





Начни день с улыбки!

Зачем нужно улыбаться?

Прочитайте статью
в приложении
про «волшебную
силу улыбки»



**МОИ
ЦЕЛИ
СЕГОДНЯ**



**Запишите
хоть
что-то,
чем
вообще
ничего!**

грань целеустремленности

ДЕЙСТВОВАТЬ СРАЗУ

Не откладывать на завтра,
то что можно сделать сегодня.



НЕ ОТКЛАДЫВАЙ.

НА ЗАВТРА, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ

СЕГОДНЯ



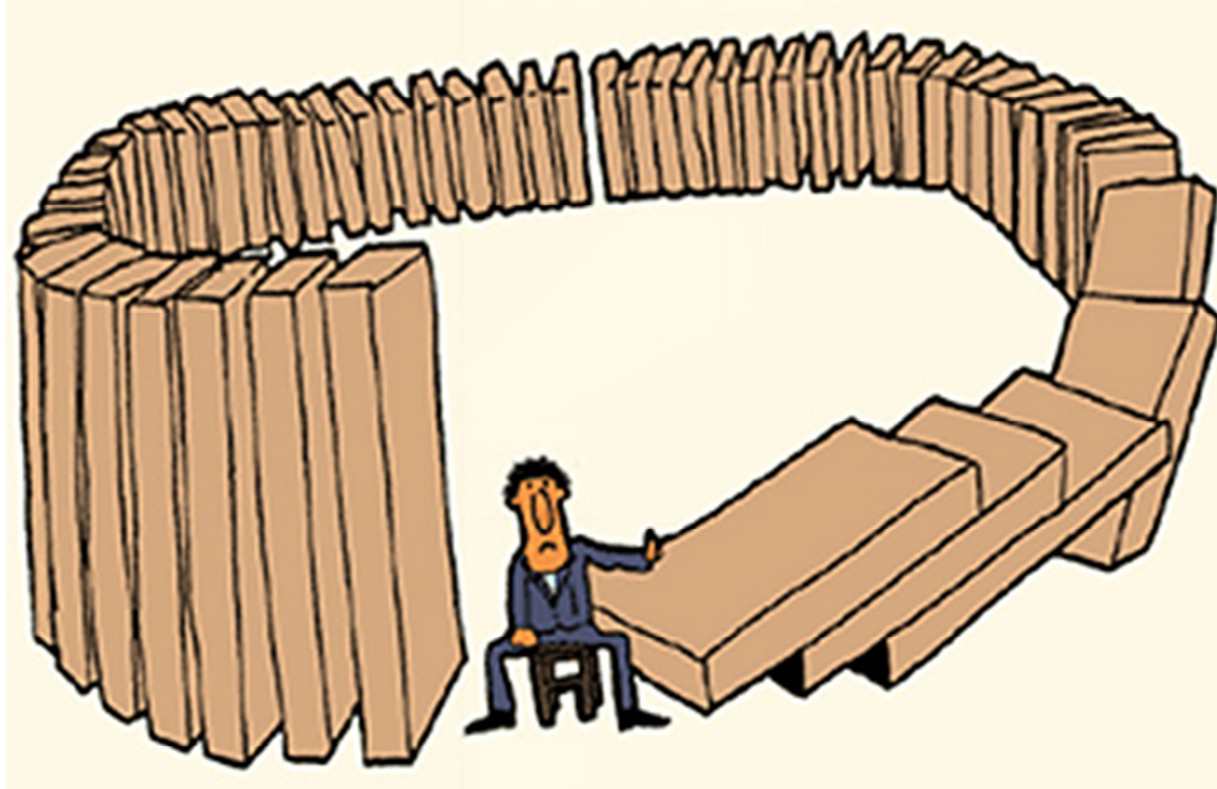
Ретро
retropost.ru



**ДЕЙСТВУЙ
СЕЙЧАС**

**Не откладывай
на завтра, то,
что можно
сделать сегодня.**

грань честности
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Характерная для зрелой личности форма саморегуляции, выражающаяся в:

Осознании себя как причины совершаемых поступков и их последствий.

В контроле своей способности выступать причиной изменений в окружающем мире и в собственной жизни.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Принцип коллективной ответственности означает следующее: ошибается один, а страдать приходится всем. В команде с четким распределением обязанностей у каждого есть свой участок работы, за который он отвечает. Если работа не сделана мной, значит, на уровне всей группы, есть недоработка, и общий результат выходит плохонький. Посмотрите на фотографию. Что будет, если кто-то из них не выполнит свою часть работы? Не выдержит веса, ошибется или неловко поставит ногу?

Отстающих в команде не пристреливают, а тянут до финиша. В команде своих не бросают. Но свой ли ты, если подставляешь своих? Имеешь ли ты право идти с нами дальше? Действительно важные вопросы, если над ними задуматься.

В тот момент, когда все поняли, что ЕГО невыполненный план это минус МОЕМУ кошельку, не возникает проблем с компьютерными играми на рабочем месте. Прощайте новости в рабочее время и многочисленные курилки, чай пьют редко, а отстающим объясняют, как быстро наверстать упущенное.



ПРИТЧА ПРО ПРОРАБА

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию.

– Я увольняюсь, – сказал он работодателю. – Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:

– Слушай, а давай так – построй последний дом, и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!



ПРИТЧА ПРО ПРОРАБА (продолжение)

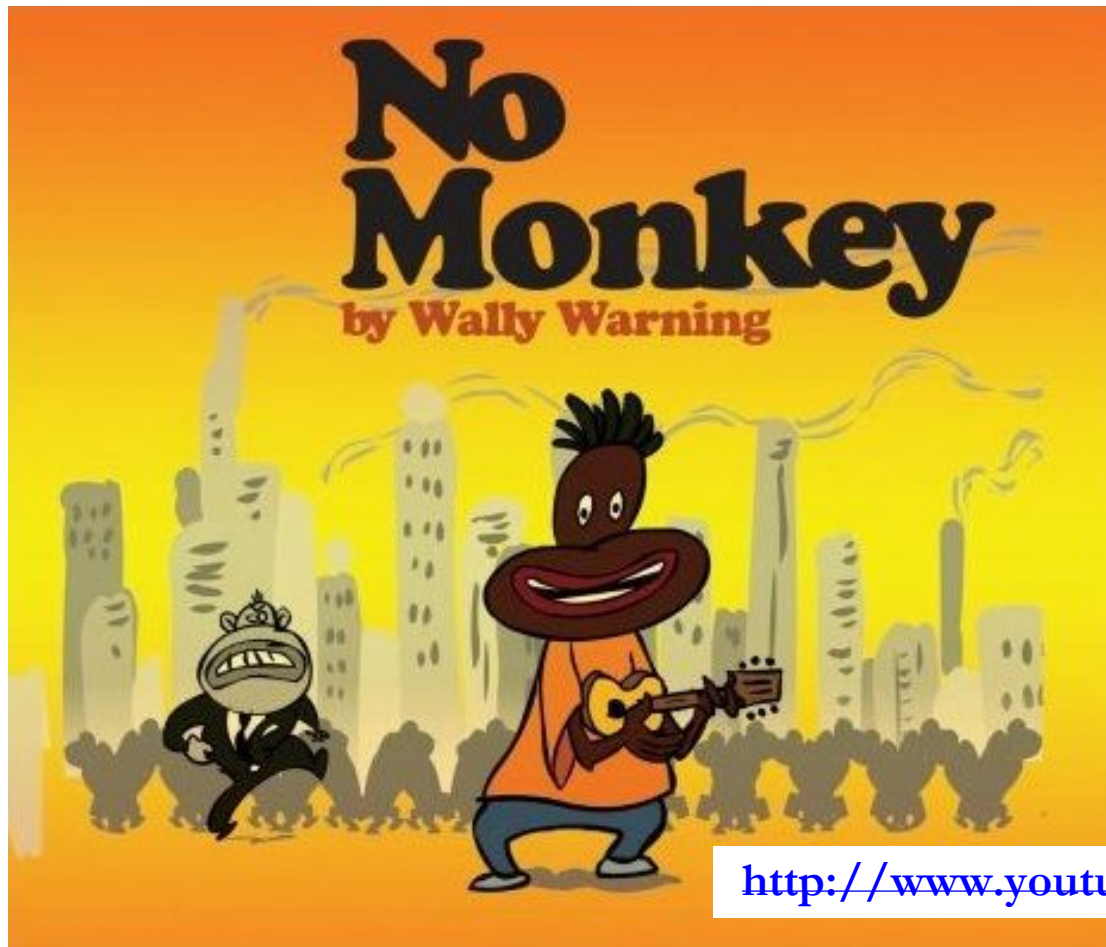
Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки.

Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить. Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина.

Тот осмотрел дом и сказал: – Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу.

Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком. И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо.

Мы все – прорабы. Мы строим наши жизни так же, как прораб перед уходом на пенсию. Мы не прилагаем особых усилий, считая, что результаты этой конкретной стройки не так уж важны. К чему излишние усилия? Но затем мы осознаем, что живём в доме, который сами построили. Ведь всё, что мы делаем сегодня – имеет значение.



Музыка
ДЛЯ ПОДНЯТИЯ
настроения!

Wally Warning
«No Monkey»

<http://www.youtube.com/watch?v=z2Zr3EgzbEs>

ЗАЧЕМ НУЖНО УЛЫБАТЬСЯ. (отрывок из книги Норбекова "Опыт дурака или ключ к прозрению".)

В свое время мне пришлось работать в одной организации, которая обслуживала бывших шишек на ровном месте - номенклатуру.

Хотя все они были уже на заслуженном отдыхе, но все же в нашу организацию приходили с гонором. У них была очень высокомерная, степенная походка, как у ребенка, который давным-давно наложил в штаны и об этом забыл.

Одним словом, сошел с коня, а седло между ног забыл вынуть! Каждого из них мы знали, как облупленного.

Однажды мой коллега, указывая на одного пациента, сказал: "Этот человек здоров". Я не поверил, потому что хорошо его знал. Это бывший министр, который вот уже много лет страдал запущенной формой болезни Паркинсона. Это поражение мозга, знаете, да?

Один из симптомов заболевания проявляется у таких больных в полном отсутствии мимики. Лицо становится маской.

Обследовав его по полной программе, пришел к выводу, что он здоров. Я начал спрашивать: "Где и как Вы лечились?"

Он мне рассказал о каком-то Храме, но, если честно, тогда я не придавал этому особого значения. И хотя все записал, через некоторое время благополучно об этом забыл.

На следующий год во время профилактического осмотра мы обнаружили, что к нему присоединилось еще четверо уважаемых стариканов. Они много лет страдали неизлечимыми заболеваниями, а теперь были "как огурчики".

Оказывается, пенсионер-министр их тоже отправил туда, где сам вылечился.

Теперь я был серьезно озадачен. Все это не укладывалось в рамки моего мировоззрения, сложившегося за годы практики.

На этот раз я все подробно расспросил и тщательно записал. Оказалось, что в горах есть Храм Огнепоклонников, где каждые сорок дней принимают группы людей, жаждущих излечения, главным образом летом, потому что зимой туда невозможно добраться.

Во мне созрело решение отправиться туда и увидеть собственными глазами, как происходит чудодейственное исцеление. Мы договорились поехать вместе с моими приятелями: режиссером и телеоператором. Они работали на республиканском телевидении и делали программу "Мир вокруг нас".

В назначенный день к ночи добрались до места встречи. Наша машина уехала. Транспорт для дальнейшего передвижения нам пообещали предоставить. И вдруг узнаем, что этот транспорт - ишаки.

К Храму ведет горная дорога и надо, оказывается, 26 км топать пешком или ехать на ишаках. Но так как мы приехали позже всех, то на троих нам досталось два ишака.

Я начал агитационную атаку. Говорю: "Вы когда-нибудь по горам пешком ходили? Давайте попробуем".

Оператор был очень грузным мужчиной, весом в 130 кг с пятью подбородками и огромным пузом. Но, несмотря на это, романтик в нем оказался еще жив. Поэтому большинством голосов мы первое "препятствие" благополучно преодолели.

Они погрузили на ишаков всю аппаратуру, и мы пошли. Первым начал хныкать я, потому что у меня были городские туфли, которые очень скоро протерлись. Ноги начали болеть. Но я все-таки шел и думал: "Раз такие больные вылечились, то, записав каждый рецепт, я в городе буду великим врачом".

А потом, пройдя десять километров, оператор сел посреди дороги и сказал:

- Все! Хоть убейте, пойду обратно. Мы его стали уговаривать:

- Какая разница, куда идти? Назад пойдешь, те же 10 км придется топать, что и вперед. Так уж лучше вперед!

Уговорили.

Пришли мы где-то в полночь. Нас разместили, устроили.

На следующий день разбудили в 11 часов. Собрали всех и говорят:

- Мы просим вас в нашем Храме не грешить, кто не выполнит просьбу, будет помогать нам по хозяйству - воду носить.

Оказывается, грехом в этом Храме считается ходить хмурым. То-то я обратил внимание на монахов.

Они ходят с такой легкой улыбочкой и стан у них ровный-ровный, как у кипариса, если быть точным, как будто палку проглотили.

Получается, мы должны всё время улыбаться. Мы все послушали, чуть-чуть поулыбались, а через две минуты старая привычка ходить с городской физиономией, вечно кислой и недовольной, взяла верх.

И вообще я ожидал увидеть позолоченные купола и тому подобное, а там такие маленькие аккуратненькие домики и все. Правда, у них постоянно горит огонь. Они поклоняются огню и Солнцу. Но на Храм совсем не похоже.

Случилось так, что монахи нашли такое место, где из-под земли выходит природный газ, и здесь, на вершине скалы основали свой Храм.

Я начал спрашивать:

- Когда начнете принимать больных, ставить диагнозы? Когда начнете лечить?

Узнаю. Оказывается, здесь вообще никого не принимают и не лечат. Это стало для меня первым ударом.

Второе, наш транспорт, т. е. ишаков, забрали хозяева. С такими баулами, как у нас, далеко не уйдешь. Попались!

Мало того, что оказались в Храме, где никто никогда никого не лечил и лечить не собирается, и уехать оттуда не можем! Да еще нужно ходить с дурацкой улыбкой на лице, когда внутри все клокочет от злости и досады!

Вижу, оператор как-то пристально смотрит на меня, как будто что-то задумал. А режиссер с иронией в мой адрес:

- Куда ты нас привел, ученый ты несчастный?..

А мне самому-то каково?!!

Потом начались концерты. Человек пятнадцать из тридцати сразу пошли за водой. Мне тоже досталось, потому что... В общем, сами понимаете почему! Пришлось идти "помогать по хозяйству".

Отвесная вертикальная скала шестьсот метров, а по серпантину 4 км туда и 4 км обратно. Это по такой-то дороге мы поднимались сюда прошлой ночью?!

Когда я это увидел, у меня чуть выкидыш не случился! Представляете? Мало того, что эта вертикальная стена выше Останкинской башни, да еще в некоторых местах мы шли по бревнам, забитым в скалу. Эти бревна действовали как разводные мосты, преграждая в свое время неприятелю путь в Храм.

С собой необходимо было нести шестнадцать литров воды, да пять килограммов весил сам кувшин. В общей сложности вверх по такой дороге нам предстояло тащить 21 кг. Удобнее всего в таких условиях нести груз на голове. Вот тогда-то я узнал об истинном назначении позвоночника.

Позвоночник нужен для того, чтобы голова не упала в трусы!

Я отправился первый раз и вернулся в Храм около четырех-пяти часов вечера очень уставший, но с улыбкой на лице на всякий пожарный случай. Вдруг ко мне подходит один из монахов и так приветливо говорит:

- Сходите, пожалуйста, еще раз.

- Почему?!! Я же уже сходил !!! - и чувствую, что от ужаса у меня начинаются родовые схватки, несмотря на то, что я мужчина!

- Когда Вы поднимались, Вы уже несли с собой грех.

- Нет, я улыбался! - от отчаяния начал я спорить. Представьте себе, только что пройти 8 км, накануне - 26 км, без ужина, без завтрака, без обеда. Ноги разбитые, опухшие, гудят от усталости, а тебе говорят "еще раз"! Подохнуть можно!!!

- Идемте, мы Вам кое-что покажем.

В одном из окон я увидел наблюдателя с биноклем и понял, что препирательства бессмысленны. Все, кто поднимался с грузом, были у него как на ладони. Пришлось идти обратно.

Я пошел вниз и время от времени, вспоминая свою глупость, яростно вопил: "А-а-а...!!!" Попал в какое-то место, где сидят идиоты и надо мной издеваются!!!

Теперь я улыбался зверской улыбкой и каждому встречному говорил: "Улыбайся, придурак, они сверху в телескоп смотрят! За консультацию плесни пол-литра воды

в мой кувшин". Теперь в моей посудине уже что-то плескалось. Я немного посидел, чтобы время прошло, и пошел обратно.

Вот, оказывается, почему, когда я спросил своих пациентов, чем и как их лечили, они с улыбкой ушли от ответа: "Понимаете, это трудно объяснить".

Перед воротами я себя поймал на том, что уже темно, но я улыбаюсь. Ну и хорошо, а то вдруг у них еще есть прибор ночного видения?!

Голодный, изможденный, еле доплелся до своей кельи и только с облегчением вздохнул, убрав идиотскую улыбку с лица (лицо же устало!), как вдруг спиной почувствовал на себе чей-то взгляд. Сердце екнуло.

Снова растянув рот до самых ушей, я резко развернулся и увидел... Кого бы Вы думали?

Себя!

Оказывается, на стене висело зеркало. Лицо было осунувшееся, запыленное, со следами ручейков пота и неестественно широкой улыбкой.

Вот тогда-то со мной случилась истерика. Я безудержно и громко хохотал. Скулы свело, живот болел, а я никак не мог успокоиться. Я хохотал над абсурдностью ситуации, которую сам себе создал.

На шум прибежали мои приятели, оператор с режиссером, и сначала тоже начали гоготать, а потом, насмеявшись вдоволь, как-то странно стали на меня поглядывать...

С каждым днем людей, таскающих воду, становилось все меньше и меньше. И через неделю не осталось никого. Потом нас собрали и говорят:

- Спасибо, что вы приносите свет в наш Храм. Если вам нужна вода, то можете взять ее там.

Открывают калитку на территорию Храма и указывают на каменный домик. Гостевая половина была отделена от монашеской территории стеной. Оказывается, внутри этого домика есть родник. Они построили его, чтобы зимой родник не замерзал.

А кувшин с водой - это специально выдуманный способ доведения простой истины до мозгов через ноги.

Оказывается, каждый, кто приходил в этот Храм, считал себя умным, у каждого были свои амбиции. Чтобы выбить из нас все наносное, служители Храма придумали такой способ "лечения" высокомерия.

Я тоже туда пришел со своим уставом, начитанный, напичканный знаниями и кое-какими способностями, которых нет у других. Они придурки, а я такой умный!

Всего за неделю из меня тоже "выколотили" всю дурь. За одну неделю они сделали меня человеком!

Там я встретился с самим собой. Мне опять стали интересны цветочки, букашки, муравьи. На четвереньках ползал, наблюдал, как они ходят, перебирая ножками.

Мне казалось, что я один вдруг почувствовал себя ребенком. Смотрю, с другими происходят те же вещи. Мы забыли все свои ранги, а самое интересное, заметили, когда все улыбаются, то городская мимика, некогда привычная для нас, теперь стала восприниматься как отклонение.

Вы видели когда-нибудь, чтобы взрослые люди играли в детские игры? Смешно, да? А мы играли. Это вообще было для нас естественным состоянием.

Потом я начал обращать внимание на то, что говорили люди: "Мне полегчало. Мне стало лучше". Я связывал это с погодой, природой... горы все-таки! Только потом пришел к выводу, что главный секрет связан с мимикой и осанкой.

На сороковой день я пришел к настоятелю Храма и сказал: "Я хочу остаться здесь".

- Сынок, ты молодой. Не думай, что мы тут от хорошей жизни. Монахи, находящиеся здесь, слабые люди. Они не в состоянии оставаться чистыми среди грязи. Они не приспособлены к жизни, сынок, и вынуждены убегать от трудностей. Мы существуем для того, чтобы вы могли взять и дальше в душе понести свет. Вы люди сильные, у вас есть иммунитет.

Я начал что-то говорить, а потом, в конце концов, сказал: "Но я, наверное, единственный из группы, кто пришел к Вам".

- Ты один из последних.

Оказывается, почти все из нашей группы уже успели побывать у настоятеля с просьбой остаться. Понимаете?

Спустя сорок дней мы покинули Храм. На обратном пути нам встретилась группа людей, жаждущих исцеления, как и мы сорок дней назад. Елки-палки! Ну и рожи! Это была толпа людоедов, которая набросилась на нас:

- Помогло? Чем болел? Что дают? А всем помогает? Я ответил:

- Каждый получит по заслугам!

Смотрю на нас - на них, на нас - на них. Мы все улыбаемся...

Вдруг почувствовал, что отодвигаюсь. А они тоже, как-то шарахаются как от прокаженных. Рядом со мной, опираясь на руки своих сыновей, стоял восьмидесятилетний старик. Он сказал: "Неужели мы были такими же?!"

Когда я приехал в город, увидел толпу бездушных, безразличных, абсолютно индифферентных людей, которые вечно куда-то торопятся, сами не знают, куда и зачем. Было очень тяжело опять привыкать к городскому образу жизни.

Во мне что-то изменилось раз и навсегда. Я вдруг почувствовал себя в театре абсурда, и жизнь, протекающая в городе, показалась пустой и никчемной. Невозможно было смотреть на эти лица.

Если бы Вы знали, как дискомфортно я чувствовал себя! А ведь недавно сам был таким же, как и они.

Потом, когда я вышел на работу, мне надо было проверить, действительно ли вся суть выздоровления в улыбке и осанке? А вдруг дело в погоде, климате или каких-либо других внешних условиях?!

И в спортзале поликлиники мы организовали занятия.

Пригласили пациентов-добровольцев из числа тех, кто находился у нас на учете, объяснили им задачу и начали тренировки.

По часу-два в день занимались. Просто ходили по спортзалу с улыбкой, сохраняя осанку. А удерживать-то все время улыбочку знаете как тяжело?! Не верите?!

А Вы попробуйте на улице улыбаться и осанку прямую держать, сразу почувствуете на себе тако-о-е давление окружающего мира! Вам будет очень тяжело, особенно на первых порах!

Идете, идете, а потом вдруг незаметно ловите себя на том, что снова шуруете, как деловая колбаска. Через 15 минут в отражении какой-нибудь витрины вдруг заметите, что на Вас смотрит харя!

Вам предстоит борьба! Чтобы противостоять давлению среды, стремящейся стереть Вас в порошок, и остаться самим собой, нужно волевое принуждение!

Через некоторое время после начала занятий стали появляться такие интересные проблемы. Один наш энтузиаст говорит:

- Я потерял очки. В свое время их из Франции привез. Столько лет носил, а теперь где-то оставил.

А почему потерял? Потому что надобность в них начала исчезать. У другого кишечник заработал. Третий стал слышать, а проблемы со слухом тянулись еще с детства. Улучшения отмечались у всех.

От полученного результата у меня начала "съезжать крыша". Я не мог понять, почему люди столько лет болеют, а от какой-то идиотской осанки, улыбки они выздоравливают.

Тогда в лабораторных условиях мы начали изучать, какие изменения происходят в организме. И таким образом один случай обернулся фундаментальным открытием в науке.

А что же стало с оператором и режиссером? Оператор похудел, его вес до сих пор держится на уровне примерно 85 кг. Вылечился от своих болячек.

Но самый большой успех из нас троих был у режиссера. Несколько лет назад они с женой развелись, потому что он каждый день закладывал за воротник. Бросил пить и опять женился на своей жене.