






**АЛЬБЕРТ САФИН**



**ВОСПИ  
ТАНИЕ  
РАЗУМА**

тренинг по личной  
эффективности

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.95  
ББК 88.3  
С21

**Сафин, Альберт Рауисович.**

С21 Воспитание разума : тренинг по личной эффективности / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. : илл. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-184256-7

В своей второй книге «Воспитание разума» автор учит читателя менять внутренние установки, избавляться от психологических барьеров и жить в гармонии с собой.

Эта книга для тех, кто стремится превратить свою «фантазию» о счастливой жизни в реальность. Научиться спокойно и взвешенно принимать решения в любых ситуациях. Уменьшить уровень стресса. Победить синдром самозванца.

Автор также подскажет, как:

- трудиться на работе плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов;
- жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои потребности;
- научиться справляться со словесными манипуляциями.

Главное — помнить: только вам под силу сделать свою жизнь насыщенной позитивными событиями и вдохновляющими результатами.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-184256-7

© Текст. А. Сафин, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
Глава 1. 198 точных смыслов для принятия точных решений. . . . .	12
Глава 2. 30 правил управления собой, временем и работой. . . . .	98
Глава 3. 25 законов денег со здравым смыслом. . . . .	126
Глава 4. 41 техника преодоления стресса. . . . .	179
Глава 5. 3 шага для ответа на манипуляции и провокации. . . . .	210
Глава 6. 15 техник для избавления от синдрома самозванца . . .	235
Заключение. . . . .	252



# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Представьте, что вы позвонили десяти своим знакомым и ненавязчиво спросили у каждого: «Как у тебя дела?»

Что вы услышите в ответ?

Опыт подсказывает мне, что большинство собеседников ответит что-то вроде: «Да так себе...», или «В общем, как всегда...», или «Идут помаленьку, и слава богу». А может быть, даже так: «Дела? Как сажа бела! А у тебя что, по-другому?»

И тут вы отвечаете: «Да, по-другому. У меня с работой порядок, с деньгами тоже. Каждый день начинаю с радостью, настроение бодрое, планы осуществляются. В семье полное взаимопонимание, с коллегами плодотворное взаимодействие. И вообще, всё просто отлично!»

Классно было бы так ответить, верно?

Возможно, вы подумаете: «Да, было бы классно, только всё это фантазии...» Но, прочитав эту книгу, вы поймёте, как превратить фантазию сначала в чёткую картинку, потом в план действий и наконец — в реальность.

Не буду утверждать, что это получится легко и быстро, с одного щелчка, с первого раза. Ведь и препятствия, которые сейчас мешают вам жить свободно, благополучно и счастливо, появились не мгновенно: они формировались и постепенно укреплялись в течение длительного периода. Значит, и на их устранение потребуется время.

В книге я дам вам главный инструмент для этого — простые и понятные практические инструкции.

Эти инструкции может с успехом применить любой человек: юный и зрелый, технарь и гуманитарий, стремительный

и медлительный, любитель действовать и любитель размышлять, исполнитель и руководитель. Кем бы вы ни были, дорогие читатели, вы в силах изменить свою жизнь так, как вы этого хотите.

Прямо сейчас мы попробуем сделать самый простой шаг. Скажите себе мысленно: «Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему». А теперь то же самое вслух. Или, если вы находитесь среди людей, например в книжном магазине, то скажите хотя бы шёпотом:

«Я разрешаю себе менять свою жизнь к лучшему».

В течение сегодняшнего дня вернитесь к этой формулировке ещё несколько раз. Такую приятную мысль вспоминать не сложно, правда? Она даже как будто слегка притягивает к себе ваше внимание и просится, чтобы вы снова об этом подумали.

Скоро вы почувствуете, что это разрешение побуждает вас к следующему шагу — что-то сделать для самого себя. Вероятно, вы ещё точно не знаете, что именно нужно делать. Для того и написана эта книга. Смело обращайтесь к её главам, изучайте, примеряйте на себя, выбирайте то, что вам ближе, и начинайте свой путь.

Что ждёт вас в книге?

*Часть первая. 198 точных смыслов для принятия точных решений.*

В первой части я предлагаю большой выбор ярких и выразительных фраз, которые помогут вам в разных повседневных ситуациях. Все мы иногда испытываем колебания: как поступить, какое решение принять, чтобы избежать нежелательных последствий и возможных неприятностей. Эти фразы подскажут вам, на что обратить внимание, что является главным, а что второстепенным.

Адаптируйте эти смыслы к своей жизни, пусть они станут для вас маячками, обозначающими безопасные места и предупреждающими о подводных камнях. У того, кто ориентируется на подобные маркеры, жизнь становится гораздо более спокойной и сбалансированной.



*Часть вторая. 30 правил управления собой, временем и работой.*

Здесь речь идёт о профессиональной деятельности и принципах управления временем.

Работа играет важную роль в нашей реальности. Более того, для некоторых людей работа — самое главное, что у них есть. Поэтому правильная организация своей деятельности и контроль над нею могут очень сильно повлиять на качество жизни.

Человек устаёт не от работы. Он выдыхается, когда работает бестолково или когда занимается не своим делом, а чужим. Давайте вместе исследуем правила, которые помогут вам трудиться плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов.

*Часть третья. 25 законов денег со здравым смыслом.*

Деньги иногда кажутся весьма противоречивой вещью. Кто-то им поклоняется, кто-то презирает; одни их жаждут, другие боятся, третьи прячут, четвёртые швыряют на ветер. Но все сходится в одном — без денег не прожить. Поэтому мы поговорим о них и серьёзно, и с юмором, и на реальных примерах разберёмся, как установить с деньгами хорошие отношения.

Здесь речь не о том, как стать миллионером. Я уважаю читателя и никогда не буду давать несбыточные обещания и лживые советы, подобно разным гуру, которые пользуются желанием людей разбогатеть. Речь идёт о здравом смысле, о том, как жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои хозяйственно-бытовые потребности.

*Часть четвёртая. 41 техника преодоления стресса.*

Нужно помнить, что решения и действия человека — это результат состояния, в котором он находится. В состоянии стресса или в спокойном позитивном настроении мы принимаем совершенно разные решения.

Решения приводят к действиям, действия создают события, а из событий складывается жизнь.

Мы попробуем направить внимание на ваше состояние, поработать с ним — и вся окружающая действительность волшебным образом изменится. Мы научимся точным, простым приёмам, чтобы перестать биться о стекло, подобно мухе, и вернуть себе спокойствие и ясный взгляд на происходящие события.

*Часть пятая. 3 шага для ответа на манипуляции и провокации.*

В этой части поговорим о речевой самообороне. Провокации, манипуляции, словесная агрессия — с ними мы сталкиваемся каждый день. Они перегружают нашу жизнь, забирают время, мотают нервы, засоряют мысли. Но манипуляциям можно и нужно противостоять.

Я предлагаю вам воспользоваться определённым алгоритмом, который уже помог сотням моих учеников и слушателей. Мы потренируемся на примерах из моей практики, и вы научитесь превращать сопротивление в сотрудничество. Этот алгоритм станет ещё одним навыком, ведущим вас по пути к спокойной и радостной жизни.

*Часть шестая. 15 техник для избавления от синдрома самозванца.*

Между скромностью и самоуничижением очень тонкая грань. Есть люди, которые думают, что лучше обесценивать себя, чем быть хвастуном. А как считаете вы?

Я скажу так: очень важно иметь смелость говорить вслух о своих победах и результатах. Имейте в виду — это не имеет ничего общего с хвастовством.

Синдром самозванца возникает из-за нарушения баланса между самооценкой и реальностью, а мы будем учиться его восстанавливать. Адекватная самооценка даёт силы, уверенность



в себе, самоуважение и уважение окружающих, а в результате приводит к ещё большим успехам и победам.

Итак, дорогие читатели, книга проведёт вас через основные сферы отношений: к жизни в целом, к работе, деньгам и эмоциям, к отношениям с другими и самим собой.

Что из этого взять в дальнейший путь — решайте сами. Никто лучше вас не знает, какие моменты в жизни вас беспокоят и что вы хотите исправить. И никто не сделает вашу жизнь насыщенной позитивными событиями и вдохновляющими результатами. Это под силу только вам самим.

Я даю вам набор инструментов. Пользуйтесь с удовольствием и не давайте им заржаветь!

Уверен в ваших успехах!

# ГЛАВА 1

## 198 ТОЧНЫХ СМЫСЛОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ТОЧНЫХ РЕШЕНИЙ

**К**ак вы принимаете решения, уважаемые читатели? На что ориентируетесь, от чего отталкиваетесь? Решаете ли быстро или вам нужно время для обдумывания? Что вам помогает в принятии решений?

198 фраз, приведённых ниже, могут в чём-то помочь вам. Но скорее их можно назвать «фонариками», освещающими то, что не всегда очевидно, — маячками, на которые стоит поглядывать, чтобы не сбиться с пути во время жизненного плавания.

Каждая фраза найдёт отклик в ком-то из вас, став подсказкой и добрым советом. Давайте вместе поразмышляем о применении этих фраз в жизни, а затем я предлагаю вам выбрать из них те, которые вызывают у вас отклик, и подумать над их смыслом.

### **1. Глупец создаёт беспорядок, чтобы быть уставшим.**

Суетливый человек может всем жаловаться на то, как он устаёт от обилия дел и обязанностей. Но причинно-следственная связь работает наоборот: человек устраивает беспорядок в своих делах, чтобы вводить себя в состояние усталости.



Подсознательное стремление к привычным эмоциям часто оказывается сильнее доводов разума.

*Какое состояние вы выбираете для себя? Почему вы сделали такой выбор? Какое положительное влияние вносит в вашу жизнь поддержание порядка в ежедневных делах?*

**2. Обидеть можно только того, кто рад обижаться. А кто любит обижаться, тот всегда найдёт повод быть обиженным.**

В обиде заключены и выгода, и удовольствие: если бы это было не так, люди никогда не обижались бы друг на друга. А повод для обиды вторичен и даже вообще неважен.

Какое же это удовольствие и что за выгода? Заставить собеседника почувствовать себя виноватым, вынудить его оправдываться и заглаживать свою вину.

Бывает, что два человека строят свои отношения исключительно на взаимных обидах, так как у них не выработаны другие эмоции.

---

---

**На базе домыслов и чужих мнений всегда  
вырастают только непонимание, осуждение  
и отчуждение. Имеют значение лишь факты.**

---

---

Если кто-то на вас постоянно обижается, помните, что вы здесь ни при чём. Просто человек стремится испытать свою привычную эмоцию и использует вас как своего рода трамплин для погружения в обиду.

*В каких жизненных ситуациях вам сложно сдержать обиду? Какие чувства вы хотели бы испытывать вместо этого? С чего можно начать тренировать позитивные для вас чувства в самое ближайшее время?*

**3. Никогда не верьте тому, что кажется. Верьте только доказательствам.** (*Чарльз Диккенс. «Большие надежды»*)

На базе домыслов и чужих мнений всегда вырастают только непонимание, осуждение и отчуждение. Имеют значение лишь факты.

Когда вы слышите «Это ужасный человек, с ним невозможно работать!», первое, что нужно сделать, — это усомниться и уточнить: «Какие факты у вас есть? На чём основано такое мнение? В чём конкретно заключается ужасность этого человека? Как вы лично можете это подтвердить?»

Действительно, некоторые люди развлекают себя слухами, сплетнями и игрой воображения, находя в этом удовольствие. Но строить на такой зыбкой почве свои выводы решительно нельзя.

*Вспомните случай из вашей жизни, когда вы судили о человеке, руководствуясь только мнением других людей. К чему это привело? Почему важно делать выводы о человеке самому?*

---

---

**Правильной стратегией будет создание таких условий, в которых заблуждающийся человек сам убедился бы в своей неправоте.**

---

---

**4. Оскорбления — доводы неправых.** (*Жан-Жак Руссо*)

Оскорбления идут в ход, когда нет разумных доводов. Если человек чувствует свою неправоту, то с помощью оскорбительных слов он старается отвлечь внимание собеседника от собственной слабой позиции.

Когда вы испытываете искушение оскорбить кого-то, возьмите паузу и проанализируйте ситуацию: возможно, вы в чём-то заблуждаетесь.



*Какие последствия могут иметь необдуманные оскорбления? Как оптимальнее поступить в накалённой обстановке, когда дело почти дошло до оскорблений?*

**5. Слова и иллюзии гибнут. Факты остаются.** (Д. И. Писарев. «Процесс жизни. Физиологические письма Карла Фохта»)

Факты — это прочная опора, за которую нужно держаться, чтобы вас не унесло в океан иллюзий и не затянуло в болото бессмысленной болтовни. Если нет фактов, подтверждающих информацию, то не спешите доверять ей. Многим людям выгодно распространять вокруг себя зыбкие иллюзии и ложные сведения.

Определите, какие источники информации лично вы готовы считать надёжными. Но даже в этих случаях задавайте уточняющие вопросы.

*Каким источникам информации вы доверяете в своей профессиональной деятельности? По каким конкретным критериям выбираете для себя надёжные источники? Проведите подобный анализ по интересующим вас вопросам из других сфер вашей жизни.*

**6. Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым.** (Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных людей»)

Слишком часто мы уверены, что знаем всё о желаниях и потребностях другого человека, а на самом деле приписываем ему свои собственные.

Допустим, ваш собеседник больше всего ценит в людях сдержанность. А вы пытаетесь завоевать его расположение, без умолку эмоционально рассказывая о своих приключениях. Эффект ваших стараний будет прямо противоположным.

Так что сначала стремитесь понять другого человека: чего он ожидает, что любит, каковы его цели и его взгляды. Для этого задавайте открытые вопросы, чтобы в итоге предложить ему то, что для него действительно будет иметь значение. Тогда и придёт успех.