք, կարևոր չէ ինչ, ինչի կամ ում մասին եք երազում. ամեն ինչ սկսվում է հենց երազանքից: Այո՛, ամեն ինչ սկսվում է ձեր գլխում: Երազանքներն են մեզ մաղում դեպի նպատակներն ու զարդարում մեր կյանքը: Երազե՛ք, որքան հնարավոր է շատ:

Երբ այս գլխի վրա էի աշխատում, մի անավարտ պատմություն ունեի, ինձ ներսից տանջող հարցեր և անկայուն հարաբերություններ հարազատ մի մարդու հետ: Այդ ամենի պատճառով ես շատ էի տանջվում, անընդհատ որոշում էի մտքիցս հանել այդ ամենը և վերջապես ազատվել հոգիս կռժող հիմար մտքերից ու դառնալ անտարբեր: Որոշումները կայացնում էի, բայց կյանքի չէի կոչում, ամեն օր նույն մտքերը, նույն իրավիճակը: Երբ վերջապես կարդացի Ռենդի Գեյջի հոդվածներից մեկը, հասկացա այն պարզ բանը, որ համաներումը ամենահզոր գործիքն է մաքրվելու և վիրավորանքը մոռանալու համար: Սկզբում ներեցի ինքս ինձ, հետո թանկ ընկերոջս: Հասկացե՛ք, որ մինչ այն պահը, երբ դուք բոլորին չեք ների ամեն ինչ, և առաջին հերթին ինքներդ ձեզ, դուք մշտապես անհանգստացնող մտքեր եք ունենալու: Լինելու եք անկայուն և մի բան պակասելու է ձեզ համար: Հիմա ես ինձ առավել քան լավ եմ զգում, շատ հասկացությունների կարելի նայել շատ տեսանկյուններից, և երբ դուք փորձեք փոխել ձեր անկյունը, իրավիճակն էլ կփոխվի և դուք ի զորու եք ամեն ինչ ընկալել ձեր հայեցողությամբ: Սիրե՛ք և կարողացեք ներել..

Այսօրվա համար այսքանը, չմոռանաք լրացնել օրագիրը, հաջորդ օրվա գործերի ցուցակը կազմել և շնորհակալ լինել այս ևս մեկ հրաշալի օրվա համար:

## Օր յոթերորդ

### Անփոփե՞նք..

Եկե՛ք այսօր հայտարարենք շաբաթօրյակ: Առաջարկում են այսօր զբաղվել ձեր տան, սենյակի կամ աշխատասենյակի մաքրությամբ: Դասավորեք ձեր նյութերը, դատարկեք աղբամանը, հավաքեք ձեր գրասեղանն ու կարգի բերեք համակարգիչն ու նետեք անպետք նյութերը: Ստեղծեք լիարժեք աշխատանքային միջավայր, թարմ ծաղիկներ գնեք և դրեք սենյակում, մի նոր իր գնեք ինքներդ ձեզ համար, փոխեք կահույքի դիրքը, մի խոսքով արեք այն ամենը, ինչը կնպաստի սենյակում ներդաշնակ մթնոլորտի ստեղծմանը: Արե՛ք սա և կտեսնեք, թե ինչքան հաճելի կլինի այսուհետ աշխատելն ու պարապելը:

Երջանիկ ապրելու մեծագույն գիտությունը կայանում է ներկայում ապրելու մեջ : Պյութագորաս Սամոսացի

Կարծես ավարտում ենք նորություններով և հետաքրքիր զրույցներով լի այս շաբաթը, եկեք անփոփենք: Այսպիսով, անցած վեց օրերի ընթացքում դուք որոշեցիք ձեր կյանքի նկատմամբ ողջ պատասխանատվությունը ձեր ձեռքը վերցնել, սովորեցիք առավոտյան շուտ արթնանալ, բավական քանակի ջուր խմել և մարզվել, փորձում եք մի քանի նոր սովորություններ ձեռք բերել և հրաժարվել հներից, որոնք այնքան էլ հարմար չեն լինի ձեր նոր կենսակերպին: Կանոնակարգում եք ձեր սննդակարգն ու սնման ռեժիմը, կարևորում եք ինքնազարգացման և կատարելագործման դրական դերը, որոշում եք ոչ մի բանի առջև կանգ չառնել և գործել: Շնորհավորում են, ի սրտե, քանի որ երկրագնդի բնակչության ավելի քան 90% ամբողջ կյանքում այդպես էլ ոչինչ չի ձեռնարկում կյանքը բարելավելու և հաջողության հասնելու համար, բոլորը ցանկանում են, բայց քչերն են գործում, իսկ դուք արդեն մեծ քայլ արեցիք ու առաջ անցաք նախկին համոզմունքներից, դուք արժանի եք լինել հաջողակ և երջանիկ:

Իմ հատուկ բարեմաղթանքը ձեզ՝ Եղե՛ք համարձակ, մի՛ վախեցեք որևէ նոր բան վերցնելուց և առաջ նայե՛ք, միայն առաջ, քանզի անցյալն ու ապագան մերը չեն, մերն է միայն այս օրը, միայն այս պահը: Վայելեք այս հրաշալի կյանքը և ձեր սեփական կյանքը դարձրեք սեփական երազանքների մարմնացումը: Առողջ և երջանիկ եղեք:

Անի հարությունյան

<http://baxtuban.blogspot.com/>

[ani.haroutiunian@gmail.com](mailto:ani.haroutiunian@gmail.com)

Skype- harutyunyan.ani1