

## Дейл Карнеги - "Именно сегодня"

(10 принципов на каждый день)

- 1) Именно сегодня я буду счастлив. Это значит, что я вслед за Авраамом Линкольном скажу себе: "Большинство из нас счастливы ровно настолько, насколько хотят быть счастливыми". Счастье исходит изнутри, внешние раздражители не имеют к нему никакого отношения .
- 2) Именно сегодня я буду считаться только с тем, что есть на самом деле, и не стану заставлять окружающий мир считаться с моими желаниями. Я буду принимать мою семью, мою работу и мою судьбу такими, какие они есть, и постараюсь соответствовать им.
- 3) Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я укреплю его физическими упражнениями, бережным отношением к своему телу, правильным питанием. Я прекращу обременять его вредными излишествами. Я хочу сделать его идеальной машиной для исполнения моих нужд.
- 4) Именно сегодня я постараюсь развить свой интеллект. Я постараюсь узнать что-нибудь ценное. Я заставлю свой мозг работать и прочитаю что-нибудь такое, что требует умственного напряжения и концентрации мысли.
- 5) Именно сегодня я займусь совершенствованием своей души. Для этого от меня потребуются три поступка. Я сделаю кому-нибудь приятное, но так, чтобы об этом никто не узнал. И я сделаю два дела, которые мне страшно не хочется делать, - просто ради тренировки воли, как говорил Уильям Джеймс.
- 6) Именно сегодня я постараюсь быть приятным во всех отношениях человеком. Я позабочусь о своем внешнем виде, постараюсь получше одеться, помягче говорить и повежливее вести себя с окружающими, быть щедрым на похвалы, удерживаться от критики и придирок к окружающим - и уж, конечно, от наставлений кого-либо на путь истинный.
- 7) Именно сегодня я постараюсь жить только одним днем, удерживаясь от навала на себя сразу всех своих проблем. За эти двенадцать часов я могу сделать несколько конкретных дел, самым важных на сегодня, которые, оставь я их на потом, мучили бы меня всю оставшуюся жизнь.
- 8) Именно сегодня я составлю себе расписание дня. Я напишу, что мне нужно будет делать в каждый определенный час. Может быть, мне и не удастся строго следовать этому расписанию, но, по крайней мере, оно избавит меня от двух злейших бед на свете - спешки и нерешительности.
- 9) Именно сегодня я выделю полчаса для отдыха и релаксации. Хорошо, если в эти спокойные полчаса я иногда буду думать о Боге - это придаст моей жизни ощущение перспективы.
- 10) Именно сегодня я прекращу бояться. Меньше всего я буду бояться быть счастливым, бояться наслаждаться всем прекрасным, что есть в этом мире; избегну бояться любить и верить в то, что меня тоже любят. Я буду думать и поступать, как счастливый человек - и я почувствую себя счастливым.



Дейл Карнеги

[vk.com/psy\\_people](https://vk.com/psy_people)