

МИНИИLife



Тайм-менеджмент:
как успеть всё?

МЕНЯЯ ЖИЗНЬ

СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ:
быть собой или не быть?

История об одном:
педагог, руководитель и активист

Журнал НГПУ им. К. Минина «Минин-Life»
Информационно-развлекательное издание.

Учредитель: ФГБОУ ВО «Нижегородский
государственный педагогический университет
им. К. Минина»

Главный редактор: Хлебникова Ксения

Над номером работали: Хлебникова Ксения,
Рыжова Екатерина, Пудова Алина, Флегонтова Анаста-
сия, Кошелева Дарьяна, Малюкова Варвара, Семёнова
Александра, Хусеин Исмаилов, Максимычева Екатерина.

Корректурa: Центр информационной политики НГПУ
им.К.Минина, Тотаева Ксения

Дизайн и верстка: Гизатуллина Екатерина, Хлебникова
Ксения

Фото: Центр информационной политики НГПУ им.К.Ми-
нина, открытые интернет-источники

Адрес редакции: г.Нижний Новгород, ул.Ульянова, д.1

Ежемесячное издание. Распространяется
бесплатно.

**Нужно бежать со всех ног,
чтобы только оставаться на месте**

Эта цитата как нельзя лучше характеризует современность. Время летит, прогресс не стоит на месте, и людям необходимо успевать за миром, чтобы быть успешными. Нам нужно следовать моде, угадывать тенденции, опережать конкурентов. Да-да, каждый человек - это конкурент. То, чего нет у тебя, есть у того парня в синей шапке с помпоном. Нашему поколению важно постоянно совершенствоваться. Поэтому мы учимся новому, общаемся, читаем, пишем.

Миру нужны так называемые «универсальные солдаты», которые не только могут всё здесь и сейчас, но и с лёгкостью подстраиваются под стремительно меняющиеся требования. Во всей этой гонке за лучшим, престижным, уникальным так просто потерять себя, упустить своё. Поэтому постоянно анализируй, прислушивайся к себе.

Жизнь каждый день предоставляет тебе шанс стать лучшим. И если ты ждал знак, чтобы наконец начать бежать, это он. Совершенствуйся или отставай.



Беги, секундомер запущен.

Хлебникова Ксения, главный редактор

«ПОВОЛЖСКИЕ БЕРЕГА»

ИЛИ КАК ВЛЮБИТЬСЯ В ЛАГЕРЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА?

поделилась Дарьяна Кошелева

В начале ноября состоялось яркое и запоминающееся событие для всех студентов России - открытие 5-ой Школы Актива «Поволжские Берега». Честно, эти слова вселяли в меня страх, потому что ехать на такое важное мероприятие в свои юные годы (всего лишь первый курс) – это, конечно, очень ответственно и важно. В общем, я боялась. Но по приезде на базу отдыха «Спутник» меня сразу посетило чувство, что именно здесь будут проходить самые незабываемые моменты в моей жизни. И это оказалось правдой...

Всего на форуме было зарегистрировано 100 участников из разных университетов и вузов России. И моя судьба оказалась в хрупких и нежных руках милого доброго куратора – Ангелины

Спициной, которая являлась вожакой самого веселого и шумного 6-ого отряда под названием «Который час?». За время проведения школы актива наша дружба с ребятами переросла в нечто большее, и мы стали настоящей семьёй.

Об образовательной четырёхдневной программе, которая проходила в нон-стоп режиме, сто-



Каждая минута нашего дня была расписана: от подъема до проведения познавательных тренингов и мастер-классов. У меня была уникальная возможность вживую пообщаться с интересными спикерами и профессиональными тренерами на разнообразные темы. Наши беседы были похожи на дружеские диалоги, потому что между выступающими и участниками форума не возникало стен недопонимания.

А по вечерам, когда все отряды после динамичного дня отдыхали в корпусе, начиналось настоящее волшебство... Тот везунчик, что взял с собой верную спутницу – гитару, сидел где-нибудь в укромном месте и начинал медленно наигрывать знакомые аккорды, так сильно притягивающие людей. В итоге большинство отрядов оказалось в одной комнате: кто-то сидел, кто-то стоял, кто-то пел, а кто-то слушал, но все вместе мы были едины. Музыка невидимой лентой сплетала наши души и горячие сердца.

Школа студенческого актива «Поволжские берега» и люди, работавшие на этом мероприятии, помогли мне найти силы для реализации новых идей. За короткое время я узнала себя чуточку глубже, открыла новые возможности и просто научилась верить в собственное «Я»! Эти воспоминания останутся со мной навсегда, потому что память о таком грандиозном событии будет существовать вечно... ■

ПРИХОДИ. УЧАСТВУЙ. БУДЬ ЛУЧШИМ

подобрала Ксения Хлебникова

Здесь мы собрали для тебя несколько площадок, на которых проходят форумы, мастер-классы, познавательные лекции. Выбирай то, что подходит именно тебе.

💡 Русский разговорный клуб «Глаголь», каждый четверг, 17:00, 427 ауд. Ульянова, д.1.

💡 Мининский университет организует мастер-классы, а так же регулярно публикует информацию об интересных образовательных площадках в официальной группе «ВКонтакте» [mininuniver](#)

💡 Кафе «Молодость» часто приглашает на мастер-классы по рукоделию, каллиграфии и рисованию. Ищи информацию в официальной группе «ВКонтакте» [molodost_nnov](#)

💡 Центр современного искусства «Арсенал» проводит лекции для всех желающих. Подробное расписание ищи на сайте www.ncca.ru

💡 На сайте АИС Молодёжь России (ais.fadm.gov.ru) публикуется информация о региональных, всероссийских и международных форумах. ■



Н С С А Г Ц С И Н С С А
А Р С Е Н А Л А Г Ц С И
Н С С А Г Ц С И Н С С А
Г Ц С И Н С С А Г Ц С И
Н С С А Г Ц С И Н С С А
Г Ц С И Н С С А Г Ц С И





От них вам

ВНЕШНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

по мнению Александры Семёновой

Стать уверенной в себе — задача не из легких. Но в наше время существует немало способов поднять самооценку, поверить в свои возможности и реализовать их. Поверьте, каждая из нас может быть обаятельной, уверенной в себе и неповторимой, если научится подавать себя в выгодном свете и подчёркивать свою индивидуальность.

Для качественного изменения жизни нужно пересмотреть свой гардероб. Для начала необходимо выкинуть все вещи, которые вам не идут или просто пролежали год без применения. Они только засоряют энергетическое пространство.

Теперь, когда есть место новому не только в вашей голове, но и в гардеробе, нужно изучить свой стиль. Мы меняемся, и наша одежда будет меняться вместе с нами. Главное понять, какой стиль необходим в конкретный период вашей жизни. Но есть несколько обязательных вещей в гардеробе уверенной в себе девушки, о которых мы поговорим далее.

1. Womaninblack

Новый тренд в одежде «Женщина в черном» стал частью такого понятия, как величественность и грациозность. Облечившись в верхнюю одежду прямого кроя с четкими линиями, любая девушка превратится в настоящую леди. К таким вещам относятся прямые кардиганы, кожаные пиджаки и, конечно же, пальто с запахом без пуговиц.

2. Брюки с манжетами

Создать стильный, свободный образ помогут брюки с манжетами. Они удачно сочетаются как со спортивной обувью, балетками, мокасинами, так и с туфлями на шпильке. Модная длина — по щиколотку и 7/8. Брюки с манжетами шьются из легких и мягких тканей. С помощью них можно удачно скрыть лишние объемы на бедрах.

3. Уютный трикотаж

Девушки, предпочитающие уютную одежду, обязательно оценят трикотажные изделия. В повседневной жизни трикотажные платья, костюмы, юбки, жакеты, топы и свитшоты просто необходимы. Такая модная одежда очень комфортна для носки. Модельеры предлагают интересные варианты с минимальным количеством декора. Вся изюминка в фасонах — это их лаконичность и демонстрирование своей фигуры.

4. Женские костюмы

Женские костюмы уже давно стали неотъемлемой частью гардероба, а огромное количество фасонов и моделей просто будоражит воображение. Сейчас можно найти множество вариантов, которые можно надевать на прогулку, для занятий спортом, на деловые ужины или романтические встречи. Использование современных брючных костюмов позволяет визуально улучшить фигуру. В таком наряде каждая дама сможет подчеркнуть сильные стороны своего телосложения и спрятать недостатки.

5. Боди

Этот вид одежды позволяет девушке почувствовать всю свою женственность и грациозность. Стильные боди надевают под юбки, брюки и жакеты. Эта вещь облегает фигуру и дарит ощущение полного комфорта. Сегодня есть большой ассортимент женских боди: трикотажные, кружевные, с рукавом и без. Поэтому найти подходящую модель не составит труда.

6. Юбка-карандаш

Юбка-карандаш с завышенной талией – один из ярких примеров сочетания сдержанности, благородства, элегантности. Изделие предназначено для событий и мероприятий разного формата. Она обладает особым магнетизмом, гармонично вписываясь как в рамки делового стиля, так и в романтическую обстановку особенного вечера. ■





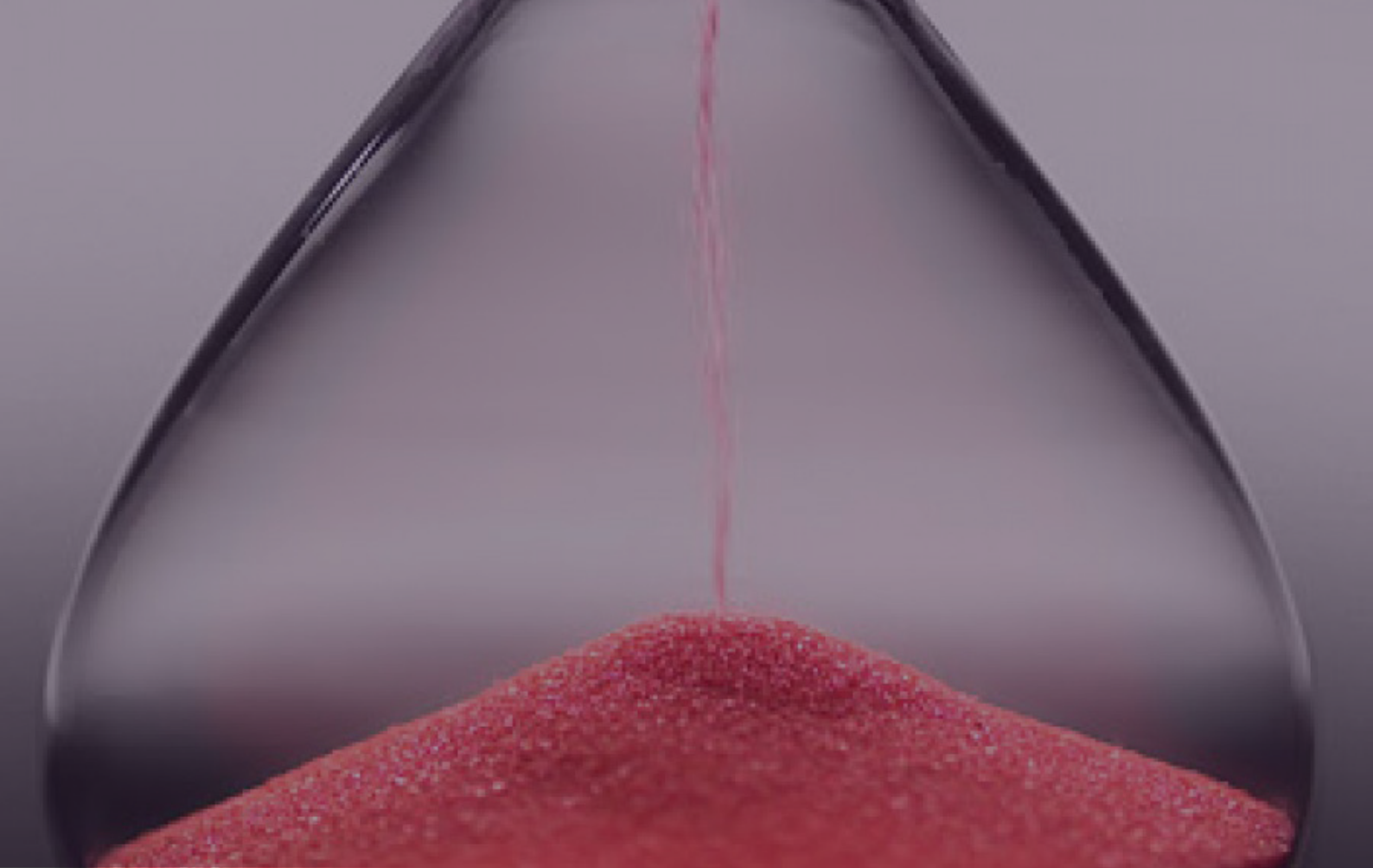
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИЛИ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ?

рассуждает Варвара Малюкова

Когда встает вопрос об изменении своих физических, моральных или каких-либо других качеств, мы обычно не знаем, что делать с возникшим желанием и как дальше с этим жить. В интернете и доступной литературе статьи пестрят советами и рекомендациями различных психологов, астрологов и исследователей данной темы. Но советы типа: «планируй день», «правильно питайся», «знакомься с новыми людьми» звучат избито и однотипно. Мы предлагаем капнуть гораздо глубже.

В первую очередь, мы призываем не слепо следовать общепринятым советам, которые могут подойти не каждому, а прислушаться к себе и узнать, что ты сам об этом думаешь. Определись, что ты хочешь изменить и почему? Когда знаешь причину своего желания, продолжать намного легче. Например, тебе не нравится, что твоё лицо усыпано ненавистным акне, потому что одноклассники смеются над тобой или потому что тот незнакомый человек сморщился при виде тебя? Погуглив причину возникновения, ты ответственно решил отказаться от жирной пищи и подработать, чтобы были деньги на посещение косметолога. Не прожив и недели без вкусоностей, уже начинаешь думать, а надо ли так себя утруждать? Акне пройдет через неделю само, а вот отказывать себе во вкусной еде ради мнения других - последнее дело.

Совершенствование совершенствованию рознь. Расставляй приоритеты! Меняйся, худей, толстей, учи стихи, играй на укулеле, но не ради того парня или девушки, а ради себя. Единственное верное решение возникшей проблемы - это прислушиваться к себе и не принимать импульсивных решений, связанных с мнением, навязанным другими. ■



ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

просвещает Анастасия Флегонтова

Кому как ни студенту знать, что такое дедлайны. Каждый в той или иной степени ощущал нехватку времени, давление сроков, испытывал стресс от вынужденной спешки. Именно поэтому очень важно уметь рассчитывать свое время. А поможет тебе в этом тайм-менеджмент.

Существует 7 принципов управления временем:

1) Планируй дела. Не важно, чем ты занят, работаешь или учишься – чёткий план действий всегда принесёт реальную пользу в виде повышения результативности (личной и профессиональной).

2) Ставь цель и учись разбивать её на более конкретные и локальные задачи.

3) Фиксируй план, сделай его более наглядным и конкретным.

4) Расставляй приоритеты. Первое в списке дело следует выполнять первым – обычно эта задача самая трудоёмкая и сложная. Иногда человек испытывает страх или ленится начинать день с главной задачи, но секрет в том, что именно от её выполнения зависит эффективность вашей текущей деятельности.

5) Фокусируйся на главном. Овладев этим навыком, ты решишь самые приоритетные задачи продуктивного тайм-менеджмента.

6) Оглядывайся назад и делай прагматичные выводы из своего опыта управления временем. Изучай ошибки и обязательно принимай меры по их исправлению.

7) Планируй отдых, так же как работу! Оставаться на пике своих психофизиологических возможностей можно только с помощью регулярного восстановления сил.

Эффективный тайм-менеджмент позволяет осмысливать все свои поступки и решения с точки зрения их целесообразности для собственного развития и совершенствования. ■



ИСТОРИЯ ОБ ОДНОМ

Ильдар Айбулатович Нуриев – директор центра информационной политики Мининского университета. Из-под его руки вышло множество успешных проектов, студенты его любят и уважают, а он, в свою очередь, поддерживает их начинания.

Сегодня Ильдар Айбулатович поделился с Минин-Life своей историей, своими мыслями и стремлениями и рассказал, кто же такой педагог, что самое вредное в жизни, и что бы он в ней изменил.

беседовала Полина Корепанова

Минин-Life: Ильдар Айбулатович, Вы преподаёте английский язык на третьем курсе. А о чем, по Вашему мнению, профессия «педагог»?

Ильдар Айбулатович: Профессия педагога – это не только о знаниях, а также о воспитании человека, сопровождении его взросления. Трудно сказать, какую часть занимает предметная составляющая, значительную роль педагог играет как воспитатель. Разумеется, педагог – это пример для своих учеников.

ML: Как Вы сами относитесь к английскому языку?

И.А.: Для меня изначально это было увлечением, и когда в школе у меня спрашивали, есть ли какие-то хобби, я отвечал, что это английский язык, поскольку во многом я занимался этим самостоятельно дома. Сейчас английский для меня – это, естественно, средство общения и коммуникации с внешним миром, это и по долгу службы необходимо, и в плане путешествий, которые я очень люблю.

ML: Кем Вы себя ощущаете по жизни: преподавателем, студентом или коллегой?

И.А.: Очень интересный вопрос. Я бы сказал, что все три категории мне близки. Во-первых, никогда нельзя останавливаться в своем развитии, особенно, в современном мире, где новые знания и технологии появляются ежедневно. Во-вторых, класс, куда я прихожу преподавать, это тоже кооперация. Нельзя сказать, что я являюсь единственным источником информации на занятии, каждый раз от каждой группы я много всего вбираю в себя. Учителем я также ощущаю себя не только в классе, но и на работе, в своем отделе, воспитывая поколения сотрудников.

ML: Вы запретите своему ребёнку быть преподавателем?

И.А.: Нет, почему, это благодарная работа.

«В борьбе со стрессом я уделяю много внимания работе. А вообще лучше встречаться с друзьями и смотреть комедии»

ML: Когда Вам в последний раз приходилось делать непростой выбор?

И.А.: В целом, непростой выбор приходится делать постоянно, даже в вопросах, особенно актуальных сегодня, например, поработать еще или отдохнуть. Всегда приходится маневрировать, поскольку время – один из самых ценных ресурсов, его становится все меньше и меньше, следовательно, выбор приходится делать ежедневно.

ML: Несколько фактов, которые должны знать все студенты о преподавателе Ильдаре Айбулатовиче.

И.А.: На самом деле, подобные несколько фактов и правил я рассказываю на первой паре, студенты, как правило, кивают и говорят, что все поняли, улыбаются, смеются, но потом начинаются какие-то проблемы (смеется). Первое, разумеется, что необходимо точно помнить и делать, – это всегда выполнять домашнее задание, независимо от его объема, выполнено должно быть все абсолютно. Если такое количество заданий дано, то учитель предполагает, что в совокупности с остальными занятиями, они с этим справятся. Во-вторых, надо посещать занятия, потому что иностранный язык не выучишь без практики. Третье – это то, о чем мы говорили ранее, что класс – это зона кооперации, то есть взаимоуважения учителя и его группы. Например, раскинутые вещи на столах или верхняя одежда в кабинете мною расцениваются как признак неуважения. Я так никогда не делаю и от своих студентов не жду.

ML: Что Вас раздражает в студентах?

И.А.: Если что-то из вышеперечисленного не исполняется, разумеется, это вызывает у меня негодование.

ML: О чем Вы думали перед этим интервью?

И.А.: О том, как призвать жителей Нижнего Новгорода и области назвать нижегородский аэропорт в честь Козьмы Минина.

ML: В ответ на хамство лучше вспылить или весь день переваривать недовольство?

И.А.: В ответ на хамство лучше показать человеку некорректность его поведения и предупредить подобное поведение в будущем. Это, кстати, тоже одна из функций педагога.

ML: Предположим, что до конца жизни осталось 5 часов, что Вы будете делать?

И.А.: Свяжусь и попытаюсь встретиться с самыми близкими людьми.

ML: Как бы Вы изменили свою жизнь, если бы она была черновиком и стали бы что-то менять?

И.А.: Как-то я задумывался над этим вопросом. Пожалуй, да, что-то я однозначно в своей жизни изменил бы. Я не могу сказать, что это был бы какой-то конкретный случай, я, наверное, изменил бы некоторые принципы. Мне вспоминается фраза из моей любимой книги «Великий Гэтсби», где одна из героинь, Дейзи, говорит своему кузену Нику, отвечая на вопрос, как дела у ее дочери: «Надеюсь, вырастет дурочкой и будет счастливым человеком». В последнее время складывается ощущение, что надо меньше думать и жить для себя.

«Самым верным решением в моей жизни было связать её с английским языком. Чем бы я ни занимался после университета, уроки английского были всегда»

ML: Самое тёплое воспоминание из детства

И.А.: Определенно поездки к бабушке в деревню в Башкирии.

ML: Ваше первое впечатление о Нижнем Новгороде, когда переехали?

И.А.: В то время мне казалось, что это очень зеленый город, он был для меня большим, но, на удивление, я быстро в нём освоился и почувствовал себя своим, в течение пары месяцев понял, что, где и как.

ML: Где бы Вы хотели жить, если бы была возможность?

И.А.: Не назову конкретную страну, место или город, но это однозначно был бы климат, в котором практически нет зимы, поскольку, родившись и прожив 16 лет в Западной Сибири, так случилось, что я не люблю зиму (смеется). Одно из моих желаний – встретить Новый год под пальмой, а не под елкой.

ML: Назовите лучший фильм за последние полгода.

И.А.: Их два, они приблизительно на одну тематику – военную. Это фильмы «Помнить» и «Мальчик в полосатой пижаме».

ML: Как Вы боретесь со стрессом?

И.А.: Актуальный вопрос. Я уделяю много внимания работе, потому что это позволяет забыть. А в целом, нужно встречаться с друзьями, отвлекаться от проблем, смотреть комедии, я – ярый фанат сериала «Друзья», смотрел его бесчисленное раз на английском языке.

ML: Сколько Вам нужно времени, чтобы выспаться?

И.А.: Так сложилось, что я никогда не спал много, начиная со студенческих лет, поэтому я не знаю ответа на этот вопрос. Но хотелось бы спать рекомендованные всем 8 часов.

ML: Вы любите танцевать?

И.А.: В целом, моя фамилия говорит, что я должен любить и заниматься этим профессионально, но я ровно отношусь к танцам.

ML: А петь?

И.А.: Петь я люблю. Чаще всего пою за рулем в машине.

ML: Ваше самое верное решение в жизни на сегодняшний момент

И.А.: Связать свою жизнь с английским языком. Для начала это было хобби, потом это переросло в какие-то подработки (я давал уроки английского с 10 класса), а затем это стало работой. Чем бы я ни занимался после университета, уроки английского были в моей жизни всегда. Это то, чем я продолжаю заниматься и надеюсь, что на это у меня всегда будет оставаться время, поскольку что бы ни происходило в жизни, какие проблемы и неприятности я не переживал, войдя в класс, я чувствую подъем, и это здорово меня отвлекает и ободряет. ■

ПО-БЫСТРОМУ

С утра кофе или йогурт?

- Кофе.

Вечером стейк или брокколи?

- Стейк.

Селфи - это только для девочек или нет?

- Нет.

Что самое вредное в жизни?

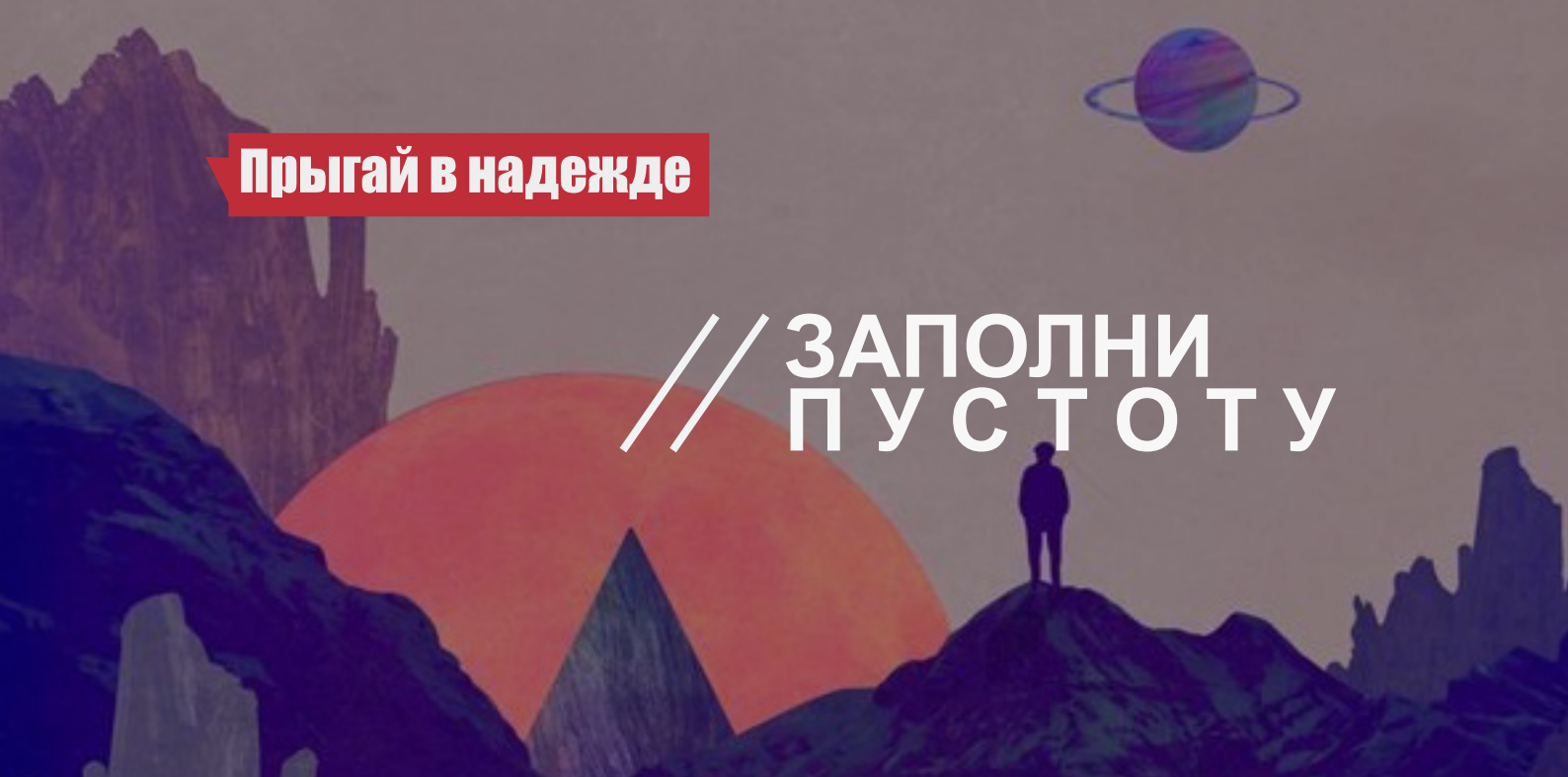
- Привычка и привязанность.

Что самое полезное в жизни?

- Добрые человеческие отношения.

Любимый вид спорта?

- Спорт, которым я занимался – легкая атлетика, а из тех, что люблю смотреть – биатлон, я ярый фанат этого вида спорта.



Прыгай в надежде

// ЗАПОЛНИ ПУСТОТУ

советует Екатерина Максимычева

Как часто мы откладываем всё на потом? Кормим себя и остальных «завтраками»? Если основательно подумать над этими вопросами, то можно понять, что такое встречается в жизни каждого из нас. Мы обещаем себе начать учиться, правильно питаться, заниматься спортом, уделять больше времени родным и друзьям, но почему-то всегда откладываем это на неопределенный срок. А ведь за обыденными вещами мы совершенно не замечаем, как пролетает время, а вместе с ним и наша жизнь. И чтобы потом не сидеть и не думать: «А как же так? Почему же я не успел?» - нужно брать и пробовать что-то новое сегодня. Не завтра, не с понедельника, не с наступлением лета, зимы или Нового года, а именно сегодня!

Не нужно откладывать новые впечатления. Для начала займитесь тем, что вас расслабляет, вдохновляет и мотивирует, например, прогуляйтесь по парку или посидите на берегу моря. Не окунайтесь с головой в новое дело. Двигайтесь постепенно, шаг за шагом. Это поможет не «перегореть» в самом начале пути и обязательно достигнуть своей цели, сформировать у вас новую хорошую привычку. Если вы не хотите делать что-то, попробуйте включить музыку, которая вам по душе. Она несомненно вам поможет. Также было бы очень хорошо найти человека, который не только поддержит вас во всех начинаниях, но и будет вместе с вами двигаться вперед - таким образом, достижение цели станет более интересным и приятным занятием.

Естественно, что новый путь и новая цель всегда пугают. Но не стоит переживать, страх - это хорошо. Сделайте его своим союзником. Страх вырабатывает адреналин, который даст вам неисчерпаемый заряд энергии.

Чтобы стать лучше, всегда соревнуйтесь с собой, а не с кем-то другим, делайте себя лучше. Добившись определенных успехов, не останавливайтесь. И даже когда кажется, что вы добились уже всего, чего могли, помните: нет предела совершенству. Мотивируйте себя каждый день, заряжайте своими идеями друзей, знакомых, родных. Покажите им свой пример и помогите и им стать лучше и приобрести несколько хороших привычек.

■

ВЫГОРАНИЕ

сообщает Алина Пудова

Эмоциональное выгорание – негативное явление психического характера, приводящее к эмоциональному истощению организма человека и к изменениям в социальной жизни и сфере общения.

По сути синдром выгорания схож с хронической усталостью. А по существу является её продолжением. К выгоранию склонны представители любой профессии, но особенно часто этот синдром характеризует действия врачей, педагогов, психологов, психиатров, спасателей, работников правоохранительных органов, то есть тех, кто по долгу профессиональной деятельности должен постоянно общаться с людьми или может испытывать стресс в процессе работы. Особенно явно это проявляется у активных и творческих людей с глубоким чувством ответственности, склонных принимать всё близко к сердцу.

Проявления синдрома психологического выгорания:

- Физические симптомы: быстрая утомляемость, бессонница, одышка, тошнота, повышенное давление, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.
- Эмоциональные симптомы: черствость, агрессивность, тревожность, истерики, депрессивность.
- Поведенческие симптомы: потеря аппетита, невозможность сосредоточиться, раздражительность, алкоголизм и табакокурение.
- Социальные симптомы: отсутствие интереса к жизни, отказ от увлечений, недовольство жизнью, тревожность, жалобы на непонимание.
- Интеллектуальные симптомы: потеря желания профессионального роста, формальное выполнение своих профессиональных обязанностей, отсутствие интереса к инновациям в работе.

Профилактикой являются:

1. расстановка приоритетов деятельности;
2. обязательное использование перерывов в работе;
3. избегание ненужной конкуренции;
4. закаливание организма и поддержание физической формы;
5. чередование видов деятельности;
6. общение с коллегами;
7. постоянный анализ своего состояния;
8. игнорирование конфликтов на работе.

Не стоит расстраиваться, нужно взять себя в руки! Выход есть из любой ситуации. Пересмотрите свое отношение к проблеме. Ведь работа должна быть в радость и приносить удовольствие, а не мучения, стресс и прочие неприятности. Может, это просто не ваше дело, найдите призвание в другой сфере деятельности. Совершенствуйте себя и не забывайте о своем физическом и духовном здоровье! ■



Не бойся делать

мотивирует *Екатерина Зотова*

Конец ноября. Осенняя хандра постепенно перетекает в зимнюю. А вслед за ней медленно, но верно крадётся сессия. Хочется свернуться клубочком в уютной кровати и мирно ждать наступления тепла. Но, к сожалению, реальность вносит свои коррективы, поэтому не стоит расслабляться!

Зима - это не время для уныния и грусти! Это время для активных действий. Время для походов в кино и театр, посещения интересных тренингов и мероприятий, чтения новых книг и журналов. И, конечно, время для активного включения в учебный процесс.

Возникает закономерный вопрос - как же найти силы на выполнение всех поставленных задач? Редакция Минин-Life поделится с вами необычными способами самомотивации.

Знаете ли вы, что поза человека влияет на его *самовосприятие*? Чем больше места вы займёте, чем властнее позу выберете, тем увереннее и сильнее будете себя чувствовать.

Существует одна простая практика: примите властную позу и на 2 минуты задержитесь в ней. Это поспособствует выработке в организме тестостерона.

Подобное упражнение следует проделывать перед экзаменом, собеседованием или свиданием. Достаточно просто откинуться на спинку стула и свети руки за головой или, наоборот, облокотиться на стол, немного подавшись вперед, замереть в таком положении на пару минут. После всех этих действий можно смело и воодушевлённо идти на важное мероприятие.

Делайте ставки!

Да-да, вам не показалось. Иногда внутренней мотивации для выполнения какой-либо задачи мало, поэтому приходится прибегать к внешней. Вы можете, например, затеять спор с другом на круглую сумму или ценную вещь. Это «подстегнёт» вас к активной деятельности. Вы, скорее всего, сделаете всё, чтобы не лишиться ваших денег или получить награду за качественно выполненную работу.

Смотрите на зелёный цвет.

Ни для кого не секрет, что определённые цвета вызывают у человека разнообразные ассоциации. Например, красный – это опасность, синий – доверие и надёжность, а розовый воздействует на головной мозг как успокаивающее. За мотивацию же отвечает зелёный цвет.

В 2012 году ученые Эссекского университета (город Колчестер, Англия) провели эксперимент, подтверждающий это удивительное свойство зелёного цвета. 14 испытуемых выполняли различные упражнения на велосипеде. В это время им показывали фильм, имитирующий прогулку на природе. Для видео были использованы три фильтра: зелёный (естественный), красный и черно-белый.

Выяснилось, что красный злил и раздражал испытуемых, а зелёный мотивировал крутить педали интенсивнее.

Эти знания легко применить на практике. Если вы чувствуете упадок сил, то попробуйте посмотреть различные видео, в которых показаны природные пейзажи.

Ведите журнал достижений.

Всегда приятно видеть результаты своих усилий. Ведь иногда за суетой дней мы совсем не замечаем свои маленькие победы, а, следовательно, не видим и поводов для похвалы самого себя. Журнал достижений – это отличный способ отслежи-

вать свои даже самые, на первый взгляд, незначительные свершения. Вы удивитесь, сколько всего делаете за день. А сколько ещё можете сделать...?

Радуйтесь поражениям.

Звучит, конечно, странно. Но важно понять, что поражение – это тоже результат наших действий. По поводу неудач не стоит горевать или расстраиваться. А нужно лишь запомнить одну простую фразу из стихотворения А. С. Пушкина: «...опыт, сын ошибок трудных...».

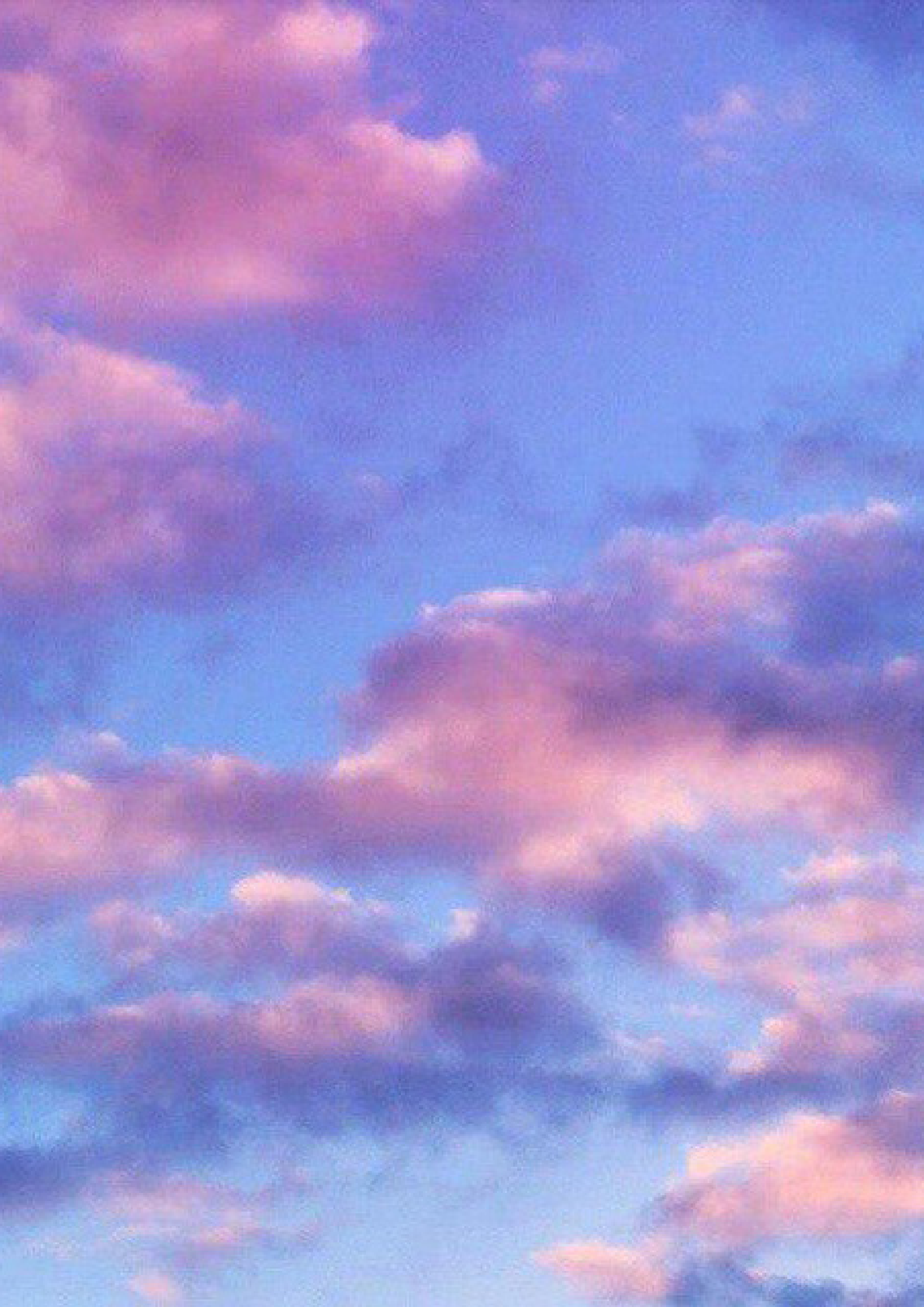
Воспринимайте ошибки как опыт, обязательно извлекайте из них уроки и смело идите дальше!

Не отказывайте себе в удовольствии *полакомиться шоколадом.*

Шоколад – это один из самых вкусных и популярных продуктов во всём мире. Также он оказывает влияние на работу головного мозга. После употребления даже небольшого количества шоколада начинает вырабатываться гормон удовольствия (дофамин), а содержание в нём какао способствует снятию усталости и снижению стресса.

Выберите для себя самый подходящий способ самомотивации и скорее беритесь за дело. Жизнь не стоит на месте, а бежит с удивительно высокой скоростью. Поэтому старайтесь провести каждый день максимально продуктивно! ■







МЕНЯЯ ЖИЗНЬ

рассказывает Хусеин Исмаилов

Когда ты ищешь пути самосовершенствования, часто встаёт вопрос: «А что именно я хочу делать?»

У нас есть несколько советов, как определить, что нужно именно тебе.

1. Мечтай!

Запиши на бумаге всё, чем бы ты хотел заниматься, независимо от твоих возможностей. Просто представь, что ты можешь всё. Что ты выберешь?

2. Будь реалистом.

Вычеркивай каждый пункт, который по рациональным причинам ты не сможешь осуществить. На этом этапе тебе придётся хорошенько подумать и взвесить все «за» и «против».

3. Выбери из оставшегося то, что тебе больше всего нравится.

4. Преврати свою мечту в цель.

Распиши задачи, которые помогут тебе прийти к успеху. Визуализируй свой путь. Пусть сначала будет сложно, но тебе важно понимать, для чего ты это делаешь.

Самое главное - определиться, чего ты хочешь. Бери от жизни всё, лови шансы, делай то, чего никогда не делал. И помни, что нужно верить в самого себя, не обращая внимания на мнение окружающих. Есть только ты и твоя мечта. Строй планы, совершенствуйся, меняй мир. Будущее за тобой. ■



Еще больше новостей и статей в официальной
группе Минин-Life

Минин-Life

Минин-Life в твоём кармане.

«Минин-Life» - твой проводник в мире информации.

В век информационных технологий так важно быть в курсе всех событий, разбираться в самых разных вопросах, уметь понимать других и жить в гармонии с самим собой. Всего так много, а времени так мало.

Мы расскажем о всем понемногу и подробно о главном.

#mininlife #mininuniver #ML



Написать

Заходи и всегда будь в курсе свежих новостей
<https://vk.com/mininlife>.
Добро пожаловать!

