

detkityumen.ru

## Законы Грэйс

Наталья Грэйс – талантливый психолог и бизнес-тренер из Санкт-Петербурга, в своей книге **«Законы Грэйс»** сформулировала ряд **закономерностей, который поможет стать немного мудрее**. Вот несколько из них. Возможно, они помогут вам уже сегодня.

### 1. Закон обнуления

Мозгу необходимо обнуление. Если вы вернулись домой и еле держитесь на ногах, а сделано только четырнадцать дел из двадцати восьми запланированных на сегодня, если вы уселись и сидите, тупо глядя перед собой в пустоту, то не вините себя за неэффективность! Мозг не может бесперебойно выполнять ваши распоряжения. С собой ему тоже необходимо заняться. Должен же он навести порядок во всех тех ошмётках, что вы в него понакидали. В это время нужно отсутствие всякой информации извне. Мозг «очищается» в это время. Это и есть обнуление. Даже почва перестаёт быть плодородной, когда в седьмой год ей не дают отдохнуть, а заставляют рождать снова. Это делает её бесплодную рабыней. Да здравствует обнуление!

### 2. Закон ложной доброты

Нам только кажется, что мы помогаем, решая чужие проблемы. Мы усугубляем их. Когда мы силком тащим алкоголика лечиться, то лишь продлеваем его агонию и тратим собственное время. Он запьёт снова, а мы станем считать его неблагодарной свиньёй, вместо того, чтобы спросить себя, стоит ли вообще метать жемчуг. Человек должен решить свои проблемы САМ. Он вырастает по мере того, как вырастает его арсенал решения проблем.

### 3. Закон показательности мелочей

Как человек проявляет себя в мелочах – таков он и есть! Он может быть щедр по-царски, но раз в году, а мелочная натура проявляется в мелочах ежедневно, поэтому мелочи куда более показательны.

### 4. Закон зародышей

Существуют зародыши явлений и событий. Хотя эти зародыши и не живые, но обладают способностью к размножению. Одна оставленная чашка повлечёт за собой гору невымытой посуды. Одна надпись на свежеекрашенном заборе скоро не останется в одиночестве – весь забор будет исписан. Как воспользоваться законом зародышей? Все неблагоприятные явления и события нужно распознавать в зародыше. Зародыши всего дурного нужно уничтожать. Если какое-то жизненное явление Вам не по душе – устраните его зародыш. Гораздо проще растопить снежинку, чем остановить снежный ком.

### 5. Лучше недо-, чем пере-

Это касается абсолютно всего. Например, если произносите речь, то закончите её до того, как люди устанут. Гёте говорил: «Тайна скучного заключается в том, чтобы сказать всё». Пошли на свидание – проститесь чуть раньше, чем это захочет сделать Ваш партнёр. Уходите из гостей прежде, чем они затоскуют по одиночеству. Помните: лучше недо-, чем пере-...

## **6. Закон общей упряжки**

Две лошади в одной упряжке в состоянии сдвинуть с места 15 тонн. А вот каждая из них по отдельности – только 3 тонны. Впрягайтесь в дела не меньше, чем по двое, – и будете эффективны. «Нитка, втрое скрученная, не скоро порвётся».

## **7. Закон волшебного слова**

Оказывается, волшебное слово – «НЕТ», а вовсе не «пожалуйста». Многих проблем можно избежать, если научиться отказывать людям. Не проводить время в пустом общении «из вежливости». Не давать денег в долг, когда Вам не хочется этого делать. Это куда лучше, чем страдать по поводу того, вернут или нет. Дайте то, что можете подарить, а в долг не давайте. Гёте говорил: «Хочешь потерять друга – дай ему денег в долг».

Я обнаружила интересный феномен. Когда человек аргументированно отказывает, то его самооценка повышается, возрастает уважение к себе. Люди боятся отказывать. А знаете почему? Они боятся не понравиться! А всем не угодишь. Учитесь переживать спокойно чужие негативные эмоции по поводу Вашего отказа. Если сразу сказать «НЕТ», то аргументировать отказ уже будет легче. Отказывайте легко.

## **8. Закон ложности идеальных условий**

Никогда не будет идеальных условий. Глупо, конечно же, отрицать, что благоприятные обстоятельства изредка случаются. Ещё реже кому-то хватает мудрости воспользоваться ими. Отчасти потому, что возможности скрываются под личиной проблем, которые нужно решать.

по материалам группы [vk.com](https://vk.com)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/2999/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/2999/)