

Елена Песоцкая

Где деньги лежат

или



Ваш кризисный менеджер

Елена Песоцкая

**Где деньги лежат или
Ваш кризисный менеджер**

«Продюсерский центр ротации и продвижения»

2015

Песоцкая Е.

Где деньги лежат или Ваш кризисный менеджер / Е. Песоцкая —
«Продюсерский центр ротации и продвижения», 2015

ISBN 978-5-907254-71-8

«По Европе прокатился очередной кризис. Наивно думать, что нас этот кризис не коснется. Поговорка «Знал бы, где упадешь, соломки бы подстелил» вновь становится актуальной. Данное пособие призвано «подстелить соломку» моим соотечественникам, чтобы они во всеоружии встретили трудности на жизненном пути. По сути – это ваш кризис-менеджер, который готов прийти на помощь в трудный час....»

ISBN 978-5-907254-71-8

© Песоцкая Е., 2015
© Продюсерский центр ротации и
продвижения, 2015

Содержание

От автора	6
Введение	7
Благодарности	8
Дорогие мои читатели!	9
Глава 1	11
Зависит ли карьера от капризов судьбы?	12
Благословите неудачу	13
Вынужденная остановки в пути	14
Если вас уволили или вы разорились	15
Как принять новую реальность и начать движение к успеху	17
Как искать работу, чтобы ее найти	18
Как понравиться работодателю	19
Глава 2	20
Как выгоднее продать свой труд	21
Не забудьте визитку!	23
Хотите зарабатывать больше?	24
Как выгоднее уволиться	26
Как увеличить размер своей будущей пенсии	27
Подведем итог:	29
Глава 3	30
Что делать с кредитами?	31
Время – деньги. Секреты его экономии	32
Изучайте иностранные языки	35
Тренируйте вашу память	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Елена Песоцкая
Где деньги лежат, или
Ваш кризисный менеджер

Copyright Елена Песоцкая © 2015 г. Автор книги «ГДЕ ДЕНЬГИ ЛЕЖАТ» All rights reserved

Copyright Олег Гузь © 2015 г. <http://izknigi.narod.ru>

От автора

По Европе прокатился очередной кризис. Наивно думать, что нас этот кризис не коснется. Поговорка «Знал бы, где упадешь, соломки бы подстелил» вновь становится актуальной. Данное пособие призвано «подстелить соломку» моим соотечественникам, чтобы они во всеоружии встретили трудности на жизненном пути. По сути – это ваш кризис-менеджер, который готов прийти на помощь в трудный час.

Пособие содержит конкретные рекомендации, как быть практичным, предприимчивым, экономным, юридически грамотным. Оно написано таким образом, что его можно использовать как справочник, открыв нужную главу. Советы этой книги сэкономят читателям немало денег и времени. Прежде, чем идти в магазин, или заняться каким-либо хозяйственным или бытовым вопросом, стоит заглянуть на нужную страницу. Пособие станет путеводителем в повседневной жизни, советчиком и добрым другом.

Тратить деньги и время грамотно – целая наука и ее надо изучать. Данный труд и есть учебник для изучения этой сложной науки, и он пригодится каждому.

Книга не закончена. Идут годы, меняются условия жизни, а значит, способы экономить наше время и материальные ресурсы. Теперь слово за вами! Допишите эту книгу примерами из собственной жизни, я готова поддержать вас. Удачи!

Ваша Елена Песоцкая

Введение

«Ведение домашнего хозяйства – это своего рода искусство, которое приобретается десятками лет и иногда обходится очень дорого молодым людям... Как следствие неопытности в этой области – различные проблемы в семейной жизни и большие финансовые потери. Помочь избежать этих потерь – и есть прямая моя цель и самое искреннее желание. И если эта книга принесет пользу россиянам, я буду счастлива».

Эти слова были написаны Еленой Ивановной Молоховец, выпустившей в 1861 году свою первую книгу «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве». Я, Елена Ивановна Песоцкая, говорю те же слова, и продолжаю ее дело в современных условиях.

Желаю всем, кто прочтет эту книгу, избежать ошибок в ведении домашнего хозяйства и стать счастливыми и процветающими. Я не призываю вас жестоко экономить на всём, и безропотно терпеть лишения и нужду. Я хочу научить вас ставить нужную цель и достигать её с наименьшими потерями времени, сил, денег. **Эта книга – ваш кризис-менеджер.** Надежный помощник и мудрый советчик.

Благодарности

Благодарю Бога за то, что он дал мне мудрость и силы написать эту книгу.

Благодарю писательницу Наталию Правдину за ее книги, научившие меня смотреть на мир счастливыми глазами.

Благодарю всех моих друзей за щедрость, с которой они делились со мной своим житейским опытом.

Благодарю моих детей и внуков, ради которых я несколько лет собирала материал для своей книги, и которую им посвящаю.

Дорогие мои читатели!

Мне пришлось жить в эпоху бурных перемен в стране – пережить перестройку и кризисы, искать при этом способы выживания, делая при этом массу ошибок. Очень хочется верить, что нашим детям и внукам будет жить лучше и радостнее, но для этого им надо учиться многому, в том числе **разумному ведению своего хозяйства**, бережному обращению со своим здоровьем, деньгами и временем. Это наши бесценные сокровища, которыми мы разбрасываемся в молодости и сожалеем об их потере в старости. Очень надеюсь, что моя книга станет добрым другом в каждой российской семье.

Пока писалась книга, я поняла, что мой житейский опыт во многом устарел и для молодых людей нужен современный взгляд на житейские проблемы. Свежие идеи я находила повсюду: в газетах и журналах, телепередачах, в беседах с молодыми людьми. И книга становилась всё менее похожей на ту, которую я задумала вначале.

В своей книге я постараюсь ответить на очень актуальные и очень сложные вопросы сегодняшнего дня, которые мы себе постоянно задаем. Как всё успеть? Где взять деньги и время на выполнение задуманного?

Книга адресована всем и каждому. В ней найдут для себя полезные советы и состоятельные люди и те, кто живёт только на пособие, стипендию или пенсию. Кстати, многие богатые люди пользовались подобными советами. В конце книги вы найдете страничку, как и на чём экономят всемирно известные личности.

Подходите к своим проблемам творчески, используя опыт людей, которые поделились им на страницах этой книги, и жить вам станет намного легче.

Жизнь коротка, берегите её! Дорожите каждым её мгновением. Учитесь беречь здоровье, время и силы. Учитесь разумно тратить деньги. Со страниц своей книги я буду подсказывать, как это сделать.

Пусть эта книга станет для вас путеводителем в вашей повседневной жизни, советчиком и добрым другом. Используйте её творчески. Ищите свои приёмы и способы экономии жизненно важных ресурсов. **Экономия в домашнем хозяйстве – творческий процесс.** Так будьте творцами своей жизни!

И ещё один совет мне хочется дать моим читателям: собираясь умерить траты, **сравнивайте свою жизнь не с богатыми, а с бедными.** Равняйтесь не на героев светской хроники и на получающих больше вас знакомых, а на жизнь небогатых соседей или приятелей: они живут на свою зарплату, и я смогу. При этом постоянно стремитесь к лучшему, покоряйте всё новые вершины в труде и творчестве, улучшая своё благосостояние.

Вспомнился мне рассказ знаменитого французского писателя Ги де Мопассана о юной женщине, попросившей у своей богатой подруги бриллиантовое ожерелье, чтобы блистать на балу. Бедняжка в суете бала его потеряла. Её муж, мелкий чиновник, занял огромные деньги, чтобы срочно изготовить точно такое же и вернуть его хозяйке. Украшение было возвращено; хозяйка ожерелья подлога не заметила, но юная женщина на балах уже не появлялась – её жизнь круто изменилась. Ей пришлось уволить свою служанку и самой вести домашнее хозяйство, экономя каждый грош, чтобы расплатиться с долгами за утерянную драгоценность. За несколько лет юная, свежая красавица, измученная непосильным для неё домашним трудом, превратилась в побледневшую, постаревшую и некрасивую особу, которая издали с тоской наблюдала в парке за своей подругой, такой же прекрасной, как и несколько лет назад, не решаясь подойти и заговорить с ней. Расплатившись с последним долгом, она решилась, наконец, объясниться. И вот выясняется, что все её страдания были напрасны – утерянное ожерелье её подруги было фальшивым и не стоило ее страданий. И все же... ее страдания не были напрас-

ными – они научили ее ставить цель и искать пути ее достижения, сделав нашу героиню целеустремленной и сильной духом.

Очень современен этот рассказ, не правда ли? Очень многие из нас попадают в схожую ситуацию, набрав доступных кредитов или влезая в необдуманные долги, подвергая себя и семью на долгие лишения и судебные процессы. **Учитесь жить по средствам, обходясь без ненужных расходов, трат и долгов.** Очень надеюсь, что моя книга вам в этом поможет.

И, если избалованная, нежная барышня научилась экономно жить, чтобы достичь поставленной цели, то нам – русским людям, пережившим войны, дефолты и кризисы – все по плечу.

Многие годы для меня образцом поведения и умения экономить были кубинские женщины. С начала социалистического режима их жизнь наполнилась тяжёлым трудом и лишениями, но более весёлых, оптимистичных и красивых женщин в мире нет. Иностранцев удивляет, как на свои очень скромные доходы, они умудряются вести хозяйство, развлекаться и не забывать при этом о своей внешности. Существует даже «кубинская мода» – дешёвая, простая, практичная и элегантная. Секрет красоты кубинок прост – **не унывать при любых обстоятельствах и радоваться тому, что посылает судьба.**

Есть ещё один прекрасный пример для подражания – современные китайки. Они воспитаны так, что не станут «раскручивать» мужчину на подарки и деньги, или ждать прекрасного принца. Они рассчитывают только на себя и прекрасно знают, что деньги зарабатываются тяжёлым трудом. Современная китайка умеет сама добывать себе благосостояние. Она может впасть в отчаяние, но никогда не позволит отчаянию завладеть собой. Однажды упав и потеряв в жизни всё, она поднимется и начнёт всё сначала. Не потому ли Китай стал такой мощной и сильной державой?

Если вам очень тяжело и жизнь кажется невыносимой, прочтите еще раз эти строчки. Верьте и в то, что начать сначала никогда не поздно.

В книге много замечательных советов. Не пытайтесь использовать их все сразу – вряд ли получится. Возьмите на вооружение пару, а затем еще и еще... И пусть эта книга станет настольной для вас. Собираясь сделать покупку, приготовьте выписку из книги с нужной рекомендацией.

Одна моя знакомая успешная бизнес-леди в дружеской беседе сказала: «Деньги лежат у нас под ногами, нужно только их увидеть». Так смотрите же под ноги, не забывая при этом смотреть на звезды!

Глава 1

Советы психолога

Чтобы ваша жизнь не казалась вам тяжёлой, скучной и однообразной, **делайте каждый день для себя большие и маленькие открытия.** Совсем недавно для меня открытием стало планирование не только рабочего дня, но и жизни. Не думала я, что это здорово дисциплинирует, тренирует волю и характер. Представить себе не могла, насколько быстрее достигаются цели и исполняются желания, если они тщательно планируются; как важно эти цели записать в свой ежедневник. Кстати, и мой ежедневник когда-то стал для меня открытием, а сейчас я не могу обходиться без него, планируя не только рабочий день, но и неделю, и год.

Открытиями могут стать технические новинки. Отнеситесь к их приобретению как к чуду, которое вам послал Господь, вам на радость и в помощь. До сих пор для меня такой радостью и чудом является стиральная машина-автомат, хотя моя семья пользуется ею уже много лет. Огромное удобство – сотовый телефон и компьютер. Разве это не чудо, за которое каждый день нам надо благодарить человеческий разум? Новая косметика, делающая вас моложе и привлекательнее, может стать очень приятным открытием. Событием дня может стать прибытие в ваш город Президента или поп-звезды.

Когда в наш город впервые приехал Краснодарский театр оперы и балета с участием Анастасии Волочковой, то каким удивительным открытием для провинциального курортного города стал балет «Лебединое озеро»! Наступление Нового года, весны, дня рождения или просто выходного дня – тоже очень приятное событие. Вот и порадитесь подобным вещам, вместо того, чтобы жаловаться на нехватку денег и плохое правительство. Усвойте истину, что подобные жалобы присущи неудачникам. А вы хотите признать себя неудачником?

Открытием для меня всегда была новая книга. В книгах я находила решение многих вопросов и задач, которые мне подбрасывала жизнь. Рекомендую читать книги на «денежную» тему. Если вы их ещё не читали, то очень рекомендую сделать это открытие, которое наполнит вас оптимизмом и научит добывать нужные средства. Засыпая, поблагодарите судьбу за сделанные вами открытия, сюрпризы и подарки, и она пошлёт вам новые.

Зависит ли карьера от капризов судьбы?

Почему одним удается заработать миллион и сделать головокружительную карьеру, другие вынуждены довольствоваться вторыми и третьими ролями? Зависит ли карьера от капризов судьбы, начального финансового положения или природных способностей? Немецкие эксперты считают, что формула успеха неизменна, и искусству делать карьеру обучиться столь же нетрудно, как играть на гитаре. Достаточно усвоить несколько правил. Они просты и требуют лишь последовательного применения.

Развивай силу воли. Не жди, когда тебя кто-нибудь «откроет», раскрывайся сам, повторяй про себя: «Я хочу, я могу, я сделаю». Успех приходит к тем, кто его добивается.

Подглядывай и учись. Постарайся понять, что люди, добившиеся успеха, делают не так, как ты. Все дело в прилежании, самоотдаче, тренировке, умении учиться на собственных ошибках.

Преследуй свою цель. Сформулируй конкретную идею, а не предавайся туманным мечтам. Это укрепляет волю. Запиши, когда и чего собираешься достичь. Возникает задержка – установи, чем она вызвана. Возьми новый разбег, но никогда не выпускай из виду цель.

Определи приоритеты в личной жизни. Можно выступать в разных ролях – ученого, теоретика, спортсмена, коллекционера, но не во всех одновременно. Подумай, что для тебя важнее. Кто разбрасывается, заранее обречен на неудачу.

Определи приоритеты в работе. Выбирай начальника, который умеет быть эффективным. Если ему это удается, стремись к той же цели, что и он. Если нет, старайся действовать эффективнее, чтобы его сменить.

Работай по плану. Вечером записывай дела на завтра. Долгосрочные дела тоже следует подготавливать заранее.

Учись говорить «нет». Это часто неудобно и вызывает стресс, но быть приятным и полезным для всех – напряженный труд, который не каждому по плечу.

Нравься сам себе. Постарайся понять свои лучшие качества и культивируй их. Подумай, чем обратить внимание шефа, он может не знать о твоих достоинствах. Честно назови вслух свои слабости. Кто обманывает себя, никогда не добьется успеха.

Укрощай стресс. Постарайся понять его причину. Он возникает от работы, отношения коллег, невнимания начальника. Отбрось сомнения, не бойся вступать в спор. Лучше сказать: «Не получилось! Попробуй еще раз!»

Не бойся взять на себя слишком много. Во время неразберихи сохраняй хладнокровие. Самое ценное качество преуспевающего менеджера – оставаться спокойным, когда остальные нервничают.

Ничего не откладывай. Лучше принять неправильное решение, чем мучиться неизвестностью. То, к чему лежит душа, делай немедленно.

Будь скромн. Гордость и трусость, мешающие признать собственную ошибку, не приближают успех. Внимай советам и критике – это путь к успеху.

Будь нескромн. Старайся поднимать планку выше своих возможностей, но это относится только к намеченной цели.

Вот и все правила. Эксперты утверждают, что ими руководствовались не только преуспевающие менеджеры, но и многие знаменитые люди.

Благословите неудачу

Если вы попали в неприятную ситуацию, не надо нервничать, не спешите плакать, кричать, впадать в отчаяние. Зачем обогащать врачей и аптеку? Постарайтесь найти в ней максимум полезного.

Ко мне обратилась юная девушка с жалобой на то, что она не хочет ехать в горы на корпоративное мероприятие, а уклониться от него никак нельзя. Постарайтесь просчитать ситуацию до конца или посмотреть на нее под другим углом.

- Развлечение оплатило предприятие – это экономия бюджета на проезд и питание в течение выходных.

- Смена обстановки – просто необходима организму, а горный воздух наполнит организм кислородом и существенно улучшит цвет лица. Горные ручьи, водопады, пейзажи, интересные достопримечательности вызовут массу положительных эмоций, а их фотографии украсят стены комнаты.

- Возможно, вас ждут новые знакомства, а значит – новые возможности для брака или бизнеса.

- Появится возможность отведать кавказскую кухню, узнать рецепт приготовления нового блюда, и удивить им в будущем своих родных и знакомых.

- Вы сделаете снимки своим сотовым телефоном, закачаете их в свой компьютер, и вам будет что вспомнить и показать друзьям. Самые удачные снимки украсят рабочий стол вашего компьютера.

- Наверняка по дороге вам встретятся местные жители, торгующие изделиями своего ремесла. Свитер или носки из натуральной шерсти можно купить совсем дешево. Сделайте подарки себе и своим близким.

- Если поездка планируется летом, ищите в Интернете информацию о целебных травах. Зеленый чай из собранных вами лично трав, может оказаться отличным лекарством при простуде или бесплатным угощением для гостей, а при их сборе вы выполните полезные физические упражнения и сэкономите на фитнес-клубе.

- Руководство фирмой, устраивая мероприятие, наверняка рассчитывает укрепить корпоративный дух своей команды. Возможно, так и произойдет, и работать вам будет приятней.

Моя юная посетительница была очень удивлена «прибылями» от этой «корпоративной повинности» и позже получила от поездки практически все перечисленное выше.

Я сама этим летом согласилась на поездку в горы без всякого энтузиазма. Но, оказавшись в Архызе, я с восторгом собирала цветы красного клевера, которые безуспешно искала во всех аптеках, узнав о его пользе для сердца и сосудов, а также собирала цветы чабреца, лесной земляники, ромашки. Я с удовольствием весь день общалась со своей самой маленькой внучкой, которую редко вижу. Вместе с ней мы плели венок из ромашек, и я придумала для нее новую сказку. Вся семья при этом сплотилась. Тяготы долгого пути в горы забылись, но остались чудесные воспоминания, фотографии на фоне водопадов и настойка из цветков клевера, которой я понижаю холестерин.

Вынужденная остановки в пути

Иногда в нашей жизни наступают затяжные паузы, когда «крокодил не ловится, не растёт кокос...». Они нас пугают и порой доводят до стресса. Только сильный духом человек способен пережить время слишком долгого вынужденного бездействия, не махнув рукой на себя и свои мечты. Как правильно реагировать на такую «остановку в пути»?

Чтобы не впасть в депрессию, прежде всего, **осознайте, что это закономерно**, и эта остановка в пути дана нам для осмысления сделанного и отдыха перед новым стартом в жизни. Для того чтобы приблизить желанное время подъёма и успеха, максимально реализовать все шансы на удачу и счастье, паузы жизни надо уметь «держать» удар (то есть правильно распределять силы и концентрироваться на определённых задачах).

Первоочередная задача – научиться расслабляться и отдыхать. И её – то как раз выполнить труднее всего. Дело в том, что после активных периодов жизни мы никак не можем успокоиться: продолжаем куда-то бежать, начинаем новые дела, заводим новые знакомства и тому подобное. Поймите и примите как данность: во время пауз всё это абсолютно бессмысленная трата времени.

Чтобы легче вжиться в новое состояние вынужденного бездействия, постарайтесь перестроить организм на другой ритм: увеличьте время, отведённое на сон, выкраивайте несколько минут для отдыха в течение рабочего дня.

В это время полезно заниматься очищением организма, релаксацией, оздоровительными практиками, медитациями, дыхательной гимнастикой. Кроме того, вжиться в новый ритм вам помогут ведение дневника, прогулки, катание на роликах. И сократите до минимума общение – ни друзья, ни коллеги не помогут вам на этом этапе обрести себя.

Для восстановления эмоционального и душевного равновесия возьмите за правило ежедневно перед сном выполнять несложную цепочку действий: короткая прогулка на свежем воздухе – сесть и спокойно помечтать о приятном, помассировать ступни – лечь в постель – закрыть глаза, погрузиться в медитацию – заснуть.

Если вас уволили или вы разорились

В соответствии со ст. 180 Трудового кодекса РФ о предстоящем увольнении работники предупреждаются персонально, под роспись, не менее чем за два месяца. При этом должно быть выплачено выходное пособие в размере среднего заработка. За работником сохраняется средний заработок на период трудоустройства при обращении в службу занятости, но не свыше 2 месяцев со дня увольнения.

Для многих людей остановка начинается с увольнения с работы или выхода на пенсию и воспринимается как крах всей жизни. Поймите: **в этом нет вашей вины**, влияния злого рока или плохого начальника – просто наступил момент, когда нужно методично искать новую работу или сферу приложения сил.

Итак, вы успокоились, научились отдыхать, вошли в новый ритм жизни и поняли, что психологическое равновесие восстановлено. Теперь можно приступать к выполнению второй задачи: интенсивному набору силы. Отныне вам следует больше времени уделять усвоению информации, самой разнообразной. Читайте интересные статьи в Интернете, смотрите научно-популярные фильмы, бродите по музеям: важно, чтобы новое занятие занимало ваш ум, но не отбирало душевные силы. **Вам нужно только собирать, но не оценивать полученную информацию!** Поэтому не надо ни с кем обмениваться мнениями, вести умные и тем более, профессиональные разговоры! Постепенно количество фактов перейдет в качество: в вашем сознании родится новый взгляд на мир, появятся новые образы, возникнут новые желания и планы.

Чтобы это поскорее произошло, проанализируйте всю новую информацию, полученную во время паузы, постарайтесь понять, зачем эта информация вам дана. Затем **точно наметьте цель**, которой хотите достичь после окончания времени бездействия.

Воскресите в памяти мечту, о которой почти забыли, попытайтесь снова поверить в неё. Объясните себе, что ваш поезд не ушёл, а только отходит от платформы, увозя вас в светлое будущее! Эта вера станет главной опорой на пути к счастью.

Вот тут и наступит время для концентрации сил и подготовки к выходу на стартовую площадку – ведь впереди вас ждёт пора реализации новых жизненных перспектив! **Очень важно вовремя выйти из паузы**, не привыкнуть к бездействию и лени, не впасть в «вечный покой» или, упаси боже, запой. Входя в завершающий этап остановки, займитесь активной гимнастикой, больше бывайте на людях. Короче, вернитесь к активной деятельности!

Раз цель остановки достигнута, составлены далеко идущие планы, можете быть уверены: очень скоро река жизни вновь подхватит вас и понесёт к новым рубежам! Через несколько лет, обернувшись назад, вы сможете сказать спасибо вынужденной паузе – ведь, только благодаря ей, вы нашли путь к самому себе, расширили внутренние горизонты, расстались с отжившими и устаревшими программами и набрались сил для новых свершений. **Не бойся ошибаться. Любой промах – это жизненный опыт, который помогает двигаться дальше.**

Постарайся стать таким человеком, которого вы хотели бы видеть в числе своих самых близких людей.

Не робейте перед трудностями! Чаще берите на себя ответственность и не обвиняйте других в том, что у вас что-то не получается в жизни.

Следите за малейшими жизненными переменами, которые происходят в вас. Оценивайте по достоинству и **отмечайте, как праздник, свои успехи.**

Совершенно счастливым человеком считал себя Сэмюэл Ленгхорн Клеменс, получивший мировую известность под псевдонимом Марк Твен. Писатель ни от кого не скрывал секрет своего счастья: **надо радоваться тому, что есть, и никому не завидовать.** Удивительно, но понял он это, по его собственному признанию, будучи ребёнком.

Если вы чувствуете, что настроение почти на нуле, руки опускаются, работа простаивает и вообще всё серо и безрадостно, закройте глаза и подставьте лицо... настольной лампе. Посидите под ярким светом пять минут, воображая, что греетесь под ласковым южным солнцем. Отдохнув и «позагорав» приступайте к работе: увидите, дело будет спориться, а от усталости не останется и следа!

Вам также помогут движения. Сделайте генеральную уборку, танцуйте под весёлую музыку, пройдите по магазинам. **Чем интенсивнее двигаетесь, тем больше гормона удовольствия вырабатывается в организме, и тем меньше желания хандрить.**

Включите в рацион фрукты и овощи, особенно красного и оранжевого цвета – морковь, свёкла, апельсины и мандарины помогут поднять тонус. Обратите самое пристальное внимание на пищу, содержащую магний. В первую очередь, это молочные продукты, зерновые, ягоды, мясо домашней птицы и бананы.

В период снижения солнечной активности вам необходимы витамины. Даже в пасмурный день найдите хотя бы 30 минут, чтобы выйти на свежий воздух. Подставьте лицо воображаемому солнцу на 15 минут, прогуляйтесь до ближайшего кафе или станции метро пешком, вместо того, чтобы штурмовать автобус. Немного света и хорошее настроение – лучшее лекарство от солнечного голодания.

Над письменным столом я поместила ярко-оранжевую мягкую игрушку – веселого лисенка, и ему в лапки вложила денежную купюру. Эта композиция меня настраивает на рабочий лад и успокаивает в минуты тоски.

Как принять новую реальность и начать движение к успеху

Если мысль о возвращении на прежние финансовые позиции уже пришла вам в голову, и вы потихоньку начинаете составлять новые планы обогащения, значит, вашу реакцию на кризис можно назвать вполне перспективной.

Прогоревший бизнес или развод с мужем, оставившим вас без гроша, заставили активизироваться все имеющиеся ресурсы – вспомнить, где лежит диплом программиста, обнаружить, что умеете спать по четыре часа в сутки, записаться на водительские курсы и заново открыть для себя пользу простых недорогих продуктов.

Такая бурная деятельность не только поможет выйти из кризиса, но и произведёт хороший терапевтический эффект. **Ваша задача – не дать себе погрузиться в отчаяние и агрессию.** Не уставайте повторять себе, что это происходит со многими постоянно. Люди теряли и не такие миллионы, а многие из них после этого умудрились заработать ещё больше.

Неудачи бывают полезными, а потому, в самой безнадёжной ситуации стоит поискать плюсы. Сможете ли вы сохранить свой социальный статус, потеряв финансовый? Другими словами, останутся ли верны вам ваши друзья и знакомые? Ответ на этот вопрос – ваш первый бонус: вам посчастливилось проверить, что представляет собой ваше окружение.

Говорят, неудачи делают нас сильней. Добавим – преодолённые неудачи! Так вы убеждаетесь в собственной силе.

Ваша злость на тот факт, что обстоятельства сложились именно так – нормальная человеческая реакция. Не корите себя за эти измененные чувства. Ваш **первый шаг** – дать им выход: выговоритесь, поплачьте или поколотите подушку. И повторяйте как можно чаще слова: «Все, что нас не сломило – нас закалило». А вот действовать стоит только с холодной головой. Решение, принятое под влиянием злости, обиды или отчаяния, не принесет успеха. Поэтому **шаг второй** – успокоиться и остудить эмоции.

Как только вы почувствуете себя эмоционально собранным, **переходите к шагу номер три:**

Решайте, как будете выходить из кризиса. Готовы ли вы ещё раз рискнуть и начать собственный бизнес или вам будет комфортнее работать по найму? Или наученные горьким опытом полной финансовой зависимости от родителей, вы хотите встать на собственные ноги? Чтобы помочь себе понять свои собственные желания, представьте себя в будущем – через три года, пять, десять лет. Как вы выглядите, где находитесь, кто вас окружает? Вероятно, это и есть ваши истинные цели, к которым вам предстоит двигаться.

Как искать работу, чтобы ее найти

- Не застревайте на собственном чувстве вины за то, что вы потеряли свою прежнюю работу.
- **Самое главное: поиск работы надо превратить в работу.**
- Можно встать на учет на бирже труда, где часто организуют различные курсы для обучения новым специальностям.
- Не ленитесь лично приходить на десятки собеседований, каждый раз основательно готовясь к каждому. Держитесь с достоинством, кратко и четко изложите свои лучшие качества. Хорошо выспитесь и позавтракайте – это помогает.
- Не комплексуйте по поводу собственной фигуры или лица – вы от этого лучше не станете. Любите то, что вам дала природа, тогда и окружающие будут находить вас симпатичной.
- Научитесь не воспринимать отказ как крах всей жизни или личную обиду. Если проявить волю к победе и не бояться потратить на поиски работы не один месяц, результат будет обязательно. Просто нужно действовать, а не страдать.

Как понравиться работодателю

Перед собеседованием узнайте как можно больше об организации, в которую идете, и о вашей предполагаемой работе.

Будьте готовы к следующим вопросам: что, по вашему мнению, отличает вас от других кандидатов на участие в данном конкурсе? Почему вы выбрали эту специальность? Ваши планы на будущее относительно вашей карьеры. Как вы проводите свое свободное время? Ваше хобби и количество друзей? В чем ваша основная сила и слабость? Специально подготовьтесь к вопросу об оплате труда.

Стоит приехать на собеседование на 15–20 минут раньше. Это охарактеризует вас как человека дисциплинированного, с одной стороны, а с другой – за время до собеседования вы успеете освоиться.

Каждую строчку в резюме надо подтвердить документом, а потому имейте при себе дипломы, свидетельства, характеристики, отзывы с прежних мест работы.

Всякая должность требует своих специфических качеств. Если вы претендуете на должность менеджера, продемонстрируйте общительность, умение вести переговоры по телефону, организованность, способность работать в команде и управляемость. Если претендуете на управленческие позиции, от вас потребуются навыки повседневного управления, искусство работы с кадрами, дисциплинированность, финансовая ответственность.

Практически на любом месте ценятся навыки письменного общения, стрессоустойчивость и гибкость, способность быстро принимать решения.

Как известно, встречают по одежке. Волосы должны быть хорошо уложены и выглядеть опрятно, туфли блестеть, брюки быть отглаженными, ногти – чистыми. От вас не должно сильно пахнуть духами, лосьоном, и

сигаретами. Одежда – чистая, хорошо сидящая, старайтесь избегать откровенной, излишне открытой одежды.

Придерживайтесь делового стиля в одежде. Мужчины должны приходить на собеседование в костюме и при галстуке. Самое лучшее для женщин – деловой костюм или платье средней длины и невызывающей расцветки. Если вы успели побывать в данной организации, ориентируйтесь на тот стиль, который там принят.

В заключение не забудьте договориться о том, как вы узнаете о результатах собеседования.

Помните, собеседование – встреча двух людей. Вы можете понравиться друг другу, а можете вызвать взаимную антипатию. Будьте самим собой, и вы обязательно найдете достойное вас место работы.

Размер вашей зарплаты зависит не только от опыта работы и отношений с начальством. Американские исследователи пришли к выводу, что и на карьеру, и на зарплату существенно влияет внешность человека. Был проведен масштабный эксперимент. Сначала ученые оценили внешность выпускников юридических факультетов по пятибалльной шкале. Потом связались с выпускниками и поинтересовались их нынешними доходами. Оказалось, что уже через пять лет после получения диплома красавчики зарабатывали на 10 % больше, чем обладатели обычной внешности, а через 15 лет доходы привлекательных людей выросли на 12 %. Те же самые результаты оказались и у выпускников других факультетов. Так что выводы напрашиваются сами собой: хотите быть успешным в работе – не скупитесь на одежду, прическу, следите за фигурой.

Глава 2

О работе, подработке и пенсии

После упорных поисков к вам стали поступать предложения о работе. Достойный специалист сегодня почти всегда имеет возможность выбирать, где, с кем и за какие деньги работать. На какие моменты в первую очередь обратить внимание, делая выбор.

Анализируйте! Рассмотрите финансовые условия, предложенные компанией: официальную зарплату, отпуск, больничные и т. п. Большое расстояние до офиса тоже отнимает силы.

Собирайте информацию. Найдите в Интернет сайт компании, ознакомьтесь с ее деятельностью. Имея предварительную информацию, вы сможете во время первого интервью говорить с собеседником «на одном языке». Если компания занимается продажами, не возбраняется позвонить туда под видом клиента и узнать, какой товар предлагается и на каких условиях. Если деятельность будущего работодателя связана с консалтингом или рекламой, обратите внимание на клиентов компании – крупные они или мелкие, какие сегменты рынка они представляют. При выборе компании немаловажна ее репутация на рынке и мнение о ней бывших сотрудников. Раскроем один маленький секрет. Можно на «работных» сайтах в Интернете сделать поиск по названию компании и найти резюме ее бывших сотрудников. Позвоните им, и под видом менеджера по подбору персонала поинтересуйтесь причинами выхода из компании. Что-то полезное вы сможете извлечь.

Смело отправляйтесь на собеседование. Эта встреча поможет вам составить первое впечатление о компании. Практика показывает, что чаще всего именно оно бывает правильным. Если у организации современный офис, значит, она преуспевает. Обратите внимание, как вас встретили секретарь и сотрудники. Если к вам отнеслись не слишком учтиво, стоит задуматься.

Попросите познакомить вас с офисом. Если вы спокойный человек, а все вокруг мечутся, то вам трудно будет работать в таком ритме.

Взвесьте все «за» и «против» и примите решение в пользу той или иной компании. А когда настанет время первого рабочего дня, не делайте скоропалительных выводов. Помните, что это новое место и здесь все не так как было на вашей предыдущей работе. Просто надо выждать время, акклиматизироваться в компании, привыкнуть к ее ритму и устоям. И тогда, со свежими силами и положительным настроением можно смело отправляться на покорение новых профессиональных рубежей!

Как выгоднее продать свой труд

Генри Форд говорил: «Два стимула заставляют людей работать: жажда зарплаты и боязнь её потерять». Это правда. Достойный заработок – главное при выборе места работы. **Поэтому, прежде, чем рассылать резюме, выясните, как можно выгоднее продать свой труд.**

Прежде всего, узнайте, сколько вы стоите на профессиональном рынке. Задействуйте максимум источников информации: пообщайтесь с коллегами и знакомыми, изучите газеты, загляните в Интернет. Узнайте мнение кадровиков – рекрутинговые агентства практикуют современные методы тестирования, вы трезво можете взглянуть на уровень своей квалификации и поймёте, на что можете рассчитывать.

Шанс зарабатывать больше даёт знание иностранных языков и компьютерных программ. Это повысит вашу цену, как минимум, на 3–4 тысячи рублей. Точную цифру заработка вам скажут на собеседовании.

Теперь предстоит выяснить, сколько может за вас заплатить конкретная фирма. Для этого воспользуйтесь всей доступной информацией – от годовых отчётов до сайта компании.

Чем крупнее фирма, тем больше шансов рассчитывать на большую зарплату. На уровень последней влияет наличие соцпакета. Когда уровень зарплат на фирмах, работающих в одном секторе бизнеса, примерно одинаков, сотрудников порой удаётся привлечь за счёт более интересных льгот. **Уверенные в завтрашнем дне компании инвестируют в свой персонал:** оплачивают медицинскую страховку, курсы повышения квалификации или предлагают бесплатный абонемент в фитнес-клуб, дают беспроцентные кредиты. Соцпакет также может включать бесплатные обеды, льготное кредитование и оплату обучения сотрудников.

На предприятиях, не предоставляющих льготы, возможна компенсация расходов, связанных с работой. Сотрудникам, которым необходимо поддерживать оперативную связь с клиентами, оплачивается мобильный телефон. Тем, кто по служебным делам ездит на личном автомобиле, компенсируют расходы на бензин. Поэтому, если фирма предлагает к окладу оплаченное трио «телефон – проездной – фитнес», подумай и посчитай. Возможно, со всеми выплатами оклад окажется больше, чем зарплата в другой фирме.

Оценив свой опыт и квалификацию, какую надбавку вы вправе требовать за эксклюзивные знания. Это знания конъюнктуры рынка (например, вы работали в стране, с которой сотрудничает фирма), ценные связи (если вы бухгалтер с опытом работы в налоговой инспекции), знание экзотической методики (если вы массажист в фитнес-клубе).

Ещё один плюс к зарплате – дополнительные курсы. Надбавка может составить 3–4 тысячи рублей. Всё зависит от актуальности ваших знаний для фирмы и её финансовых возможностей. **Вы должны стать сами себе пиарщиком.** Продумайте схему разговора и главное – подготовьте факты. На конкретных примерах собственных достижений гораздо проще убедить работодателя в том, что вы оцениваете себя адекватно.

Прежде, чем подписывать договор, уточните размер «чистой» зарплаты – за вычетом всех налогов. Выясните, как часто выплачиваются деньги, какова форма оплаты: фиксированный оклад, независимый от объёма работы, минимальный оклад плюс сдельная оплата за выполненные проекты или, наконец, сдельная оплата. Порой скромная зарплата с лихвой компенсируется процентами от продаж или премиями.

Чтобы подсчитать чистый доход, **определите расходы.** В основном это еда и дорога. Если корпоративной столовой нет, а обеды не оплачиваются, будьте готовы к посещению ближайшего кафе за свой счёт – в месяц набегит не меньше двух тысяч рублей.

Ещё минус – расходы на дорогу. Если работа располагается на другом конце города, сразу прикидывайте, что на общественный транспорт ежемесячно будет уходить 500 – 800 рублей.

Будьте готовы к тому, что во время испытательного срока (не менее трёх месяцев) ваш доход будет составлять максимум 60–75 % от суммы будущего оклада. Поэтому, даже если новая зарплата высока, в первое время ваши доходы упадут.

Кстати: только 1,5 % населения нашей страны владеют хотя бы одним иностранным языком. Если вы в числе этих знатоков, то у вас больше шансов найти хорошую работу.

Не забудьте визитку!

Ваша карьера начинается с такой мелочи как визитка. От того, как выглядит этот кусочек бумаги, что на нем написано, и как вы его преподнесите, может зависеть вся ваша карьера. **Оставляйте свои координаты только в нужном месте и в нужное время!**

Визитные карточки бывают нескольких видов: корпоративные и персональные, которые, в свою очередь делятся на деловые и светские.

Корпоративными пользуются организации, работающие с большим потоком клиентов (магазины, салоны, автосервисы и т. д.). Такие визитки – безымянные, на них указывают лишь название и координаты компании, включая web-страницу в Интернете. Вписывать в такую карточку собственную фамилию можно лишь в том случае, если под рукой не оказалось персональной визитки.

Личная деловая карточка – альфа и омега карьериста. Ее наличие обязательно. На вашей деловой карточке должны быть название компании, ее логотип, координаты (полный адрес с индексом, телефон, факс, личный адрес в Интернете), ваша должность, имя и фамилия. Отчество не обязательно. Номер мобильного телефона уместно указывать лишь в том случае, если вы пользуетесь им как рабочим.

Этикет требует, чтобы вместе с номерами телефонов был указан код города, а если визитка на иностранном языке – код страны.

Визитка должна быть скромной и значительной одновременно – никаких рисунков, голограмм, цветных и замысловатых шрифтов! Бумагу выбирайте дорогую и прочную. Цвет – белый или кремовый.

Имейте при себе несколько визиток в кошельке, в машине, в кармане пиджака. На рабочем месте карточки держите на столе, а во время переговоров кладите их рядом с блокнотом.

Особых предписаний, кто первым должен предложить визитку, нет. Однозначно не принято навязываться: визитками обмениваются в том случае, если у вас попросили координаты, если вас только что представили партнеру или важной персоне, а также во время делового разговора. Чем выше и серьезнее ваше положение, тем реже раздавайте свои визитки. И наоборот – если вы мало кому известны, но мечтаете стать популярным, дарите свои визитки направо и налево.

На светских визитках указывают имя, фамилию, название организации. Особый шик – отправить такую карточку вместе с букетом или подарком партнеру по бизнесу.

Если вы работаете на выставке, и за день у вас скопилось гора визиток, владельцев которых едва можно вспомнить, заранее приготовьте две коробки. В одну складывайте карточки тех, кто проявил конкретный интерес к вашей фирме и ее продукции, в другую – всех остальных. Так вы не потеряете ни одного ценного контакта.

Хотите зарабатывать больше?

Чтобы зарабатывать больше, можно действовать разными способами: уволиться с сегодняшней работы и поискать себе более денежное место. Или убедить начальство повысить вас в должности. Есть и ещё один вариант – подрабатывать. Кстати, дополнительные деньги – важный, но не единственный плюс подработки. По мнению экспертов рынка труда, «многостаночницы» чувствуют себя гораздо увереннее своих коллег. Они знают, что если придётся уволиться, без средств к существованию, они не останутся.

Проще всего подрабатывать тем, у кого на основном месте свободный график: например, многим менеджерам по продажам, торговым и рекламным агентам. Есть, конечно, шанс, что начальство захочет в течение дня проверить, где вы и что делаете. Оставив ему контактные телефоны компаний, в которые вы направляетесь, придётся точно рассчитать своё время, чтобы всюду успеть.

Кстати, умение организовать время буквально по минутам, одно из основных качеств тех, кто трудится на разных фронтах. Если вы везде опаздываете, лучше и не пытайтесь «разрывать» на части. В результате из-за вечной несобранности потеряете и работу и подработку.

Что ещё нужно тем, кто совмещает основную работу и дополнительную? Это повышенная работоспособность: трудиться предстоит в несколько раз больше, чем остальным. Многие работают в выходные и праздники или вечером после основной работы: переводчики работают над текстами со стороны, бухгалтеры делают отчёты для небольших фирм, парикмахеры, отстояв смену в салоне, стригут и красят у себя дома, педагоги после уроков занимаются репетиторством и т. д. Согласитесь, не каждый способен выдержать такую нагрузку.

Есть ещё один хороший способ подработать – превратить собственное хобби в источник дохода. Если вы уверены, что готовы трудиться в две

смены, приступайте к поискам подработки. Поместите объявления о своих услугах на специализированных сайтах Интернета. (Но не оставляйте, в качестве контактного, телефон или электронный адрес офиса!)

Воспользуйтесь старыми связями: расскажите о своих намерениях друзьям и знакомым, возможно, что у кого-нибудь из них найдётся что-то подходящее для вас.

Если в ваши ближайшие планы не входит увольнение с основной работы, не сообщайте коллегам, даже тем, с кем вы дружите, а уж тем более начальству, о том, что вы подрабатываете на стороне. Руководство любит, когда сотрудники полностью выкладываются на своём месте. А раз у вас остаются силы на другую работу, значит, вам надо добавить обязанностей. И добавят, не сомневайтесь. Если у вас нет пока постоянной работы или вы студентка, используйте лето не только для отдыха на море. Это время года отлично подходит для подработки, ведь появляется много сезонных вакансий. Став вожатой или воспитателем в детском лагере, аниматором на зарубежном курорте, вы совместите приятное с полезным – отдохнёте на свежем воздухе и денег заработаете. А если вы готовы остаться в городе, то поинтересуйтесь временными вакансиями в крупных компаниях, где приглашают внештатных сотрудников на время отпусков персонала.

Моя коллега, учительница математики, когда-то серьёзно занималась балльными танцами. Работая в школе, постоянно испытывала нужду в деньгах. И тут открылся новый центр Детско-юношеского творчества. Из любопытства, заглянув туда, она узнала, что им требуется учитель балльных танцев на договорной основе. Теперь её зарплата увеличилась в два раза и удовольствие от работы – тоже в два.

Помимо основной работы поваром в ресторане, моя соседка обслуживает всевозможные частные и корпоративные вечеринки и получает за это приличные дополнительные деньги.

Директор ресторана в курсе её дел и даже доволен, потому что своим клиентам она обязательно оставляет визитку, и они почти всегда приходят в их ресторан.

А вот свежий пример из жизни: Карина, студентка-пятикурсница экономического факультета, во время двухмесячного отпуска, предоставленного университетом для написания курсовой работы, не только изучала испанский язык, посещая частного репетитора три раза в неделю, но и работала бухгалтером в фирме, зарабатывая стаж работы по специальности, рекомендации работодателя и деньги. А многие из ее однокурсников просто бездельничали в это время. Несложно предсказать, кто из студентов этого факультета в будущем быстрее найдет хорошую работу, и будет зарабатывать больше.

Возможно, вам не подходит ни один из этих примеров. Не грустите! Читайте объявления в газетах, спрашивайте друзей и знакомых, и подходящая работа обязательно найдётся. **Вам понадобится только мужество и ясная цель.**

Дополнительные заработки нужны не только на отпуск, а потому **всегда есть смысл поучиться новым ремёслам** или поискать новое применение своим талантам. Поговорка: «Ремесло – не чемодан, плеч не давит» своей актуальности не потеряла.

Один из ключевых вопросов при подработке – распределение времени. Наверняка придётся потратить на неё часть свободного времени, а это означает неминуемые жертвы – отказ от любимого сериала, фитнеса, общения с друзьями, наконец, сна. Но не стройте из себя вечно усталую жертву, подработка – дело добровольное! Чтобы получать от подработки не только материальное, но и моральное удовлетворение, обязательно делайте себе подарки, тратьте деньги на себя – и будете победителем, а не жертвой. Если вы ищете работу или подработку, имейте в виду следующие

рекомендации консультантов рекрутинговых компаний:

- В теплое время года многие компании производят серию корпоративных мероприятий – тренинги, соревнования, пикники и т. д. Подружиться с коллегами и спокойно влиться в коллектив будет легче и проще.

- Летом конкуренция на рынке труда не такая высокая. Поэтому увеличивается шанс занять место в компании вашей мечты.

- В летний период большинство проектов только готовятся и есть возможность разобраться в специфике деятельности компании и избежать грубых ошибок.

- В июне-августе в отпуск уходит начальство и давление и контроль со стороны руководства ослабевает.

- В сезон отпусков работнику проще адаптироваться на новом месте, так как многие компании функционируют в расслабленном режиме.

Никогда не заводите разговор о прибавке к зарплате в понедельник! Ни к чему хорошему это не приведёт. Лучшие дождитесь среды: считается, что это самый подходящий день. Четверо из пяти опрошенных боссов признались, что готовы обсуждать денежные вопросы с сотрудниками в среду днём (скорее всего сразу после обеда). Четверг – отличное время, чтобы предложить оригинальную идею. А в пятницу легче всего отпроситься пораньше, так как начальство расслаблено в связи с концом рабочей недели.

Как выгоднее уволиться

При увольнении проконсультируйтесь у юриста или найдите в Интернете нужные рекомендации.

Имейте в виду: при увольнении по собственному желанию вам не выплатят ни копейки. Работодатель обязан выплачивать выходное пособие только в случае сокращения работника.

Если вам на работе выдали уведомление о сокращении, вам должны сообщить, что после сокращения вам будет выплачено выходное пособие в размере среднемесячного заработка. За вами сохраняется среднемесячный заработок и на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев.

А если в течение двух недель после увольнения вы встанете на учет в центре занятости и не будете им трудоустроены, то вам заплатят средний заработок еще и за третий месяц.

Сама запись об этом мало на что влияет. Серьезный работодатель в любом случае будет наводить о вас справки по прежнему месту работы. Но если вы не хотите, чтобы в трудовой книжке оказалась запись о сокращении, предложите руководителю организации уволить вас по сокращению сторон. **Ст.77 Трудового кодекса РФ**

При увольнении по этому основанию можно договориться о любой сумме выходного пособия. Чтобы работодатель пошел вам навстречу, ему это должно быть выгодно. А выгодно ему будет, если он вам заплатит не три среднемесячных заработка, а меньше. Вариантов немного: настаивайте на двух – это самая распространенная такса при расставании.

Как увеличить размер своей будущей пенсии

Пока мы молоды, мы не задумываемся о своей жизни на пенсии. Вы все-таки задумайтесь и присмотритесь к жизни пенсионеров. Может это заставит вас позаботиться о будущем.

Сейчас в нашей стране наступает время, когда все больше люди интересуются индивидуальными накопительными программами, осознавая, что, это единственный шанс обеспечить себе достойную старость. Так что нужно для того, чтобы получать достойную пенсию?

- **Работать в компании, которая платит «белую» зарплату.**

Это значит, что работодатель отчисляет за вас платежи в систему обязательно пенсионного страхования. Эти платежи поступают на ваш индивидуальный счет в Пенсионном фонде Российской Федерации. Средства с этого счета в будущем пойдут на выплату Вашей пенсии.

- **Иметь большой стаж и не торопиться выходить на пенсию.**

Чем дольше вы работаете после достижения общеустановленного возраста, тем выше будет размер вашей будущей пенсии.

- **Грамотно управлять накопительной частью своей будущей пенсии.**

Переведите свою накопительную часть пенсии, которая создается за счет средств работодателя, из пенсионного фонда РФ в более эффективный с точки зрения доходности и надежности негосударственный пенсионный фонд.

Вступите в государственную программу софинансирования. Ваши добровольные взносы удвоятся за счет дохода НПФ.

Начните делать накопления самостоятельно прямо сейчас, каким бы далеким оно ни казалось.

Все это можно сделать с помощью негосударственных пенсионных фондов. На что нужно обращать внимание, выбирая НПФ?

- **Срок деятельности и динамика роста НПФ.** Обратите внимание на те НПФ, которые работают на рынке не менее 15 лет и смогли доказать свою надежность в периоды кризисов. Если НПФ в течение всего срока деятельности показывал существенный рост своих активов из года в год, значит, он надежен, и он пользуется доверием своих клиентов.

- **Учредитель НПФ.** Хорошо, если в этой роли выступает известная структура, работающая на финансовом рынке. Это своего рода гарантия, что учредитель не допустит некачественной работы НПФ. В противном случае это нанесет прямой вред его имиджу.

- **Необходимо обратить внимание на наличие у НПФ нескольких управляющих компаний, имеющих высокий рейтинг надежности.** Обратите внимание на рейтинг управляющих компаний.

- **Лучше всего выбирайте такой НПФ, который на протяжении всей деятельности приносит доход, превышающий инфляцию.**

- **Лучше, если НПФ будет всегда рядом.** Качественный сайт тоже имеет большое значение: вы должны иметь возможность найти всю информацию о деятельности НПФ именно на Интернет странице.

- **Вы должны быть уверены, что информация, которую предоставляет вам фонд, достоверна.** Это можно проверить, обратившись к регулятору рынка – Федеральной службе по финансовым рынкам и сравнить с информацией, полученной от фонда.

На сегодняшний день дела с пенсионным обеспечением обстоят так, что пенсионеру приходится себе во многом отказывать и постоянно сводить концы с концами. Если подумать о пенсии заранее, есть много способов довести ее до приемлемого уровня. Более того, государство сегодня предпринимает шаги, чтобы заинтересовать граждан заботиться о своей обеспеченной старости заранее. Итак, вам следует:

- **Выбрать управляющую компанию.**

Негосударственный пенсионный фонд.

Получить софинансирование государства.

Оформить страховку.

Узнайте больше об участии в программе: www.pfrf.ru

Подведем итог:

В случае потери работы, возьмите себя в руки и следуйте следующему алгоритму:

Обратитесь в службу занятости.

В этом учреждении вы узнаете об имеющихся вакансиях. В случае, если работу вам сразу подобрать не смогли, вы сможете получить официальный статус безработного, пособие, узнаете, какие льготы вам полагаются. Вы сможете стать участником программ, направленных на социальную адаптацию и психологическую поддержку безработного гражданина. В центрах занятости оказываются профориентационные услуги, организуются ярмарки вакансий, в случае возникновения потребности организуется профессиональное обучение или повышение квалификации. Все услуги оказываются бесплатно.

Обратитесь к знакомым, друзьям, родственникам. Известно, что до центра занятости доходит лишь 40 % информации о вакансиях в городе. Об остальных могут знать ваши друзья, родственники, знакомые, сослуживцы, соседи. Возьмите свои записные книжки и выпишите нужные телефоны. Все люди, которые окружают вас, должны знать, что вы ищете работу. Вы должны с каждым провести отдельную беседу на эту тему, чтобы о вас не забыли. Попросите друзей сообщать об объявлениях в газетах или по телевидению, которые на их взгляд могут вам пригодиться.

Используйте средства массовой информации (объявления в газетах, бегущая строка на телевидении) в том числе информационный портал «Работа в России», размещенный в сети Интернет по адресу: www.trudvsem.ru Вы также можете обратиться в надежные кадровые агентства.

Планируйте поиски работы, ежедневно уделяйте этому пару часов. Трудоустройство зависит от вашей активности. Не надо бояться увольнения, а надо учиться приобретать новые навыки. Это иностранные языки, организационные навыки, навыки поведения. Компьютерная грамотность также обязательна, как и обычная. Английский – почти обязательно. Важно и умение себя вести, общаться с людьми. Молодежи необходимо умение владеть русским языком. Сейчас почти все пишут с ошибками и неправильно говорят. Будьте готовы заполнить графу в резюме «личные навыки» – это единственное, что отличит ваше резюме от сотен других.

Глава 3

Антикризисные меры

Собственно говоря, все рекомендации в этой книге – это система антикризисных мер. Но кое-что необходимо добавить:

Ваша задача – выжить самому и обеспечить благосостояние своей семьи и паника, страх, безволие или депрессия – непозволительная роскошь! Боритесь с этими настроениями всеми доступными способами. Надо понять, что относительно сытая жизнь кончилась. Вы в этом не виноваты. Жизнь продолжается, и ей нужно уметь радоваться, к ней приспособливаться. Радуйтесь, что сейчас не война, не революция, не террор. Условия резко ухудшились? Так учитесь жить в новых условиях!

Нужна ли «зачачка»? Обязательно! **Откладывайте деньги**, сколько можете. Деньги в «кубышке» – убыток: не нарастают проценты, какими бы низкими они ни были. С другой стороны – это риск: вас могут ограбить. Кроме того, у вас будут чесаться руки потратить отложенное. А потом может не хватить на самое необходимое. Государственный банк самый надежный, хотя проценты небольшие.

Покупать впрок импортные товары следует только те, чем вы лечитесь, зарабатываете или потребляете. Например, себя вполне может оправдать мощный компьютер для работы, а вот телевизор последней модели – только баловство и вред здоровью всей семьи. Если холодильник отремонтировать нельзя – покупайте, а если можно, оставьте старый. Деньги надо экономить. Понятно, что в банке процент ниже инфляции. Но через некоторое время их может не хватать на еду.

Что делать с кредитами?

Если кредит валютный, идите в банк и договаривайтесь о переводе его в рубли.

Если у вас вообще нет денег (потеряли работу), идите в банк и объясняйте свое положение. Не прячьтесь. От этого бывает только хуже. Пытайтесь договориться. Объясняйте ситуацию своему кредитному инспектору. Предлагайте варианты: удлинение срока возврата кредита, снижение процентов, отсрочка выплат по процентам. Если вы столкнулись с суровым кредитным инспектором, требуйте встречи с его начальником, пишите об этом заявление и добивайтесь, чтобы на копии заявления поставили отметку о том, что оно принято. Объясняйте, что готовы платить, предлагайте вместе искать выход. Банку выгодней брать с вас меньше, чем вас гробить. Старайтесь решить ситуацию мирно. То же самое делайте, если кто-то должен вам: нельзя доводить людей до крайности. Иначе они могут начать делать опасные глупости.

Время – деньги. Секреты его экономии

Когда окружающие манипулируют вами, отнимая ваше время, важно понять, почему вы не умеете отказать. Что на самом деле происходит: вы боитесь осуждения, боитесь, что ваши отношения с этим человеком разрушатся, что он отзовется о вас плохо? Как только вы поймете, станет ясно, с чем нужно бороться.

Ваше неумение постоять за себя может быть связано с заниженной самооценкой. Человек, который не может сказать «нет», опасается, что в ответ его лишат любви и дружбы.

Частенько вы вынуждены тратить время на человека, потому, что вам его просто жалко. Но – за всё нужно платить: чувство жалости всегда подразумевает, что вы ставите человека ниже себя. Он приходит и плачется, плачется, плачется... Будучи человеком эмоциональным и отзывчивым, вы проникаетесь чужими проблемами и пытаетесь помочь советом. Но, по сути, жалобщик вашего совета вовсе не хочет. Ваши благие намерения помочь вызывают в нём только злость и раздражение. Человек, которого действительно жалко, ищет, прежде всего, нашего сочувствия. Здесь будет правильным сказать: «Я понимаю, как ты себя чувствуешь, тебе, наверное, очень плохо, я бы на твоём месте испытывала то же самое». И, если он получит необходимую порцию сочувствия, то больше не будет повторять свои жалобы, а рано или поздно отыщет решение сам.

Если же ваш жалобщик хочет побыть в состоянии жертвы, ему нужно сказать приблизительно следующее: «Очень тебе сочувствую, но я бы сделала по-другому. Если ты примешь мой совет, я могла бы сказать, как бы сама действовала при этих обстоятельствах».

Бывает, что довольно близкий вам человек просто злоупотребляет вашим добрым отношением. Вас просто заставляют, вынуждают тратить своё время и силы, чтобы ему помочь и что-то за него сделать. Однако нужно ли вам тянуть чужую лямку? Можно в открытую спросить: «Думаешь, я должна оторвать от себя на три часа мужа и детей, чтобы это сделать для тебя? Извини, для меня это слишком дорогая цена». Важно очень чётко дать понять: я тебя уважаю, но у меня, к сожалению, нет возможности.

Есть друзья, от которых невозможно отвязаться. Почему-то они считают себя вправе пожирать ваше время и навешивать вам свои собственные проблемы исключительно из дружеских побуждений. Воспитанный и хорошо относящийся к собеседнику человек обычно спрашивает: «Ты можешь сейчас поговорить? У тебя есть минутка?» Если вам этот вопрос не задают, значит, у вас нет собственных границ. Их необходимо обозначить! К примеру, сказав: «Я с удовольствием с тобой поболтаю, но у меня всего несколько минут».

Если подруга или друг обидится, возникает вопрос: а настоящие ли вы друзья? Что это за отношения, когда люди под маской дружбы делают всё, чтобы использовать вас для себя?

В любом общении, как дружеском, так и любовном, должен быть баланс между «отдавать» и «брать». Как только вы вынуждены отдавать кому-то больше эмоций, времени, усилий, вы напрягаетесь и начинаете потихоньку избегать контактов. Если подобного «гарантийного» баланса нет, то отношения рано или поздно завершатся.

Когда переносишь всё на последний момент, казалось бы, облегчаешь себе жизнь. Думаешь: да ладно, ещё часок повалюсь. ну, что случится, если я сделаю это завтра? А когда этот момент наступает, думаешь: ну почему я не сделала всё заранее?! То убиваете время, то не знаете, где его найти. Знакомо?

Давайте разберёмся с привычкой всё откладывать. Эта зловредная привычка, возможно, связана с чисто российским менталитетом, который чётко выражен в пословице: «Пока гром не грянет...». Ну и есть ещё такая штука, как **романтика последнего момента**. Мысль о том, что вы способны за ночь справиться с задачей, рассчитанной на неделю, греет душу. От страха всё провалить и от сознания того, что откладывать решительно некуда, мозг начинает работать

с тройной силой. Это неплохо, но получается замкнутый круг. После панической умственной работы вам ещё очень долго не хочется приступать к делам. В итоге вы их переносите до следующего момента. ну и так далее.

Во всех восточных практиках дела, которые планируются и не исполняются, приравниваются к непосильной ноше. Больше всего энергии уходит впустую, когда мы не осуществляем того, что запланировали, и планируем то, что никогда не осуществим. **Чем больше дел, висящих в воздухе, тем меньше у вас сил на то, чтобы их свершить.**

Существуют дела важные и срочные. Как правило, важные дела, если их долго откладывать, трансформируются в срочные. В итоге пропадает ощущение, что ты принадлежишь сам себе. Всё чаще вы кому-то должны.

Как показывает практика, чем ближе к «последнему моменту», тем насыщенной становится личная жизнь. В день, когда вы вынуждены посвятить себя выполнению некой задачи, вас пригласят в кино, на вечеринку или романтический ужин. И придётся отказать.

В процессе работы нашему вниманию открываются новые аспекты дела, возникают неожиданные идеи, в голову приходят нестандартные способы решения задачи. Но, если на это нет времени, пользуетесь самыми элементарными способами получения результата.

Если вы решили что-то в себе изменить, прежде всего, разберитесь, какие эмоции вызывают у вас дела, которые вы откладываете. Чаще всего причина упорного ничегонеделания – это страх или неуверенность в себе. Прежде, чем приступить к выполнению задачи, надо чётко для себя решить, что вы должны делать и как. Тяжелее всего приходится мечтателям. Для них строить планы гораздо приятнее, чем их осуществлять. Иногда мешает излишняя импульсивность, которая выражается в неправильной расстановке приоритетов. Это, когда вы вместо того, чтобы писать реферат, вдруг загораетесь идеей сделать дома перестановку. А в процессе не замечаете, как быстро летит время.

Если вы готовы бросить всё ради очередной встречи с друзьями, значит у вас проблемы с внутренней мотивацией. Тут есть два выхода: либо примите это, либо займись проработкой своей системы ценностей. Хуже всего, когда человеку в принципе не нравится работа, выбранная им. Если вы замечаете непреодолимое отвращение к откладываемому делу и к своим обязательствам в целом, то надо подумать о том, что надо срочно менять само занятие.

Многие из нас буквально завалены делами, которые откладываются и откладываются. Некоторые из них взрослеют вместе с нами, живут от

понедельника до понедельника, всегда рядом из года в год. Устройте ревизию этим делам – выпишите их все на лист бумаги. Потом хорошенько подумайте. Готовы ли вы предпринять конкретные шаги по их осуществлению прямо сейчас. Если вы уже пятый год пытаетесь выучить иностранный язык и всё никак, скорее всего его надо вычеркнуть из списка. Возможно, у вас просто нет чёткой мотивации. По крайней мере, пока. Пусть лучше такие дела уйдут из вашей жизни вовсе, чем будут волочиться за вами без права на реализацию. **А те, что вы считаете важными и необходимыми, надо исполнить.** Решите для себя, что каждый день вы будете делать хотя бы что-то для их осуществления. Собственно с этого и стоит начать работу над собой. Только начните – и вы поразитесь, какой заряд энергии будет давать вам каждое завершённое дело! Вы почувствуете освобождение, гордость, лёгкость. Это позволит вам скорректировать отношения с новыми делами. Для того чтобы не возобновлять свою «накопительную систему», впредь старайтесь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Ваши шансы на успех в борьбе с «последним моментом» взлетят до небес, если вы займётесь планированием. Начать лучше с мысли о том, к чему вы стремитесь в итоге. Сложно быть организованной и целеустремлённой, если не знаешь, для чего это нужно.

Чтобы планы выполнялись, они должны быть конкретными и должна присутствовать выгода для тебя лично.

Итак, любое ваше намерение должно быть

**конкретным;
измеримым;
достижимым;
реалистичным;
ограниченным во времени.**

Попробуйте поиграть в игру под названием «Материализация мыслей»: как пришла мысль сделать что-нибудь, надо брать и делать в ту же секунду. Не хотите делать – не думайте об этом. А уж если подумали, то выполняйте. Тогда отговорки отпадают автоматически. И миллионы мелких дел делаются легко и быстро. Многие крупные дела без промедления переходят в стадию реального процесса.

На работе вас загрузили нестандартной проблемой? Прилягте и подумайте, как ее лучше решить.

Доктор Даррен Липники из Австралийского национального университета в результате эксперимента обнаружил, что люди с большей легкостью решают задачки лежа, а не сидя или стоя. Ваше рабочее кресло вы вполне можете использовать в горизонтальном положении.

Изучайте иностранные языки

Школьников и студентов среди изучающих чужую речь всего 15 %. За освоение языков сегодня берутся в основном после 20 лет. Причина в том, что именно в этом возрасте студенты всерьез задумываются о будущей карьере. И осознают, что без хорошего английского им вряд ли светит место в хорошей компании. Три четверти изучающих иностранный язык, совмещают работу с учебой. Это говорит о том, что знание языка сейчас реально необходимо для успешной работы офис-менеджеру, журналисту бизнесмену и др.

Если вы работаете в международной компании или ваша фирма активно сотрудничает с партнерами из-за границы, необходим так называемый бизнес-английский. Кроме общих знаний он включает специфическую лексику, особенности ведения деловой переписки на другом языке, умению свободно общаться по телефону, вести переговоры.

Аспирантам, ученым, журналистам, преподавателям, медикам, людям искусства английский, испанский, немецкий или французский нужен в первую очередь, чтобы быть в курсе мировых событий в своей сфере. Ведь огромное количество новостей и статей появляется в Интернете или публикуется в специальных журналах без перевода. Вам придется освоить понимание письменных текстов и умение их переводить. Но и без разговорной речи не обойтись. А вот специальную лексику по своей профессии придется осваивать самостоятельно.

Даже простой сертификат из лингвистической школы серьезно повышает ваши шансы устроиться на хорошую работу по сравнению с «безъязыкими» конкурентами.

Иностранный язык и сам по себе может стать работой! Даже если у вас есть диплом совсем по другой специальности. Жизнь может сложиться по-разному, но с приличным английским (а еще лучше со знанием двух иностранных языков) без куска хлеба вы точно не останетесь. И при поиске новой работы у вас на руках всегда лишний козырь.

Итоги опроса говорят о том, что россияне ориентируются в основном на английский язык.

США, Австралия, Новая Зеландия, Мальта, ЮАР – везде говорят на английском. А значит, и время и деньги, потраченные на курсы английского, не пропадут зря. Впрочем, стоит прислушаться к мнению лингвистов и не заикливаться на этом языке. Уже сейчас английский не самый распространенный язык в мире. Его опережают китайский и испанский. На пятки наступают хинди, португальский, японский. На каждом из них разговаривает больше 100 миллионов землян. По прогнозам, к 2050 году английский подвинут с пьедестала еще арабский, хинди и урду, укрепят свои позиции китайский и испанский. Учитывая бурный рост экономики Китая и арабских стран, стоит призадуматься: может, надо записаться на курсы восточных языков?

Знание иностранных языков всё чаще приносит хорошие дивиденды тем, кто не поленится их учить.

Как педагог с сорокалетним стажем, я могу посоветовать несколько эффективных приёмов, сокращающих время изучения иностранных языков.

- Пишите иностранные слова на небольших листочках плотной бумаги прикрепляйте «таблички» с надписями к предметам, которые они обозначают. На видных местах разместите короткие типовые фразы и выражения, несложные пословицы и поговорки. Постоянно «цепляясь» за записи глазами, вы будете незаметно для себя запоминать иностранные слова и выражения.

- Заучивание даже самых простых стихотворений, поговорок, предложений и песенок отлично развивают память и также способствуют увеличению словарного запаса.

- Некоторые иностранные слова очень сложны в написании. Рекомендую написать эти слова несколько раз. Если слово запоминанию не поддается, пишите его снова и снова, ана-

лизируя сложности его написания. Среди моих учеников были кандидаты наук, бизнесмены и бизнес-леди, умеющие ценить время. Этими упражнениями они заполняли любую паузу в делах. И не раз мне признавались, что пишут эти волшебные строчки даже на деловых совещаниях.

- Попробуйте сочинить, из уже знакомых слов, словосочетание или предложение. Это вас окрылит. Слова в предложении запоминаются гораздо легче, особенно, если сочинил его самостоятельно. И как можно больше читайте вслух. Своим ученикам и их родителям я неустанно повторяю фразу: «Ежедневное чтение – ваше спасение!»

- Новые слова можно писать на карточках, которые носят с собой и повторяются каждую свободную минуту. На карточки можно записать и грамматические правила.

- Пользуйтесь своими сотовыми телефонами для перевода слов и предложений через Интернет.

- Помните, что занятие иностранными языками, как никакое другое, требует регулярности. Гораздо эффективнее заниматься ежедневно по 15 минут, чем два раза в неделю по 2 часа.

- Используйте любую возможность попрактиковаться в языке. Даже если вы знаете язык на уровне нескольких фраз, используйте их при первой подходящей возможности для общения. Выучите фразу, поясняющую, что язык вы начали изучать недавно, и любой иностранец проникнется уважением к вашим усилиям знать язык его страны. Он сам будет гордиться тем, что общался с вами и сумел вам помочь каким-то образом.

- Для практики есть много других возможностей: фильмы, газеты, аудио и видеокассеты, Интернет, наконец! Сегодня именно желание выйти в Интернет является самой сильной мотивацией в изучении английского языка.

Кстати, именно иностранные языки и шахматы лучше всего способствуют развитию памяти и логического мышления. Более того, спасают от атеросклероза и старческого слабоумия!

Часто, кажется, что выучить иностранный язык невозможно. Но и слона невозможно съесть за один приём. А, если разделить его на тысячу бифштексов, то за полгода уйдёт. Так и с языком. Начните с малого. Объясните себе: мне он нужен, чтобы объясниться в Турции. Двух месяцев занятий хватит, чтобы рассказать на иностранном языке кто вы и откуда. Через полгода можно попрактиковаться в Лондоне, а через год – поставить плюс в графе «английский язык». **Главное – не бояться!**

- Обучение языку требует ежедневных упражнений, но не каждому под силу заставить себя регулярно заниматься. Один из способов таков: внимательно проштудировав какой-либо справочник по ароматерапии, выбираем масло или ароматические палочки, возбуждающие активность и убирающие депрессию. Единственное условие: запах должен быть для вас непривычен, лишен устойчивых ассоциаций. Всякий раз, садясь заниматься, вы просто зажигаете палочку или аромалампу. Через некоторое время ваше сознание выработает рефлекс – надо заниматься. И мозг «ответит», повысив активность, способность к усвоению материала, вследствие чего продуктивность занятий увеличится в несколько раз: аромат в считанные секунды приведет вас в боевую готовность.

Тренируйте вашу память

Вас никогда не подводила память? Хорошая память – наш союзник и незаменимый помощник во всех делах. Право, стоит ею заняться серьёзно. Постарайтесь внимательно прочитать и ответить на вопросы теста, с помощью которого вы узнаете, не требуется ли вам потренировать свою память.

- Бывает ли, что вы вспоминаете о днях рождения родственников или друзей с опозданием?
- Случается ли вам, войдя в комнату, мучительно вспоминать, зачем, собственно вы сюда пришли?
- Выходя из квартиры, вы часто возвращаетесь за ключами, кошельком или водительскими правами?
- Ложась спать, вы с трудом можете перечислить, какие события произошли за сегодняшний день?
- Способны ли вы пропустить любимую телевизионную передачу, из-за того, что попросту забыли о ней.
- Иной раз вам трудно припомнить, о чём вы прочитали в книге или журнале совсем недавно.
- Забываете ли вы, хоть изредка, имя или фамилию человека, с которым вы плотно общаетесь?
- Вы оставляете вещи в общественном транспорте?
- Трудно ли вам бывает вспомнить названия знаменитых мест или имена популярных людей?
- Часто ли вы не можете вспомнить, куда положили ту или иную вещь?
- Вы со скрипом запоминаете номера телефонов?
- Случается ли, что вы забываете о встрече?

За каждый положительный ответ начислите себе два балла и просуммируйте их.

0 – 8 баллов

У вас цепкая память на лица, числа и обстоятельства! С чем от души поздравляем, ибо мудрость гласит: «Верная и деятельная память удваивает жизнь». С другой стороны, держать в уме всё и вся иногда бывает крайне утомительно – наряду с очевидной пользой.

10–16 баллов

Запоминаете вы неплохо, но знайте: для того, чтобы она тебя никогда не подводила, её необходимо постоянно тренировать. Например, в запоминаемой информации уточняйте все подробности, даже самые мелкие и незначительные. Активное восприятие и любознательность – самый большой друг памяти!

18–24 баллов

Ваша память находится не в самом лучшем состоянии и нуждается в поддержке. Постарайтесь учить наизусть стихи – это великолепное средство не только для восстановления памяти, но и для существенного её развития. Не бойтесь перегружать мозги телефонными номерами. Люди, которые их запоминают, а не записывают, обычно сохраняют острый ум до глубокой старости. Работая с текстом, не ленитесь читать его вслух. Не пренебрегайте витаминами, они окажут благоприятное воздействие на вашу способность к запоминанию!

Если в ослаблении памяти виноват хронический стресс, чаще бывайте на свежем воздухе, обеспечьте себе достаточный сон (не меньше 8 часов), старайтесь избегать негативных переживаний. Частенько память ухудшается у женщин, сидящих на строгой диете. Животные жиры (темное мясо, сливочное масло, маргарин) памяти во вред. Важнейшие для памяти минералы железо, магний и цинк (мясо, сухофрукты, арахис, бананы, семечки, морепродукты). Но более

всего нужны нашей памяти витамины группы В – их поступление должно быть ежедневным. Эти витамины содержатся в отрубях и потрохах, орехах, кашах, нежирном молоке и мясе.

Любая умственная деятельность – отличная гимнастика для мозга

Главное, чтобы информация не стиралась из головы сразу после использования, а сохранялась надолго. «Зарядка для мозгов» включает в себя такие упражнения, как ориентирование по комнате, мытье посуды или принятие душа с закрытыми глазами, а также тренировка написания текста левой рукой. Эти упражнения тренируют оба полушария и укрепляют память на долгие годы.

Пишите все на листочках

Школьники и студенты пользуются шпаргалками, бизнесмены – органайзерами. Но не всем это подходит. Каждый сам выбирает свой способ «освежать» свою память. Но в любом случае записать – наполовину запомнить. Психологи уверяют, что лучший способ ничего не забыть – это записывать «напоминалки» на бумажках, и крепить их на уровне глаз – на специальной доске, мониторе, книжной полке, холодильнике.

Придумывайте и разгадывайте кроссворды

Тренировать память можно даже стоя в автомобильной пробке. Посмотрите на номера машин вокруг себя. Из букв, стоящих на номере машины, быстро придумайте предложение, например, ММР – «Мама мыла раму». Благодаря этому упражнению вы научитесь преобразовывать даже нейтральную информацию в образы.

Разговаривайте сами с собой

Взгляните пристально на ключи, которые вы кладете на стол. Поднимите руки перед глазами, как будто у вас в руках фотоаппарат, и мысленно нажмите на кнопку... Гарантируем, вы не забудете, где оставили свою вещь.

Еще лучше – не стесняйтесь разговаривать сами с собой. Пусть у вас в памяти будет не только визуальный, но и слуховой образ. Например, если вы оставляете свою машину в конце стоянки, под большим дубом, тихонько скажите себе вслух: «Я оставляю машину в конце стоянки, под большим дубом».

Улучшить память помогает зарядка для глаз. Если сразу после получения большого объема информации водить глазами вправо влево в течение 30 секунд, вы запомните на 10 % больше. Ученые пока не могут объяснить, в чем причина, но, опробовав методику на студентах, рекомендуют ее всем, кому приходится много запоминать.

Представьте будущее. Многим помогают яркие ассоциации. Предположим, вам надо заехать в аптеку, но вы боитесь забыть об этом. Представьте во всех зрительных, слуховых деталях, как вы поедете на машине, свернув на перекрестке, услышите, как при этом заскрипят шины. И, поверьте, завтра вы повторите этот путь. Можно еще мысленно давать себе приказы: Завтра, когда встану и дотронусь до дверцы холодильника, я тут же вспомню, что мне нужно позвонить другу.

Создайте нелепые ассоциации. Если вы хотите запомнить имя человека, то, сразу после представления назовите его по имени несколько раз, а потом запишите его в телефонную книжку. Также всегда легче запомнить имена, если вы сумеете провести ассоциацию с каким-нибудь нелепым образом. Например: Маша – машет руками, Катерина – едет на катере, Вася – висит на турнике.

Легко и быстро мы запоминаем то, что каким-то образом затрагивает наш жизненный интерес. Например, если молодому человеку понравилась девушка, он мгновенно зафиксирует в памяти ее имя, телефон, адрес. А вот запомнить имя подружки приятеля ему будет сложнее.

Поэтому часто мы забываем то, что недостаточно сильно хотим запомнить.

Имя даже хорошо знакомого человека мы можем неожиданно забыть по другой причине. Как выяснили исследователи английского университета, мозг содержит имена людей отдельно от остальной информации, и доступ в это хранилище у нас затруднен. Система узнавания лиц

действует так. Увидев лицо, вы определяете, знакомо ли оно вам. Если да, то попытаетесь вспомнить, что вы знаете об этом человеке. И только потом включается процесс поиска имени этого человека.

Поэтому психологи советуют не пытаться заставить себя что-то запомнить. Если вам имя человека действительно нужно, оно и так останется в памяти. И всплывет в нужный момент.

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.