

Алексей Мицман
*Навыки личной эффективности:
как побороть страдание*



Алексей Мичман

**Навыки личной эффективности:
как побороть страдание**

«Издательские решения»

Мичман А.

Навыки личной эффективности: как побороть страдание /
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905745-7

Страдание, принесенное в нашу жизнь любыми способами извне или созданное самими неправильными действиями и мыслями, может сильно помешать на пути повышения личной эффективности. Это та сила, от которой невозможно закрыться раз и навсегда (исключение — люди запредельного духовного развития). Поэтому на данном этапе нужно принять эту силу как объективную реальность и выработать быструю и эффективную защиту от нее.

ISBN 978-5-44-905745-7

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Навыки личной эффективности: как побороть страдание

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-5745-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Страдание, принесенное в нашу жизнь любыми способами извне или созданное самими неправильными действиями и мыслями, может сильно помешать на пути повышения личной эффективности. Это та сила, от которой невозможно закрыться раз и навсегда (исключение – люди запредельного духовного развития). Поэтому на данном этапе нужно принять эту силу, как объективную реальность, и выработать быструю и эффективную защиту от нее.

Для начала нужно определиться с тем, что такое страдание. Википедия говорит:

Это совокупность очень неприятных, тяжелых или мучительных ощущений человека, при котором он испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс, муки.

От себя добавлю, что страдание – это та сила, которая блокирует возможность работать над текущей задачей, является причиной возникновения депрессии и мыслей самосожаления. В страдании, как в любом процессе – есть стадии развития, жизни и затухания. Опасно доводить страдание до второго этапа, на котором эта сила будет максимальна – соответственно бороться с ней будет очень сложно, практически невозможно.

Чтобы понятие страдания не оставалось чем-то абстрактным, приведу пример: человек сидит и работает над своей задачей на работе. Он живет своей работой, и трепетно относится к процессу и результатам своего труда. Для него важно одобрение своей деятельности в среде коллег, начальства и друзей. В момент работы в офис к человеку заходит директор предприятия и начинает его распекать, говорить, что то, что этот человек делает, ужасно и непрофессионально, что его поделки сидят у начальника в горле и он не понимает, почему этот человек еще работает здесь, вместо того, чтобы понять, что является полным ничтожеством и ему стоит, как минимум, уволиться самому и повеситься. Для нас неважно, почему начальник это сказал, важно, что после этого у работника опускаются руки, и тот процесс, который начинает происходить в сознании человека – это и есть страдание.

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.