

№6 (40) | Июнь 2022 г. | Корпоративное издание «КТЛ»



КАЧЕСТВО | ТЕХНОЛОГИИ | ЛЮДИ



Слово редактора

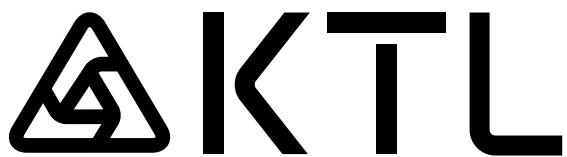
Дорогие читатели!

Наконец-то отгремели все майские праздники и в нашу жизнь ворвалось всеми любимое лето! Каждый из нас всегда строит на это время года грандиозные планы: поездки на море, ремонт дома, продолжительные прогулки в парках и встречи с самыми близкими. Так пускай это лето будет особенным для вас, не такое как предыдущие. А мы будем стараться скрашивать ваш досуг и врываемся в вашу жизнь раз в месяц с полезной, а главное интересной информацией. Читайте в этом номере журнала: свежие новости Машиностроительного Кластера Республики Татарстан. Читайте о том, как строить коммуникации в бизнесе. Для тех, кто собрался отдохнуть этим летом в Крыму мы собрали подборку самых вкусных блюд, которые обязательно нужно попробовать. В чем состоит сила глубокого мышления, узнайте на странице 16. Не успели похудеть к лету, самое время заняться летними видами спорта уже сейчас, информация о самых распространённых видах на странице 20. Лето пора саморазвития и самообразования поэтому читайте про области, на которые точно стоит обратить внимание.



Желаю приятного чтения!

Салахова Ксения,
главный редактор
корпоративного журнала «КТЛ»



КАЧЕСТВО | ТЕХНОЛОГИЯ | ЛЮДИ

**Корпоративное издание
«КТЛ»
№6 (40) Июнь 2022г.**

Издатель
ООО Промышленные материалы

Директор проекта
Курочкин Андрей Николаевич

Главный редактор
Салахова Ксения

Выпускающий редактор
Бычкова Светлана

Редактор-корректор
Бычков Антон

Дизайн и верстка
Салахова Ксения

Адрес редакции и издателя:
г. Набережные Челны,
производственный проезд 45,
офис е221

Про всем вопросам и предложениям:
т. +7 (917) 903-09-66
e-mail: Ksenya.salakhova@imktl.com

Корпоративное издание
распространяется бесплатно



Компания ООО «Промышленные материалы» является членом
Машиностроительного кластера
г. Набережные Челны

Корпоративное издание
является участником
XXVI всероссийского конкурса
«Экономическое возрождение России»
по итогам 2019 года в номинации
«Лучшие региональные СМИ»

Содержание

**4 Машиностроительный
кластер**
Новости мая

10 Производство
Коммуникация в бизнесе

13 Узнай Крым
Что нужно попробовать в Крыму?

16 Саморазвитие
Сила глубокого мышления

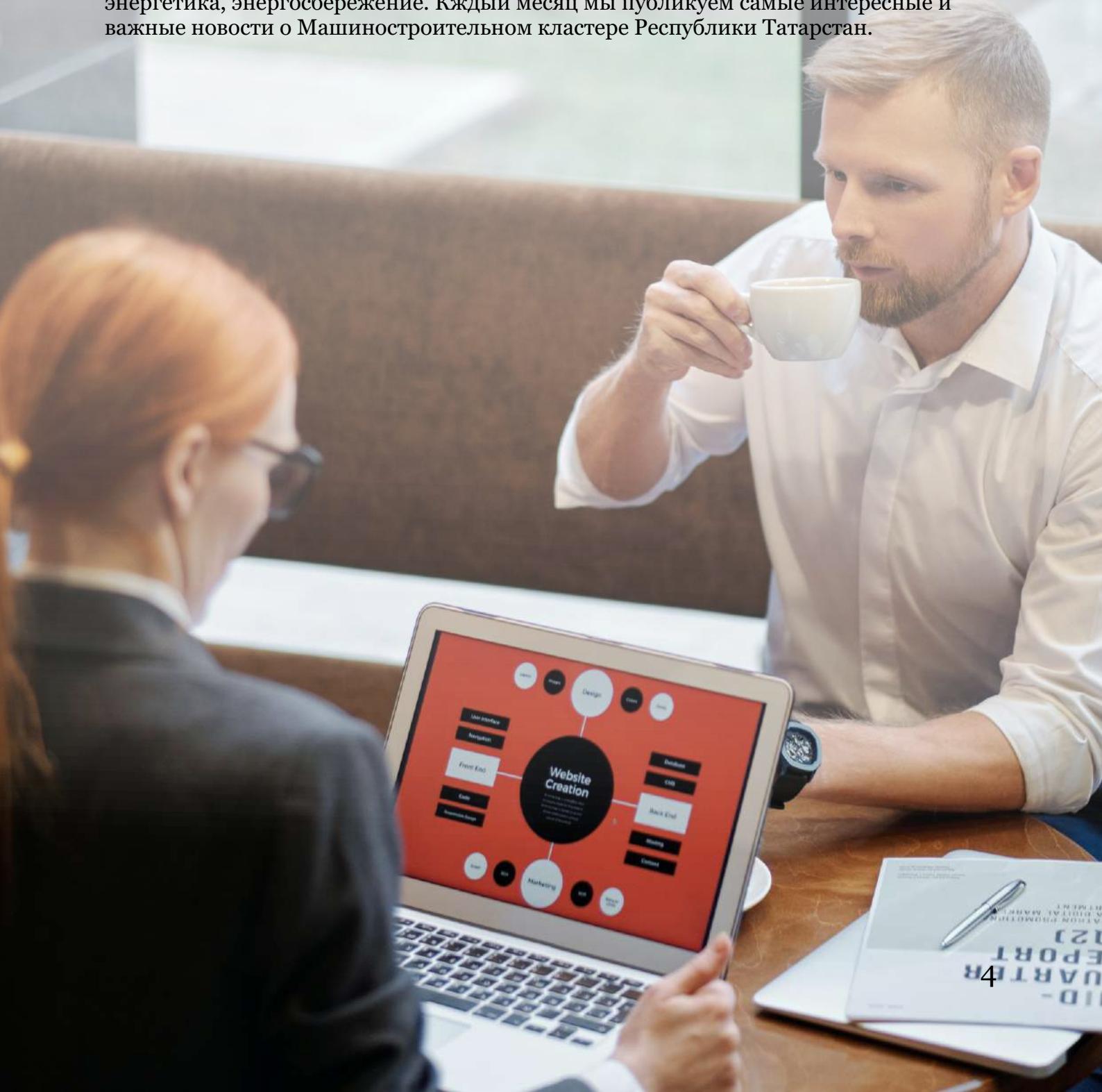
20 Здоровый образ жизни
Летние виды спорта.
Чем заняться летом

22 Психология
Области, на которые
стоит обратить внимание



Машиностроительный кластер

Компания ООО «Промышленные материалы», является членом Машиностроительного кластера Республики Татарстан. За время сотрудничества нашей компании с Машиностроительным кластером, мы стали участниками различных выставок, конференций, встреч на тему машиностроение, нефтепереработка, нефтехимия, энергетика, энергосбережение. Каждый месяц мы публикуем самые интересные и важные новости о Машиностроительном кластере Республики Татарстан.



Машиностроительный кластер

12 мая в г. Казань состоялось совещание с участием Президента Республики Татарстан Рустама Минниханова по теме: «О развитии промышленности».

В совещании приняли участие заместитель министра промышленности и торговли РФ Олег Бочаров, заместитель Премьер-министра Республики Татарстан – министр промышленности и торговли Республики Татарстан Альберт Каримов, депутаты Государственного Совета РТ, министр цифрового развития государственного управления, информационных технологий и связи РТ Айрат Хайруллин, министр экономики РТ Мидхат Шагиахметов, министр строительства, архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства РТ Марат Айзатуллин, министр финансов РТ Радик Гайзатуллин, члены Правительства РТ, руководители республиканских органов и организаций, главы муниципальных образований Республики Татарстан, ректоры вузов, руководители промышленных предприятий и другие.

От Машиностроительного кластера Республики Татарстан участие примет Председатель Правления **Сергей Майоров**.

25–26 мая 2022 г., в Москве прошла Всероссийская конференция с зарубежным участием «Информационные технологии в машиностроении» (ИТМаш-2022).



Цель конференции – анализ текущей ситуации и выработка предложений, направленных на обеспечение устойчивого развития и конкурентоспособности отечественного машиностроения в условиях расширения импортозамещения и необходимости активного противодействия санкционной политике.

Пленарное заседание конференции прошло в формате панельной дискуссии на тему «Цифровизация машиностроения в новых экономических условиях», где участие принял Председатель Правления Машиностроительного кластера Республики Татарстан Сергей Майоров и рассказал о роли повышения производительности труда в новых экономических условиях.

На Конференции эксперты обсуждали тенденции в сфере цифровой трансформации гражданского машиностроения, оценили влияние санкций на развитие отрасли.

Большое вниманиеделено государственным мерам поддержки предприятий отрасли, особенностям внедрения отечественных ИТ-решений, связанным с этим рискам и другим наиболее острым вопросам импортозамещения, характерным для предприятий гражданского машиностроения.

По завершении пленарной дискуссии работа конференции продолжилась в формате тематических секций. Участники мероприятия поделились опытом цифровизации в тяжелом, энергетическом, транспортном и специальном машиностроении, в промышленности, гражданском авиа- и судостроении.



Машиностроительный кластер

19-21 мая 2022 года при поддержке Правительства Республики Татарстан прошел VIII Международный Машиностроительный кластерный форум TATARSTAN INDUSTRIAL DAYS.



Место проведения – Республика Татарстан, г. Казань, Международный выставочный центр «Казань Экспо».

Ключевыми темами стали – повышение производительности труда, новые возможности импортозамещения, федеральная и региональная поддержка проектов в сфере цифровизации, автоматизации, роботизации и ИТ-решений.

Мероприятие проходило одновременно с XIII Международным экономическим саммитом «Россия – Исламский мир: KazanSummit 2022».

В работе Международного Машиностроительного кластерного форума приняли участие представители из 15 стран и 37 регионов России.

В день открытия, 19 мая, площадку проведения VIII Международного Машиностроительного кластерного форума посетили Президент Туркменистана Сердар Бердымухамедов, министр экономического развития Российской Федерации Максим Решетников, Президент Республики Татарстан Рустам Минниханов.

В рамках мероприятия организована ежегодная выставка мировых лидеров в области машиностроения, автоматизации, роботизации промышленности, аддитивных технологий и станкостроения.

Во время официального обхода выставки Премьер-министром Республики Татарстан Алексеем Песошиным и Руководителем Агентства инвестиционного развития Республики Татарстан Талией Минуллиной Председатель Правления Машиностроительного кластера Республики Татарстан Сергей Майоров представил приоритетные проекты кластера.

За время проведения форума Сергей Майоров совместно со членами провел более 100 встреч. Так, в первый день работы форума состоялись деловые встречи по развитию вопросов сотрудничества с министром промышленности новых технологий и природных ресурсов Челябинской области Павлом Рыжим, заместителем директора департамента министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ Алексеем Дорожко, руководством компаний – «Ростсельмаш», «Охтинский Механический Завод», НПО «РН-Ремонт», Фонд «Региональный центр инжиниринга», Международный банк экономического сотрудничества, Посольство Южно-Африканской Республики, Фонд инвестиционного развития Псковской области, «РАСТИКО», ОЭЗ «АМРА» (Абхазия), Союз содействия самозанятым, ТПП Еврейской автономной области, Knight Frank, АУ «Центр поддержки предпринимательства Карачаево-Черкесской Республики, Гарантийный фонд поддержки предпринимательства Карачаево-Черкесской Республики, АУ КЧР «Микрокредитная компания», Optimum LLC, Межрегионтест, Трейдком, «Татнефть», технопарк «Авиатор», уполномоченным по защите прав предпринимателей в г. Москва, «Корпорация развития Информация взята с сайта: www.innokam.pro



Машиностроительный кластер

Зеленограда» и другими.

Во второй день продолжилась активная работа по развитию сотрудничества. Состоялись переговоры с Главой Чувашской Республики Олегом Николаевым, министром экономического развития и промышленности Пензенской Области Алмазом Хакимовым, а также представителями организаций – Администрация Сургутского района, Индустриальный парк Югра», Корпорация «Аксион», «Мельсервис», «Самарский гипсовый комбинат», «Мегамеханика», Промышленная Группа «АвтоКом», Московская ТПП и другими.

Сергей Майоров выступил на панельной дискуссии «Развитие внутреннего производства и процессы импортозамещения в текущих реалиях. Инвестиции в инновации и технологии. Федеральные и региональные программы поддержки МСП». Он рассказал о том, какая есть федеральная поддержка кластеров и почему кластерная экономика считается самой эффективной в мире.

За 2 дня работы на форуме было подписано 11 соглашений о сотрудничестве между Машиностроительным кластером Республики Татарстан и рядом организаций, а именно: Министерство промышленности новых технологий и природных ресурсов Челябинской области, Фонд инвестиционного развития Псковской области, Центр поддержки предпринимательства Карачаево-Черкесской Республики, Вятская торгово-промышленная палата, Торгово-промышленная палата Карабаево-Черкесской Республики, Торгово-промышленная палата Томской области, Центр компетенций развития промышленности Ульяновской области, Торгово-промышленная палата Самарской области, Торгово-промышленная палата Еврейской автономной области, Особая Экономическая Зона «АМРА», Московский инновационный кластер.

Также был подписан договор о приеме в члены Машиностроительного кластера Республики Татарстан с компанией «Воплощение».

Завершилось мероприятие пленарным заседанием, где были подведены итоги VIII Международного Машиностроительного Кластерного Форума. Tatarstan Industrial Days. Достижения и глобальные вызовы. Модератором выступил журналист Стас Натанзон.

Генеральным партнёром форума выступила компания KUKA Robotics, партнёрами - Велдинг Групп Самара, МегаФон, ВР-Мастер, STEINBLOCK и ESG Media.троительного кластера Республики Татарстан с компанией «Воплощение».



Машиностроительный кластер

24 мая 2022 года в г. Менделеевск, в преддверии Дня российского предпринимательства, состоялось расширенное заседание Совета по предпринимательству и инвестициям Менделеевского муниципального района.



На нём обсуждались государственные и муниципальные меры поддержки, рынок интернет-торговли, новые инвестиционные площадки, обменяться мнениями по различным вопросам, волнующим предпринимательское сообщество.

Участниками встречи стали около 100 предпринимателей Менделеевского района и региона Закамья.

В мероприятии приняли участие Руководитель Менделеевского района Радмир Беляев, Помощник Президента РТ, Бизнес-омбудсмен Фарид Абдулганиев, руководство Министерства экономики РТ, Агентства по Госзаказу РТ и другие почетные гости.

Среди участников мероприятия и Председатель Правления Машиностроительного кластера Республики Татарстан Сергей Майоров. Он рассказал о возможностях привлечения федеральных субсидий по совместным проектам членов промышленного кластера.

23-27 мая ГК Волгаэнергопром , член Машиностроительного кластера Республики Татарстан, принимает участие в крупнейшей в России выставке оборудования для металлообрабатывающей промышленности "Металлообработка-2022"



На стенде были представлены:

- **Линейка новейших коллаборативных роботов Dobot** с оригинальной технологией SafeSkin, не имеющих аналогов и гарантирующих более высокий уровень безопасности;
- **Промышленный робот KUKA KR 210** с технологией роботизированной криволинейной наплавки методом SAW.

Также будет продемонстрирована **станция для генерации азота** собственного производства, сварочные аппараты и аксессуары ESAB.



Машиностроительный кластер

С 26 по 27 мая в г. Уфа прошёл международный научно-практический конгресс «Кооперация предприятий в новых экономических реалиях».



Организаторами выступили Министерство промышленности и торговли Российской Федерации и Правительство Республики Башкортостан.

Место проведения - Уфимский район, с/с Кирилловский, Индустриальный парк «Уфимский».

Конгресс проводился с целью раскрытия инвестиционного потенциала региона, получение специализированными организациями промышленных кластеров практических навыков по выявлению инвестиционных ниш кластеров и работе по реализации импортозамещающих проектов, распространение лучших практик функционирования специализированных организаций промышленных кластеров.

В мероприятии приняли участие Глава Республики Радий Хабиров, премьер-министр Правительства Республики Башкортостан Андрей Назаров, депутат Госдумы Александр Козловский, Министр промышленности, энергетики и инноваций Республики Башкортостан Александр Шельдяев.

В рамках конгресса состоялась предзащита совместных кластерных проектов, запланированных к реализации участниками кластеров Российской Федерации.

От Машиностроительного кластера Республики Татарстан на мероприятии приняли участие Председатель Правления Сергей Майоров и представители компаний Елабужский аккумуляторный завод, которые выступили инициаторами проекта «Производство аккумуляторных батарей по технологии AGM» (Absorbent Glass Mat / С абсорбированным электролитом)».

Кроме того, были проведены переговоры с Премьер-министром Правительства Республики Башкортостан Андреем Назаровым, Министром промышленности, энергетики и инноваций Республики Башкортостан Александром Шельдяевым, Заместителем министра промышленности и энергетики Чувашской области Борисом Марковцевым, представителями Фонда развития промышленности Республики Башкортостан, Фонда развития промышленности Челябинской области, Фонда развития Липецкой области, Центра кластерного развития Чувашской Республики, Центра кластерного развития Свердловской области, Агентства инновационного развития – центра кластерного развития Калужской области, Кластера строительных и инженерных систем, ОЭЗ Дубна, Промышленного Технопарка «Авиатор»; компаний ОЗНА, Амкодор, УралСГТ-Инжиниринг, М-РОБО, Микор и др.

Также проведены встречи с подписанием соглашения с Ассоциацией кластеров Республики Башкортостан, с Автомобильным промышленным кластером Ульяновской области, Центром Кластерного Развития Свердловской области и Управляющей компанией «Индустриальный парк-Югра».

В общей сложности за время работы форума было праведно более 20 встреч и подписано 4 соглашения о сотрудничестве.

Коммуникация в бизнесе

Общение является неотъемлемой частью нашей жизни и тот, кто достигнет в этом деле больших успехов, сможет добиться серьезных целей. Умение донести свою точку зрения, выражаться просто и ясно работает уже на уровне бытового общения, а в бизнесе и вовсе является одним из ключевых навыков. Не забывайте, что именно ваше искусство общения и донесения информации скажет о товаре или компании больше, чем что-либо.

В бизнесе важно уметь договариваться, сглаживать углы и разрешать конфликты. Если придерживаться определенных правил и развивать навыки коммуникации, можно превратить врага в друга, а убыток в доход. Представляем вам несколько простых правил общения в бизнесе, о которых обычно мало кто помнит.



Производство



ВАЖНЫЕ ИДЕИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВИЗУАЛИЗИРОВАНЫ

Простая и понятная картинка стоит тысячи слов. Визуальная информация преобладает в наше время по многим причинам, но одна из главных — это то, что ее легче воспринимать. К тому же хороший дизайн привлекает взгляд.

Крайне эффективна в этом инфографика. Она позволяет донести сложную информацию, наполненную цифрами, в виде приятных рисунков, где все взаимосвязано. Существуют специальные сайты, которые позволяют создавать их бесплатно.

ДАВАЙТЕ И ПОЛУЧАЙТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

Не стоит относиться к обратной связи негативно. Мнения других людей о вашем выступлении или умении общаться очень ценно. Обратная связь позволяет увидеть свои недостатки и совершенствоваться. Всегда пытайтесь понять, сработало ли то или иное сообщение. И при любом ответе задавайте еще один вопрос: «Почему?». Почему фраза или сообщение вызвала такую хорошую реакцию? А почему другая вызвала только негатив?



ОСТАВАЙТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

Многие из нас во время разговора постоянно отвлекаются, перебирают в голове мысли и совершенно не обращают внимание на собеседника. Важно следить за тем, что говоришь и следить за словами и языком тела человека.

В общении нет ничего случайного или неважного, все имеет значение. Задав важный вопрос, обратите внимание не только на слова, но и выражения на лице человека. Второе, возможно, скажет даже больше о том, что он на самом деле думает.



ГОВОРИТЕ ЯСНО И БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ

Если вы не можете объяснить идею простыми словами, то сами ее не понимаете. Слова Эйнштейна подходят и к сфере бизнеса. Донести идею клиентам, инвесторам, сотрудникам чрезвычайно важно. Уверенность является одним из тех элементов, которые делают речь ясной и понятной. Порой ее достаточно, чтобы донести сложнейшую идею и увлечь зрителей и собеседников.

Производство

СОЗДАВАЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ КУЛЬТУРУ

Любая современная компания нуждается в том, чтобы в ней было приятно работать, поэтому позитивная культура и сфера выходят на первый план. Вы наверняка без проблем можете перечислить несколько великих организаций, для которых это не пустой звук.

Вот некоторые элементы, которые влияют на организационную культуру:

- Миссия;
- Тип людей, работающих в компании;
- Ценности компании;
- Тип лидерства;
- Способы, при помощи которых компания справляется с трудностями.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДХОД Н.О.Т.

Н.О.Т. расшифровывается как:

- H (honest): честность. Компания и вы сами должны быть честными и не обманывать своих клиентов и заинтересованных лиц. При этом нужно быть позитивно настроенным.
- O (open): открытость. Нужно выражать свое мнение открыто и быть готовым помогать другим.
- T (two-way): двустороннее общение. Нужно принимать точку зрения собеседника и в первую очередь исходить из нее. Убедить его можно позже, но нельзя отрицать ее сразу.

Общение в бизнесе — это очень тонкое искусство, которому можно обучиться. Если хотите узнать больше о том, как находить подход к людям, пройдите курс по коммуникационным техникам, который научит вас быть хорошим собеседником и влиять на окружающих.

ДАВАЙТЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕГУЛЯРНО

Не только вы должны общаться с людьми, но и ваша компания. Если сайт обновляется редко и никаких новостей нет уже несколько месяцев, в голове клиентов рождаются мысли о том, что в ней все очень плохо. Так мы устроены — чем меньше информации, тем больше домыслов.

Вот какие сообщения можно нужно время от времени размещать на сайте:

- Предстоящие события;
- Показатели продаж;
- Новые вакансии;
- Фотографии продуктов;
- Прочие новости в блоге.

Что нужно попробовать в Крыму?

Согласно официальным данным, на территории Крыма проживает более 80 национальностей, зафиксировано 125 этносов. Национальная кухня этого полуострова столь же многообразна. Влияние на неё оказали почти все соседствующие страны. Очевидно, что здесь отчётливо слышатся звуки русской и украинской кухни, популярны средневосточные кулинарные мотивы. Но мы расскажем о чуть более колоритных блюдах, популяризованных крымскими татарами и караимами.



Узнай Крым

ЧИР-ЧИРЫ

Начинкой этого караимского блюда может быть привычное мясо, овощи или сыр. Чир-чиры - своеобразные аналоги чебуреков. От собратьев их отличает отсутствие хрустящей корочки и наличие сочнейших "внутренностей", позволяющих угощению таять во рту. Блюдо достаточно жирное, ведь чир-чиры обжариваются в масле. Стоят они недорого, но и в качестве единственного блюда не подойдут. Чир-чиры уместны в качестве закуски или перекуса, хотя в большинстве крымских заведений презентуются горячим. Мы рекомендуем попробовать это кушанье в национальном караимском кафе Караман (г. Евпатория, ул. Караймская, 68)



ЯЗМА

Холодная закуска всё тех же гостеприимных и знающих толк в кулинарии караимов. В одних заведениях полуострова язма подаётся в стакане, как напиток, предшествующий сытному обеду в жаркий день. А в других - как холодный суп. Готовится язма на основе кефира или кисломолочного напитка Къатыкъ, в который повар натирает огурец и чеснок, добавляет мелко нацинкованную зелень (обычно перья лука, кинзу и укроп). Часто в состав входит и дроблённый лёд. Язма идеально сочетается с чир-чирами.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ

На территории культурно-этнографического центра "Одун-базар къапусы" (г. Евпатория, ул. Караева, 13а) вы можете насладиться большим количеством блюд кухни крымских татар. Мы рекомендуем попробовать суп-пюре из чечевицы с фрикадельками. Для того, чтобы отведать его, придётся выстоять длинную (но оправданную качеством кухни) очередь. Здесь же вы найдёте много национальных блюд, типа къашыкъ аш или шурпы; юзум япракъ сарма или къара-Дагъ. Одного искать здесь не стоит - алкоголя. И кафе, и ресторан, расположенные на этой территории, прилежно чтят традиции. **Кстати, рекомендуем не появляться в этом месте в откровенных летних нарядах: вас будут встречать официантки**



БУЗА

Это род знакомого нам пшеничного кваса. Происхождение названия тюркского хмельного напитка из проса или кукурузы связано с татарским словом "буза", что значит "скандал", "шумный беспорядок". В действительности, крепость бузы составляет 2-6 градусов. Так что вряд ли вам удастся перебрать с количеством напитка, дойдя до состояния хмельной хулиганской. Главный принцип приготовления бузы - сбраживание. По вкусу напоминает не слишком сладкую содовую. Подаётся ледяной, за что любима разгорячёнными туристами.



ЧАЙ ИЗ ГОРНЫХ КРЫМСКИХ ТРАВ

Травы, собираемые у подножия Ай-Петри, растут в уникальных климатических условиях. Одна лишь мысль об этом развеивает сомнения в подлинности идей о лечебных свойствах напитка, заваренного на их основе. Необыкновенно душистые травяные чаи Крыма рекомендуем употреблять вместе с местными вареньями из лепестков роз, абрикосов, айвы, кизила и, конечно, местных слив - изюмэрика. Чай из горных крымских трав - достойный конкурент марочных массандровских вин, внесённых в Книгу рекордов Гиннеса в 1998 году.



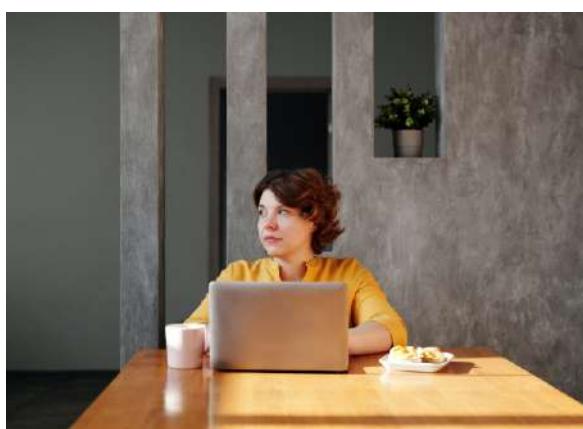
Сила глубокого мышления

В компьютерную эпоху качество подменяется количеством. Мы мыслим клипово — наши мысли скользят по поверхности, не проникают в суть вещей. Информации вокруг в избытке, но нет времени и желания что-либо анализировать, как нет времени и на саморефлексию. Почему это неправильно и зачем глубоко погружаться в интересующую нас проблематику?



СИЛА ГЛУБОКОГО МЫШЛЕНИЯ

Нравится ли вам качество ваших мыслей? Довольны ли своим мыслительным процессом? Можете ли быстро сфокусироваться, вспомнить цепочку рассуждений и продолжить ее, если вас отвлекли? Качество мышления напрямую влияет на качество жизни и принимаемых решений. Если мы неспособны довести мысль до логического конца, то многое, чем занимаемся, совершенно бессмысленно. Глубокое мышление требует усилий и терпения. Это также означает, что нужно убрать все раздражители и сконцентрироваться на своих мыслях.



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Глубокое мышление — это процесс, во время которого возрастает количество ценных мыслей, заканчивающихся логическим выводом. Все это достигается при помощи умения держать и связывать важные мысли в голове.

Допустим, у вас появилась какая-либо идея. Вместо того, чтобы «отложить» ее, отвлечься, вы полностью концентрируетесь на процессе мышления, развиваете до тех пор, пока она не будет полностью оформлена.

ПОЧЕМУ ГЛУБОКОЕ МЫШЛЕНИЕ ИСЧЕЗАЕТ?

В век информационной перегрузки глубокое мышление становится все менее важным. И не потому, что оно никому не нужно, а глубоко мыслящие люди не ценятся обществом. У нас просто больше не осталось свободного ментального пространства, которое занимается гаджетами и прочими устройствами. Когда предстоит время подумать, мы достаем смартфон иходим в интернет. Когда нужно принять решение, мы ищем готовое в Google. Это пассивное состояние мозга убивает способность размышлять.

Раньше люди выделяли себе несколько часов и даже дней, чтобы подумать о том, как жить дальше. Теперь такого практически не происходит.

КАК НАУЧИТЬСЯ ГЛУБОКОМУ МЫШЛЕНИЮ?

Процесс глубокого мышления состоит из трех частей.

Первый: устранение раздражителей.

Второй: повышение уровня концентрации.

Третий: упор на качество мыслей, а не на их количество.

Все эти три процесса мы рассмотрим в пяти рекомендациях. Они помогут настроить свой мозг на глубокое мышление.



Саморазвитие

СОЗДАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Это первое, что стоит сделать. Важно найти тихое и спокойное место, где можно будет размышлять. Для каждого оно будет отличаться: парк, кафе, комната. Каждое место имеет свои недостатки и достоинства. Выясните, где вам думается лучше всего.



УСТРАНИТЕ ОТВЛЕЧЕНИЯ

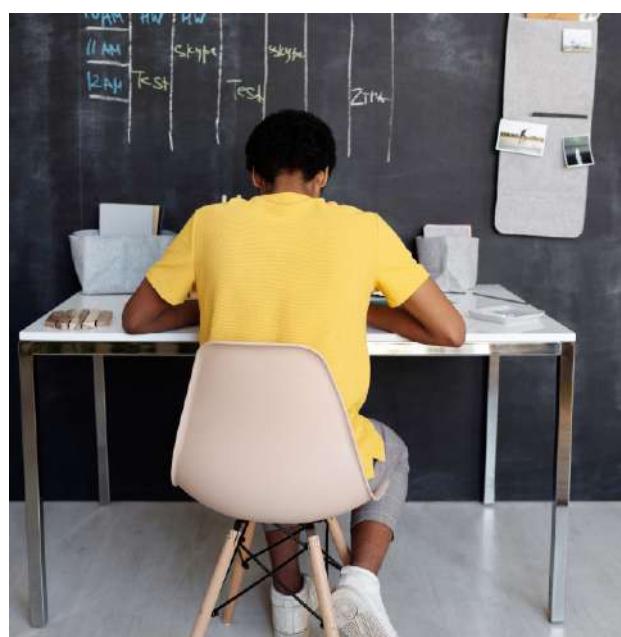
Любое отвлечеение сбрасывает, обнуляет ваши мысли и препятствует глубокому погружению в тему. Не менее важно избавиться от лишних мыслей о прошлом и будущем. Как только осознаете, что занесло не туда, спокойно направляйте поток в нужную сторону.

Некоторые раздражители легко убрать. Например, отключить смартфон или компьютер. С другим сложнее: физический и медиашум, родственники и другие люди. С опытом приходит понимание, что мешает, а что нет. Тогда как в самом начале мы можем пытаться концентрироваться и терпеть неудачу, не осознавая влияния внешних и внутренних раздражителей.

УЧИТЕСЬ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

После того, как все раздражители убраны, самое время приучить себя к длительной концентрации. Так как это привычка, в первое время будет чрезвычайно сложно. Мозг вызовет сонливость и откажется сотрудничать. Важно отмечать, на сколько вас хватает. Сегодня, возможно, не будет возможности концентрироваться более чем на 10 минут. Через неделю доведите количество времени до одного часа. В этих условиях уже можно получить хорошие результаты.

Концентрация — удивительная вещь. Когда этот навык развит, улучшаются мыслительные и творческие способности, а также память.



Саморазвитие



НАЙДИТЕ ПИЩУ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ И ГЛУБОКОГО ПОГРУЖЕНИЯ

Можно начать с книг на такие темы:

- Философия
- Биографии
- Осознанность
- Природа реальности
- Квантовая механика
- Духовность

Обратите внимание на работы Хокинга, Ницше, Фрейда, Марка Аврелия, Ралфа Уолдо Эмерсона и Достоевского.

Впрочем, пищу для размышлений можно найти и в наблюдениях. Окружающий мир предоставляет возможности. Например, думайте о том, почему люди реагируют так или иначе, почему вступают в конфликты и о чём думают. Можно подумать о природе успеха и творчества. Практически любая тема подойдет.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ГЛУБОКОГО РАЗМЫШЛЕНИЯ

Например:

- Какова природа реальности?
- Существует ли такое понятие как «судьба»?
- Какова ваша философия?
- Что происходит после смерти?
- Что вы думаете о теории Большого взрыва?
- Что находится за пределами Вселенной?

Впрочем, можете придумать свои вопросы. Это будет полезнее, потому что это то, что цепляет лично вас.



Летние виды спорта. Чем заняться летом

Если вы не знаете, какие выбрать занятия на лето для себя и своих детей, рассмотрите вариант летнего спорта. Существует большое количество вариантов активного летнего времяпрепровождения, которое будет полезно и вам, и вашим детям. Благодаря физкультурным занятиям летом на свежем воздухе как взрослый, так и ребенок укрепит свой иммунитет и улучшит физическую форму.



Здоровый образ жизни

ФУТБОЛ

Игра номер один, любимая многими и, к тому же, доступная всем в летнее время года. Достаточно иметь мяч, команду и более или менее подходящую площадку. Благодаря занятиям футболом развивается скорость реакции, координация движений, ловкость, укрепляются мышцы ног. А еще это прекрасный вариант совместного времяпрепровождения для папы и сына, а может быть, и дочери.



БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Еще один летний спорт, отлично подходящий как взрослым, так и детям – большой теннис. Благодаря занятию этим видом спорта укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается зрение за счет фокусировки взгляда то на ближних, то на дальних предметах, тренируются все мышцы, развиваются внимание и выносливость.

БАСКЕТБОЛ

Этот спорт подходит для детей, начиная примерно с 9-летнего возраста. Это и отличное времяпрепровождение для взрослых. Игра развивает выносливость и оттачивает до совершенства технику владения мячом.



ПЛАВАНИЕ

Этот летний спорт для детей доступен каждому, главное, чтобы рядом был какой-нибудь пригодный для купания водоем – река, озеро, бассейн во дворе или море. Плавание положительно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет иммунитет. Относительно детей, плавание должно происходить только под присмотром взрослого.

Области, на которые стоит обратить внимание

Самый распространенный вопрос у детей — «Почему?». С годами эта любознательность проходит почти у всех. Даже человек, занимающийся саморазвитием, может настолько зациклиться, что перестанет наблюдать окружающий мир. А ведь он может предоставить немало интересного. Хотите развить память, логическое и критическое мышление, оперировать числами или стать выдающимся лидером? Пора же обращайте внимание на следующие области.



Психология

НОВОСТИ

Это правда, что новости портят настроение, если их поглощать в неограниченном количестве и не фильтровать информацию. Но чтобы знать о том, что происходит в мире, быть в курсе событий и тенденций, новости знать нужно.

Перед посещением новостного сайта решите, что не будете эмоционально реагировать. Лучше всего разжечь в себе интерес и всегда спрашивать себя: «Почему это случилось? Что это значит?».



ПРИРОДА

Вы наверняка знаете, что большинство ответов в науке, философии, искусстве было найдено в природе. Леонардо да Винчи изучал природу и создал невероятные изобретения. Наблюдать за ней полезно, если вы хотите снизить уровень стресса, а также найти ответы практически на любую тему. Мы все вышли из природы, но забыли об этом.



НАУКА

Мы живем в удивительное время, когда наука каждый день совершает открытия и делится этой информацией. Что знает об этом обычный человек? Он с трудом объяснит, что такая эволюция и гравитация, ведь большинство знаний перенесены в лучшем случае из школьных учебников. Изучение же науки дает большое преимущество: мы постоянно узнаем что-то новое, учимся, можем размышлять о разных вещах, понимаем, как они работают, и многое другое.



ИСТОРИЯ

Тот, кто не знает истории, не имеет будущего. Мы много слышали о том, что история циклична и практически все ее вехи повторяются. Это позволяет предсказывать будущее, видеть тенденции, делать предположения. Не брезгуйте этой сокровищницей. Начните хотя бы с Римской Империи, и вы увидите, что многие вещи, которые считаются достоянием современности на самом деле были изобретены там.

Психология

КУЛЬТУРА

Вы когда-нибудь интересовались чужой культурой? Не поверхностно, а углубленно? Читали книги о других народах и почему они стали такими, какими есть сейчас? Почему у них такой менталитет?

Изучение культуры открывает глаза и расширяет мировоззрение. Лучшим упражнением будет прочтение книги о народности, которую недолюбливаете.



ИСКУССТВО

Как люди создают нечто новое? Почему один человек написал великую книгу, а после этого писал лишь посредственную литературу? Задавайте себе много подобных вопросов. Ходите в картинные галереи, слушайте музыку, читайте книги.

РЕЛИГИЯ

Даже если вы атеист, глупо будет просто отрицать религию и считать, что это лишь «вера в бородатого мужика на небе». Это не так. Религии интересны хотя бы с позиции истории. К тому же несмотря на схожесть, они имеют отличия. Хотите просьтить умным человеком — читайте книги о религии и попытайтесь понять их суть.

ФИЛОСОФИЯ

Наука отвечает не на все вопросы. Она не спрашивает себя «В чем смысл жизни?» и «Зачем нужна старость?». Философия не противоречит науке, она лишь дополняет нашу жизнь.

Начните с книг, которые написаны легко, ведь сложные могут отвернуть вас от изучения. Только помните о том, что философия — это только одна сфера. Полагаться лишь на нее опасно.



СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Как воспитывали вас? А как ваших близких друзей? Это хорошие вопросы, потому что все мы знаем, что воспитание играет ключевую роль в формировании личности. Подумайте о том, как можно вырастить умного, талантливого человека и как привить ему ценности.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Думайте о том, как люди взаимодействуют друг с другом:

- Друзья и враги;
- Мужья и жены;
- Лидеры и подчиненные.

Согласитесь, пищи для размышлений тут очень много.

**БУДЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ
ПОДПИСЫВАЙСЯ НА НАС**

 **Imktl**

