

The background of the book cover is a photograph of a sunset or sunrise over the ocean. The sky is a deep blue with some wispy clouds. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a reflection on the water. In the foreground, the silhouettes of two people are visible on the right side, sitting on a rocky shore and looking out at the sea. The overall mood is contemplative and serene.

Новые размышления о личном развитии



Ицхак Адизес

КнигиКратко

Ольга Шуравина

**Краткое содержание «Новые
размышления о личном развитии.
Здоровье. Совесть. Любовь»**

ООО "Акцион управление и финансы"

Шуравина О.

Краткое содержание «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь» / О. Шуравина — ООО "Акцион управление и финансы", — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. В этой книге вы не найдете привычных управленческих теорий. Ее автор, гуру бизнеса Ицхак Адизес решил обсудить с читателями личные темы: что такое совесть, любовь, уважение, доверие. Адизес размышляет на темы семьи, брака, здорового образа жизни, отношений с детьми, затрагивает различные философские и жизненные вопросы. Ицхак Адизес не разделяет личную жизнь и профессиональную. Он повторяет клиентам и руководителям компаний: пока в частной жизни человек не достиг гармонии, он не справится с натиском перемен и обстоятельств, которые являются неотъемлемой частью успеха в бизнесе. Если у вас получится жить так, как советует Адизес, то скоро вы увидите результат — к вам потянутся люди, большинство станет понимать и любить вас. Горечь, злость и упрямство уйдут из вашей жизни. Вы станете более приятным человеком в общении и успешным в работе и личной жизни. Попробуйте! Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь»

© Шуравина О.
© ООО "Акцион управление и финансы"

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Книги о бизнесе и власти в кратком изложении

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

По материалам книги «Новые размышления о личном развитии. Здоровье. Совесть. Любовь». Ицхак Адизес

Автор краткого обзора: Ольга Шуравина, главный редактор журнала «Генеральный Директор»

В своей книге Ицхак Адизес не приводит результатов исследований и не излагает управленческих теорий. Он обсуждает с читателями личные темы: что такое совесть, любовь, уважение, доверие. Ицхак Адизес не разделяет личную жизнь и профессиональную. Он повторяет клиентам и руководителям компаний: пока в частной жизни человек не достиг гармонии, он не справится с натиском перемен и обстоятельств, которые являются неотъемлемой частью успеха в бизнесе.

1. Здоровый образ жизни

Сам организм без лекарств способен излечить себя от многих болезней. Надо лишь научиться слушать свое тело, вести здоровый образ жизни и не нервничать.

Почему запреты убивают

Ицхак Адизес приводит пример с курением. Сам он не курит, однако когда напряжен или устал, то сразу хватается за сигарету. При этом ему плевать на предупреждение на пачке. Когда он находится в состоянии стресса, то возникает желание остановить эту боль или умереть. И, возможно, предупреждение усиливает желание умереть и подтверждает, что он на «верном» пути. Какое же вмешательство заставит нас бросить курить? Уж точно не предупреждение на пачке. Устраняйте причину, а не следствие. Прекратите нервничать. Медитируйте, занимайтесь йогой и не относитесь к жизни слишком серьезно.

Почему мясо не способно дать нужную энергию

Ицхак Адизес около 200 дней в году перелетает из одной временной зоны в другую. Он всегда испытывал хроническую усталость. Однако в 73 года он сел на диету «СМС»: без Соли, Масла и Сахара, а также без продуктов животного происхождения. Только фрукты, овощи, картошка, злаки. И тут он понял, что перестал чувствовать тяжесть перелетов, стал прекрасно спать по ночам, ушла усталость.

Что дает больше сил – мясо или овощи? Любой ответит, что мясо. Чтобы опровергнуть это утверждение, Ицхак Адизес предлагает применить бизнес-подход: в зачет тут идет не выручка, а прибыль, при расчете которой надо учитывать расходы. Да, мясо дает много энергии, но сколько энергии надо, чтобы переварить его и усвоить? Сколько вам останется для дела? Почти ничего. Напротив, овощи содержат мало калорий, но на их усвоение тратится немного, оставляя энергии с избытком. Ицхак Адизес предупреждает, что придерживаться овощной диеты тяжело первые три недели. Потом организм адаптируется.

Как противостоять искушениям

Ицхак Адизес рассказывает о таком эксперименте. Три группы людей поочередно приглашали в комнату, где были выставлены красивые шоколадные торты. Первой группе напомним о чувстве вины, которое они испытывают, съев торт. Второй предложили подумать о том, как они будут гордиться своей силой воли, если смогут отказаться от торта. Третьей группе не ставили никаких условий.

Участники первой группы съели больше всего, второй – меньше всего. Исследователи пришли к выводу, что чувство гордости лучше помогает противостоять искушению, чем чувство вины. По мнению автора книги, причина в том, что стыд и вина поглощают силы, необходимые для борьбы с искушением. Гордость же придает энергии, которая питает волю к сопротивлению.

Как запустить механизмы самоизлечения

Принимая аспирин от головной боли, вы не избавляетесь от ее причины. Ведь ваша голова болит не потому, что вам не хватает аспирина. В подобной ситуации если «лечение» и происходит, то благодаря собственным силам организма. Таким образом, необходимо создать условия, которые активизируют способность тела к самоизлечению. Это и называется здоровым образом жизни. Основные его принципы: сон, физические упражнения и диета. Здесь Ицхак Адизес предлагает применить роли PAEI:

- производство результатов (Р) примем за физические упражнения;
- администрирование (А) – за питание;
- сон сопоставим с интегрированием (I);
- предприимчивость (Е) – за цель в жизни: это та движущая сила, которая придает смысл производству результатов, администрированию и интегрированию.

Посмотрите, что происходит с теми, кто вышел на пенсию без планов на дальнейшую жизнь. Их здоровье быстро ухудшается. Поэтому важно найти ответ на вопрос, для чего или для кого вы живете. Обратите внимание: каждый орган в организме существует ради других частей тела. Чтобы продлить свое существование, сохранить здоровье, жить осмысленной жизнью, найдите нечто, во что вы верите всей душой. Не пытайтесь отделаться подписью на чеке, так ничего не выйдет. Потратьте свое время. Во время консультаций в компаниях Ицхак Адизес задает такой вопрос: «Кто будет оплакивать вашу “кончину”, если вы обанкротитесь?» Вот для них вы и работаете. То же и в личной жизни.

Как дать отдохнуть не только телу, но и мозгу

Отпуск предполагает, что вы не работаете. Для Ицхака Адизеса истинный отдых – не думать, однако за десятки лет ни один из отпусков не давал отдыха уму. В любой ситуации он пытается обнаружить ошибки и недочеты, которые нужно исправить. И вот однажды Ицхак Адизес поехал во Францию, из его номера был виден Монблан. Он с друзьями ходил в горы, познавал природу и понял, тут его мозг наконец-то отдыхал. Почему? В природе все устроено правильно. Она идеальна такая, как есть, без прикрас. Вмешательство человека не может ее улучшить. В ней нет точек совершенствования. В природе мы встречаем красоту, которую воспринимаем чувствами, а не мыслями. Есть ли альтернатива природе? Конечно: все, что позволит вам чувствовать, а не думать. Все, что заставляет вас забыть о прошлом или о будущем и полностью перенесет вас в настоящее. Например, танцы, рисование, пение.

Еще один совет: чтобы дать успокоиться эмоциям, один день в неделю не следует принимать решения, любые стрессы запрещены. Конечно, вы не можете дать отдых сердцу, но можете облегчить его работу, воздерживаясь от эмоциональных встрясок. Неплохо раз в неделю и воздержаться от физических упражнений. Иными словами, все «ваше» периодически должно получать отдых.

Любить себя – ежедневный труд

Однажды врач дал Ицхаку Адизесу стетоскоп, чтобы он смог послушать свое сердце. Врач спросил: «Слышите, как оно бьется? Оно бьется ради вас». Ицхак Адизес пишет, что рас-

плакался в тот момент. Он не стыдится в этом признаться, так как всю жизнь до этого момента он считал свой организм чем-то само собой разумеющимся. «Собой» он считал только свой мозг – заботился о нем. Все остальные органы были пассажирами. Ицхак Адизес дает такой совет: проснувшись утром, поприветствуйте свое сердце, и легкие, и все тело. И обратитесь к своим эмоциям: «Как мы себя чувствуем сегодня?» Смотрите на себя в зеркало, улыбайтесь себе. Любить себя – ежедневный труд.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.