

Препятствие становится путем. Как превратить испытания в триумф

Райан Холидей

1. Мир не идеален и ничего нам не должен. Он непредсказуем и чинит препоны у нас на пути. Мудрость состоит в том, чтобы относиться к препятствиям как к возможностям.
2. Из любого препятствия можно извлечь пользу: оно закаляет нас, дает ценный опыт, помогает лучше узнать себя, учит направлять усилия в правильное русло и, закрывая один путь, открывает множество других.
3. Истории успеха великих людей содержат множество примеров того, что препятствия — необходимый компонент прогресса.
4. Чтобы превратить препятствие в трамплин, нужно управлять тремя аспектами: восприятием, действиями и волей.
5. Столкнувшись с препятствием, старайтесь сохранять объективное восприятие, контролируйте эмоции и сосредоточьтесь на том, что можно сделать. Постарайтесь осознать, что любой кризис не будет вечным, а любая ошибка лишь частность.
6. Не поддавайтесь общей панике. Отбросьте шаблоны и ищите выход там, где его не ищет никто другой.
7. Действуйте. Используйте любую возможность, чтобы что-то сделать. Не гнушайтесь никакой работой. Будьте энергичны, настойчивы и прагматичны.
8. Настоящая воля, которую нужно воспитывать и культивировать, — это смирение и умение принимать неизбежное.
9. Надейтесь на лучшее, но готовьтесь к худшему. Всегда обдумывайте, как поступите в самом плохом случае.
10. Учитесь уступать тому, с чем не можете бороться, и любите все, что происходит. Будьте благодарны за то, что у вас есть. Примите тот факт, что вы смертны. В трудную минуту предложите свою помощь другим.

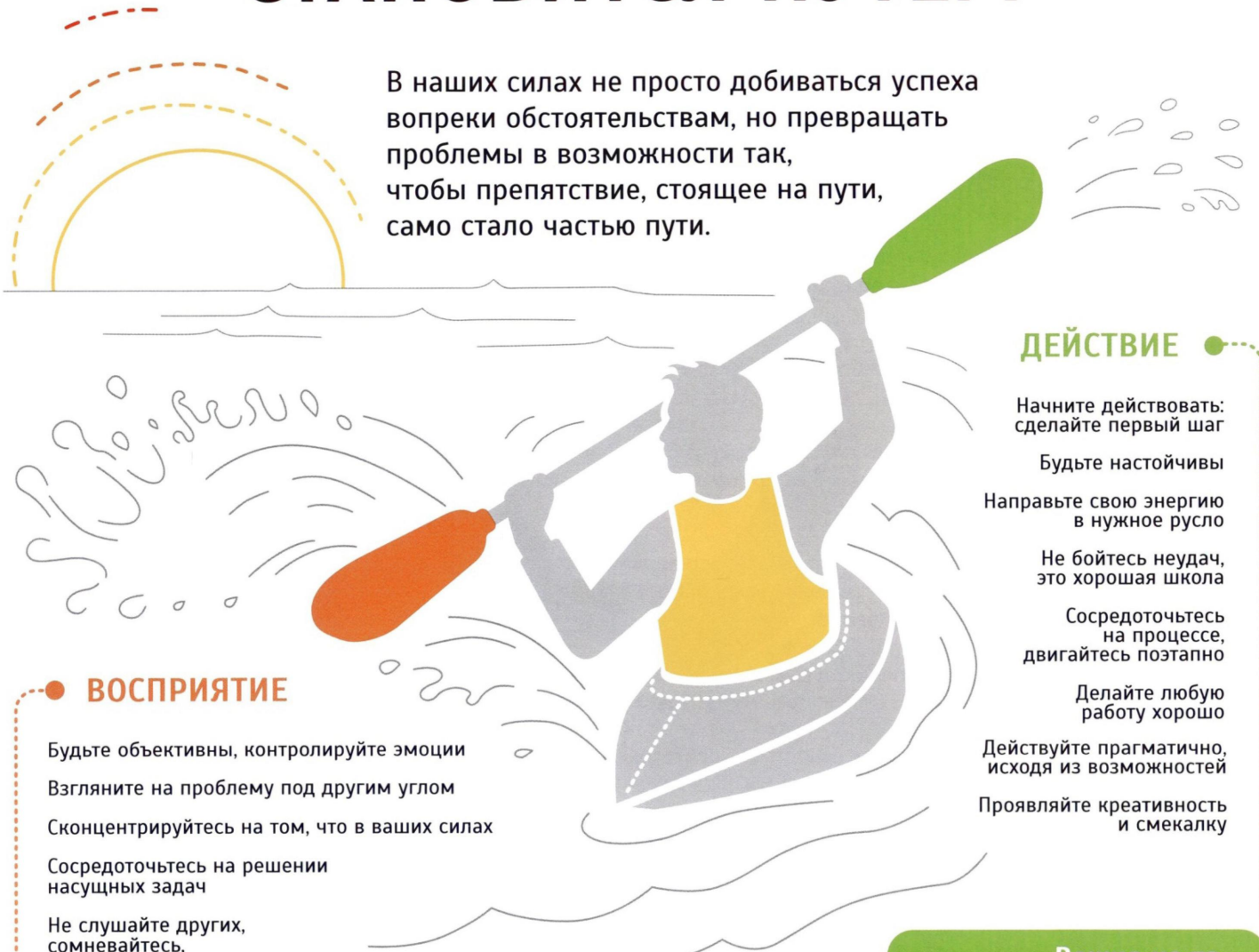
The Obstacle Is the Way. The Timeless Art of Turning Trials into Triumph

Ryan Holiday

ПРЕПЯТСТВИЕ СТАНОВИТСЯ ПУТЕМ

Райан Холидей

В наших силах не просто добиваться успеха вопреки обстоятельствам, но превращать проблемы в возможности так, чтобы препятствие, стоящее на пути, само стало частью пути.



ВОСПРИЯТИЕ

- Будьте объективны, контролируйте эмоции
- Взгляните на проблему под другим углом
- Сконцентрируйтесь на том, что в ваших силах
- Сосредоточьтесь на решении насущных задач
- Не слушайте других, сомневайтесь, задавайте вопросы
- Ищите возможности даже в препятствиях
- Осознайте свою силу

Вы сами решаете, что чувствовать в конкретной ситуации

ДЕЙСТВИЕ

- Начните действовать: сделайте первый шаг
- Будьте настойчивы
- Направьте свою энергию в нужное русло
- Не бойтесь неудач, это хорошая школа
- Сосредоточьтесь на процессе, двигайтесь поэтапно
- Делайте любую работу хорошо
- Действуйте прагматично, исходя из возможностей
- Проявляйте креативность и смекалку

Важно не то, что с вами случилось, а то, как вы этим распорядитесь

ВОЛЯ

- Постройте внутреннюю крепость: в здоровом теле здоровый дух
- Умейте уступить, принимая то, что нельзя изменить
- Будьте готовы к трудным временам
- Во всем есть хорошее, учитесь видеть это
- Проявляйте стойкость и упорство в движении к цели
- Становитесь сильнее, помогая другим
- Все мы смертны: цените жизнь
- Будьте готовы начать все сначала

Настоящая воля — это умение принимать неизбежное. Любая другая воля — слабость и честолюбие

