

№9 (44) | Сентябрь 2022 г. | Корпоративное издание «КТЛ»



КАЧЕСТВО | ТЕХНОЛОГИИ | ЛЮДИ

## Слово редактора

### Дорогие читатели!

Сентябрь уже подходит к своему логическому завершению, бабье лето уже закончилось, впереди нас ждут дожди, холод и пасмурное небо. Предлагаю каждому из нас не впадать в отчаяние от этого, подумайте, что вас радует больше всего на свете.

Не секрет, что вся наша жизнь состоит из мгновений. Ведь каждую минуту мы стоим перед выбором: что купить сегодня на ужин, какой фильм посмотреть, куда поехать отдыхать... К чему это? Мы всегда стоим перед выбором того, кем нам быть или каким нам быть в той или иной ситуации. Поэтому предлагаю вам остановить свой выбор на том, чтобы быть счастливым!

А для того, чтобы переключиться вас было еще легче читайте в новом выпуске корпоративного журнала группы компаний «КТЛ»: свежие новости Машиностроительного Кластера Республики Татарстан. Узнайте, что такое техника «Что, если» и как она помогает строить бизнес. Если вы любите мистику и сверхъестественные явления отправляйтесь на страницу 00, чтобы узнать какие места в Крыму пропитаны мистическими легендами. Что такое организованность и как ей завладеть читайте на странице 00. Осень – это сезон простуд, если вы задаетесь вопросом: «Как сохранить хорошее здоровье?», то вам на страницу 00. Читайте о том, что такое самообладание и как его постичь на странице 00. В рубрике «Краткое содержание» узнайте почему стоит прочитать книгу Р. Кийосаки и Ш. Лектер «Богатый папа, бедный папа».



**Желаю приятного чтения!  
Спасибо, что вы с нами!**

**Салахова Ксения,**  
главный редактор  
корпоративного журнала «КТЛ»



КАЧЕСТВО | ТЕХНОЛОГИИ | ЛЮДИ

Корпоративное издание  
«КТЛ»  
№9 (44) Сентябрь 2022 г.

---

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

---

Про всем вопросам и предложениям:  
т. +7 (917) 903-09-66  
e-mail: [ksenya.salakhova@imktl.com](mailto: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 сентября
- 8      **Производство**  
Техника «Что, если» для бизнеса
- 11     **Узнай Крым**  
Мистические легенды Крыма
- 14     **Саморазвитие**  
Организованность
- 17     **Здоровый образ жизни**  
Как сохранить хорошее здоровье?
- 19     **Психология**  
Самообладание
- 22     **Краткое содержание**  
Р. Кийосаки и Ш. Лектер  
«Богатый папа, бедный папа»



# 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

### Во Владивостоке прошел VII Восточный экономический форум VII Восточный экономический форум (ВЭФ)

Первый ВЭФ состоялся в 2015 году. Его создали для поддержки экономического развития Дальнего Востока России и расширения международного сотрудничества в Азиатско-Тихоокеанском регионе. ВЭФ дает возможность для диалога инвесторов, представителей бизнеса и власти.

Выступление президента **Владимира Путина** с оценкой политической и экономической ситуации в России и мире стало главным событием VII Восточного экономического форума.

Тема пленарного заседания ВЭФ-2022 в этом году была сформулирована лаконично – «На пути к многополярному миру». Она звучала и раньше, но только сейчас приобрела особое значение и стала понятна всем государствам. Это подтверждается и географией участников ВЭФ – более 60 стран. Только на сцене вместе с президентом РФ Путиным находились лидеры четырех стран – Армении, Монголии, Мьянмы и глава комитета Всекитайского собрания народных представителей КНР. Еще трое – премьер-министры Индии, Малайзии и Вьетнама – прислали видеобращения. В общей сложности они представляют интересы 3 млрд человек.

Для участия в VII Восточном экономическом форуме сформирована официальная делегация Республики Татарстан, которую возглавляет Президент Республики Татарстан **Рустам Минниханов**.

В состав делегации вошли заместитель Премьер-министра – министр промышленности и торговли РТ **Олег Коробченко**, заместитель министра экономики РТ **Юлай Миннуллин**, Первый заместитель руководителя Агентства инвестиционного развития РТ **Инсаф Галиев**, руководители муниципальных образований, промышленных предприятий. От Машиностроительного кластера РТ участие принял Председатель Правления **Сергей Майоров**.

Сергей Майоров провел деловые встречи с министром спорта РФ **Олегом Матыциным**, заместителем министра цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ **Максимом Паршиным**, заместителем Министра науки и высшего образования РФ **Натальей Бочаровой**, заместителем министра транспорта РФ **Игорем Чалик**, министром экономики Республики Бурятия, членом Правительства Республики Бурятия **Екатериной Кочетовой**, Председателем Думы г. Владивосток **Андреем Брик**, Советником губернатора Свердловской области, Правительством Приморского края, министерством экономического развития Хабаровского края, управлением уполномоченного по защите прав предпринимателей в городе Москве.

Также состоялись встречи с представителями организаций – АНО «Россия – страна возможностей», Национальный ESG Альянс, Агентство по привлечению инвестиций и поддержки экспорта Республики Саха (Якутия), Инвестиционное агентство Приморского края, Дальневосточное морское пароходство, РЖД, Корпорация «Синергия», «Экструзионное оборудование», AVANTI GROUP и другими.

Кроме того, состоялось подписание соглашения о сотрудничестве Машиностроительного кластера Республики Татарстан с и.о. генерального директора Корпорацией развития Оренбургской области **Андреем Долговым**.

Информация взята с сайта: [www.innokam.pro](http://www.innokam.pro)



## Машиностроительный кластер

### Сергей Майоров стал советником главы Минпромторга Татарстана

В штат ведомства он не входит.

Глава Машиностроительного кластера РТ **Сергей Майоров** стал советником министра промышленности и торговли РТ **Олега Коробченко**. Но в штате Минпромторга он не состоит.

«Я советник на общественных началах. Официально, но в не штате министерства и зарплату там не получаю», - пояснил «Челнинским известиям» Сергей Майоров. Челнинец отметил, что руководит над созданием проектного общества – инновацией, которой нигде нет. К концу осени планируется завершить данный проект. «Есть надежда, что по завершению вся промышленность РТ перейдет на кластерную модель экономики», - пояснил Майоров.

Ранее ходили разговоры о назначении Сергея Майорова на пост заместителя министра Минпромторга. «Если я стану заместителем, то не смогу проектом заниматься. Тут работа требует творчества и времени. И по завершению проекта, если честно нет большого желания и необходимости занимать данную должность», - поделился собеседник издания.

### В Тюмени проходит Промышленно-энергетический форум TNF 2022

Промышленно-энергетический форум TNF – главная отраслевая площадка в России, объединяющая поставщиков и заказчиков для поиска и реализации совместных решений в энергетике.

Форум, который проходил с 20 по 22 сентября в Тюменском Технопарке, собрал более 6 тыс. участников.

«Это говорит о том, что растет уровень доверия к Тюменской области и к нашему форуму. Здесь проходят глубокие и профессиональные дискуссии, обсуждаются перспективы нефтегазового рынка, презентуются самые современные технологии и оборудование. Проводя форум, мы всегда исповедуем открытость, готовность к диалогу и честность с нашими партнерами. Такая стратегия приносит результаты, мы будем ее использовать и в будущем», – заявил губернатор Тюменской области **Александр Моор**, открывая форум и выставку TNF EXPO.

В ходи форума состоялась главная пленарная сессия TNF 2022 с участием заместителя Председателя Правительства РФ – Министра промышленности и торговли РФ **Дениса Мантурова**. Участниками дискуссии также стали Полномочный представитель Президента РФ в Уральском федеральном округе **Владимир Якушев**, губернатор Тюменской области **Александр Моор**, губернатор Ямало-ненецкого автономного округа **Дмитрий Артюхов**, Председатель правления, ПАО «Газпром нефть» **Александр Дюков**, Председатель правления и генеральный директор ООО «СИБУР» **Михаил Карисалов**, первый вице-президент ПАО «ЛУКОЙЛ» **Азат Шамсуаров**, Председатель правления АО Концерн ВКО



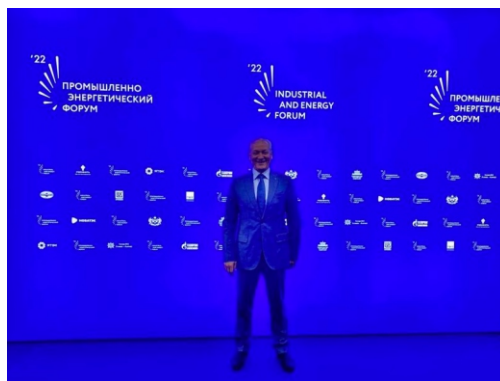
## Машиностроительный кластер

«Алмаз-Антей» **Ян Новиков** и другие.

В форуме участвуют представители федеральной и региональной власти, руководители крупнейших нефтегазовых компаний, отечественные производители и ведущие университеты.

Участие в форуме принимают Председатель Правления Машиностроительного кластера Республики Татарстан **Сергей Майоров** и компании – АО «РариТЭК Холдинг», Инженерно-производственный центр, «АйСиЭл Техно», Таграс-Холдинг.

Сергей Майоров провел деловые переговоры с представителями организаций – РСС-Технолоджи, АЭРОГАЗ, Новомет-Пермь, Трубная металлургическая компания, Мета-Хром, ОЗНА, Объединённая приборостроительная корпорация, Концерн «Созвездие», Национальная лизинговая компания по развитию промышленности, ИнфоТеКС, ТПП Тюменской области, Концерн ВКО «Алмаз-Антей» и другими.



### Основные тезисы Президента РТ на Международной научно-практической конференции, посвященной декарбонизации

За год интерес к теме декарбонизации вырос – для участия в конференции поступило около 700 заявок и 104 доклада.



– В конференции принимают участие специалисты практически со всей России, ближнего и дальнего зарубежья – Ирак, Иран, Китай, Канада, Бахрейн, Камерун, ОАЭ, Сенегал, Турция, Азербайджан, Армения, Белоруссия, Казахстан, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан, Киргизия.

– Татарстан уделяет большое внимание повышению экологической безопасности производств.

– Доступные энергоресурсы – базовое и необходимое условие конкурентоспособности национальных экономик. «Углеводороды – это не только топливо и энергия, но еще и ценнейшее сырье для нефтехимии. Стало крылатым высказывание Дмитрия Ивановича Менделеева о том, что сжигать нефть и газ в топке – это всё равно, что растапливать печь ассигнациями», - отметил Президент РТ Рустам Минниханов.

– Нефтегазохимический комплекс – основа татарстанской экономики. Он занимает 63% в общем объеме промышленного производства. По итогам прошлого года на территории РТ добыто 34,5 млн тонн нефти (6,5% российской добычи), переработано свыше 20 млн тонн «чёрного золота».

– Татарстан, как центр компетенций в области добычи и переработки нефтяного сырья, уделяет большое внимание повышению экологической безопасности производств и сокращению выбросов парниковых газов.

– Идея декарбонизации очень важна. Она предполагает решение ряда задач - развитие рынка газомоторного топлива, повышение эффективности теплоизоляционных материалов для снижения выбросов. Нам интересен опыт наших коллег из Китая, ОАЭ, Бахрейна.

# Техника «Что, если» для бизнеса

В мире бизнеса может произойти и происходит все, что угодно. Работники увольняются, поставщики объявляют себя банкротами, продажи падают, на рынок выходит очень крупная компания и сносит всех конкурентов на своем пути, на компанию подают в суд и выигрывают дело. Что делать в таких случаях? Ответы на все эти и другие вопросы вы можете получить благодаря технике «Что, если», причем их масштаб может быть разным — от общей картины до исследования частностей.

Pay Invoice

Card Type \*

Name on card

Card number

Expiry date \*

Zip / Postal code

Business Company

Bill To: Corridor Support, LTD  
455 Penrose Blvd, Albert  
215 St. S.W. 5559  
987-654-321

Inv.	Description	Quantity	Amount
1234	Id rutrum	2	240
2567	Sed interdum odio	5	855
0034	Pellentesque	3	584.6
0460	Malesuada molestie	4	492.74
4729	Integer varius nisi	7	356.40
4930	Quisque luctus turpis	3	400.00
4893			456.00

Comment

Subtotal 4500.45  
Tax Rate 6.78%  
Tax 740.67  
Other  
TOTAL Due \$241.12

CREL AND WIRING DICTON WOLLEY, BRIVDA SAPEN



## Производство

Для этой техники существует два типа вопросов-анализов: количественные и качественные.

### КАЧЕСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Эта техника поможет вам провести мозговой штурм и найти лучшие решения. Вот примеры вопросов, которые вы можете задать себе:

- Что, если конкурент откроет магазин прямо через дорогу?
- Что, если мой поставщик обанкротится?
- Что, если изменится курс валют?
- Что, если наступит мировой кризис?
- Что, если налоги повысятся?
- Что, если партнер прекратит сотрудничество?
- Что, если уйдет лучший работник?
- Что, если продажи снизятся?

На все эти вопросы вы должны найти ответы, причем ваш бизнес-план должен учитывать все обстоятельства.

На любой вопрос у вас должно быть несколько вариантов ответов. Например, вот какие ответы вы можете дать на вопрос «Что, если конкурент откроет магазин прямо через дорогу?»:

- Снизить цены
- Занять определенные ниши на рынке
- Предложить дополнительную линию продуктов и услуг
- Улучшить обслуживание клиентов
- Обеспечить своевременную и быструю доставку

**Включите эти ответы в свой бизнес-план.**

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ

Такой анализ еще называют чувствительным. Он позволяет наблюдать за изменениями и предполагать, как они отразятся на всей компании. Например: «Если цены изменятся, как это повлияет на мой бизнес?». В этом случае вам, возможно, понадобится таблица, в которой нужно будет просчитать все вероятные последствия.

Как отразится на вашей компании снижение цен и что нужно предпринять? Используя чувствительный анализ, вы можете прийти к выводу, что необходимо манипулировать показателями продаж и найти дополнительное место для сбыта.

Вводные данные для таблицы: продажи, доход, чистая прибыль, закупка материалов в валюте. Создав такую таблицу, вы сможете определить, какие изменения для вас являются наиболее важными и внести поправки в свой бизнес-план. При этом перед вами может встать дилемма: что лучше — понизить цены или взять в аренду еще одно здание и оставить цены прежними? Но просчитав все, вы ответите на вопрос.



### ПОШАГОВЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ «ЧТО, ЕСЛИ»:

#### ОПРЕДЕЛИТЕ МАСШТАБ АНАЛИЗА

Четко определите, какие ограничения у вас могут быть. Хотите ли вы инвестировать свои деньги или вы не можете себе позволить ждать отдачи несколько лет? Будете ли вы обращаться в банк за кредитом? Будете ли фокусироваться на удержании персонала?

#### ОПРЕДЕЛИТЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ АНАЛИЗ

Масштабы анализа определяют проблемы, которые нужно изучать. По проблеме продаж вы, вероятно, начнете задавать себе вопросы о поставках, конкурентах, расходах и спросе. Если решите инвестировать, то сфокусируетесь на изменениях процентных ставок, состоянии рынка и экономических прогнозах. Если же речь идет об удержании персонала, концентрируйтесь на заработной плате, надбавках, мотивации, обучении и организационной культуре.



#### СОЗДАЙТЕ ВОПРОСЫ «ЧТО, ЕСЛИ» ДЛЯ КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЫ В КАЖДОМ АСПЕКТЕ И ОБЛАСТИ

Проведите мозговой штурм и определите как можно больше гипотетических ситуаций, которые могут принести вам проблемы. Что может повлиять на продажи, инвестиции и удержание персонала?

- Что, если цены повысить на 5%, 10%, 15%?
- Что, если расходы на обучение повысятся на 5%, 10%, 15%?
- Что, если повысится процентная ставка?



#### ОТВЕЧЬТЕ НА ВСЕ ВОПРОСЫ «ЧТО, ЕСЛИ»

Отвечая на все эти вопросы, вы можете еще больше углубиться в поисках решения проблем. Это позволит вам изучать новые возможности и планировать будущее своей компании. Вы сможете подготовиться ко многим неприятностям и быстро на них реагировать, тогда как конкуренты будут стагнировать.

#### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТВЕТЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Получение ответов — это прекрасно, однако если все это останется на бумаге, то в проведенной работе не будет никакого смысла. Скорректируйте свой план соответствующим образом и предпринимайте действия.

# Мистические легенды Крыма

Крым привлекает не только любителей природы, пляжей и активного отдыха, но еще и поклонников сверхъестественных явлений. Тайны и легенды, мистика и привидения – все это можно найти на полуострове. Надо только знать где...



### КРЫМСКИЙ СТОУНХЕНДЖ

Про европейский Стоунхендж знают все. Но немногие знают про Стоунхендж крымский – менгиры в селе Родниковом, овеянные мистикой и легендами.

Несмотря на постоянное изучение, происхождение этих огромных камней-менгиров не известно и сегодня. Ученые считают, что «Стоунхендж» является памятником мегалитической культуры, а эзотерики уверены – в этом месте пересекаются два мощных энергетических потока. По словам эзотериков, это место – мощный источник силы, куда часто приходят за «энергетической подпиткой».

Интересно, что даже в самую жаркую погоду менгиры остаются прохладными, не нагреваясь на солнце. По словам местных жителей возле этих камней наблюдается странное поведение животных, которые предпочитают долго не задерживаться возле «каменного круга».



### КОВАРНЫЙ МЕГАНОМ

Мыс Меганом не зря считается культовым местом у эзотериков. И не только у них – над Меганомом часто видят НЛО. По неизвестным причинам НЛО «зависает» над мысом, а после его появления обязательно случается сильный шторм.

Живут на мысе и привидения. Самый популярный «обитатель» Меганомы – мальчик-пастух, стоящий на краю обрыва. Доверчивые туристы пытаются подойти к ребенку и срываются вниз. По одной из версий, мальчик – дух местного пастушка, зверски убитого на мысе.

Еще одна странность Меганомы заключается в том, что это место избегают домашние животные. Встретить на мысе домашнюю скотину или собак почти нереально. Ученые связывают это со скудной растительностью, а эзотерики – с боязнью привидений и слишком большим количеством энергии.

Кстати, многие люди, практикующие медитацию, утверждают – с Меганомы можно отправиться в путешествие во времени. Правда не факт, что вам удастся вернуться.



## Узнай Крым

### КАРА-ДАГ – ВХОД В ЦАРСТВО МЕРТВЫХ

Горный массив Кара-Даг – это спящий вулкан, который по утверждениям эзотериков выбрасывает в пространство огромное количество энергии. И правда – еще со времен Серебряного Века на Кара-Даг регулярно приезжают творческие люди, чтобы зарядиться энергией и вдохновением.

Самая известная аномалия Кара-Дага – хребет Магнитный, где стрелка компаса сходит с ума, и начинает судорожно вращаться в разные стороны.

Но самое знаменитое мистическое место Кара-Дага – **Ревущий Грот**. Грот уходит в скалу более чем на 70 м., а при волнении на море шум уходящей в него воды превращается в настоящий рев. В древности сюда нередко «засасывало» маленькие суденышки, которые не могли справиться с мощным потоком. Их следы никогда не были найдены.

По мнению некоторых историков, именно здесь может располагаться вход в Царство Мертвых. В своих суждениях они опираются на произведения Гомера, упоминающего о входе в царство Аида, располагающемся в Киммерии (современные юго-восточные территории Крыма).



### СИЛА АЛИМОВОЙ БАЛКИ

Еще одним излюбленным местом эзотериков считается Алимова балка. По



преданию, давным-давно здесь жил мудрый и могучий Алим. Он грабил богатых и заботился о бедных, а после смерти так и остался в своей балке, впоследствии названной его именем.

Местные жители говорят – пройти ущелье может только сильный духом человек с чистым сердцем и мыслями, других Алим не пропустит. Правда это или нет, но в Алимовой балке нередко случаются несчастные случаи с

особо резвыми туристами.

### ПРИЗРАКИ МАНГУП-КАЛЕ

Мангуп-Кале – самый большой и самый загадочный пещерный город в Крыму. Он настолько овеян тайнами и легендами, что даже Гитлер отправлял сюда специальные экспедиции, будучи уверенным: именно Мангуп-Кале является арийской родиной.

Если вы останетесь ночевать на вершине Мангуп-Кале, не удивляйтесь – многие местные жители предупреждают о недопустимости открытого огня в ночное время. Откуда взялся такой запрет они не объясняют, но настоятельно рекомендуют костры не разводить.



# Организованность

Даже самый последний разгильдяй слышал о принципах организованности – чистое, правильно оформленное рабочее место, где все под рукой, система хранения информации, записи, расписания и так далее. Более того, он наверняка видел примеры, доказывающие их работоспособность. Вот только дисциплины ему, чтобы самому им следовать, не хватает. Так рождается популярная отговорка, мол, организованность – это скучно, организованный человек становится рабом своих привычек и времени.

Так ли это? Отнюдь. Организованность – это определенные привычки. А привычки есть у всех нас. Только у одних это привычка разбросать все, а у других – держать в порядке. Первая не обязательно плохая, но лишь до тех пор, пока не вредит жизни, убивая продуктивность и отнимая время.



### ПРИВЫЧКИ ОРГАНИЗОВАННЫХ ЛЮДЕЙ:

#### ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ

Зачастую, когда человек что-то не забыл, это не благодаря хорошей памяти, а потому, что он самое важное записал. Попытка запомнить все не поможет стать организованным, это, скорее, признак лени.

Запишите все: список товаров, которые нужно купить, фильмов, которые хотите посмотреть, книг, которые необходимо прочесть. Можете использовать бумажный дневник, телефон или компьютер.

#### СОСТАВЛЯЙТЕ РАСПИСАНИЯ И УСТАНАВЛИВАЙТЕ КРАЙНИЕ СРОКИ

Помните, что, если найдется хотя бы малейшая причина ничего не делать, вы тут же ухватитесь за нее. Поэтому грамотно составленный план – это своеобразный способ не дать себе увильнуть от работы, ведь вот она, определена и понятна.

#### ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Прокрастинация – одна из главных бед современного человека. Даже особо не напрягаясь, можно себя обеспечить едой и иметь крышу над головой. А значит, можно отложить важные дела и заняться чем-нибудь приятным, верно? Нет, потому что таким образом вы делаете выбор в пользу сиюминутного удовольствия, упуская возможность сделать что-то значащее.



#### РЕГУЛЯРНО УБИРАЙТЕСЬ В ДОМЕ

Уборка – акт не только полезный, но и символический. Вы таким образом показываете самому себе, что наводите порядок в жизни и не приемлите хаоса. Убирайтесь в квартире хотя бы раз в неделю. Это позволит находить нужные инструменты за считанные секунды и не откладывать важные дела.

#### КУПИТЕ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ

Как мы уже говорили, человек любит придумывать себе оправдания для того, чтобы не работать. Об организованности в нем не может быть и речи. Если у вас нет блокнота, ручки, скрепок и прочих канцелярских товаров, вы рискуете упустить то минутное вдохновение, когда вас тянет работать. Да и когда не тянет, но нужно, гораздо проще начать, когда все необходимое есть под рукой.

#### ИСКЛЮЧИТЕ ОТВЛЕЧЕНИЯ

Если что-то может вас отвлечь, то обязательно отвлечет. Не испытывайте силу воли. В читальном зале библиотеки сложно заняться чем-то другим, так как никто вас не дергает, за стеной не орет телевизор или радио, а соседи сверху не поют в душе «Макарену». Чем меньше раздражителей – тем проще сосредоточиться на важном.

#### МНОГО РАБОТАЙТЕ

Для того чтобы стать организованным, для начала нужно очень много работать. Это необходимо для понимания, где нужно приложить больше, а где меньше усилий.

## КАК СТАТЬ СОБРАННЫМ И ОРГАНИЗОВАННЫМ

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОД 3D

Данная техника расшифровывается как Delete, Delegate, Do (удалите, поручите, действуйте). Как видим, «действуйте» находится на последнем месте. Если вы хотите научиться работать разумно и оставаться организованным, для начала уберите все ненужное или поручите некоторые дела другим людям (об этом отдельно расскажем чуть ниже).

Удалите все дела:

- Которые являются срочными, но не очень важными;
- Которые дают поддельное чувство прогресса;
- Вызывают сильный стресс и при этом не несут никакого смысла.

Это особенно важно при работе с электронной почтой, поскольку по своей сути она представляет собой список дел других людей. Это запросы, которые они вам посылают. Они забирают энергию и время.

Конечно, в некоторых случаях пользу от ответа получаете как вы, так и человек, написавший письмо. Но только в том случае, если ваши цели гармонируют. Во всех остальных случаях это является отвлечением.



### ДЕЛЕГИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА

Если у вас есть помощник или команда сотрудников, поручите им дела, которые они могут сделать. Сложность в том, что вы можете считать себя великим экспертом, а всех остальных – аматерами. И даже если так, часто бывают случаи, когда правильнее позволить сделать другим работу нормально, чем самому потратить непропорционально много времени, чтобы сделать ее идеально.

### СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ИЗ ТРЕХ САМЫХ ВАЖНЫХ ДЕЛ

Это поможет сохранить предельную ясность и концентрацию. Длинный же список утомляет и заставляет чувствовать себя подавленным и потерянным. Непонятно, с чего начать, особенно если на носу большой проект. А это ведет к прокрастинации.

### УЗНАЙТЕ ОБО ВСЕХ СВОИХ НЕДОСТАТКАХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ

У каждого из нас есть недостатки и ограничения. Тот, кто будет игнорировать этот очевидный факт, каждый день будет сталкиваться с одними и теми же проблемами. Поэтому не переоценивайте свои возможности.



Хотите изучить английский язык и ходить в спортзал три раза в неделю? Нет проблем, только для начала достаньте лист бумаги и проведите простые расчеты. Предположим, вы работаете 8 часов в день в офисе, 2 часа уходит на дорогу. Нужно еще собраться утром и поужинать вечером, это еще 1 час. Вам необходимо спать, это еще 7 часов. Сколько получилось в день? Не обманывайте себя, цифры не лгут. Найдите другой способ развивать свои навыки. Чем-то придется пожертвовать.



# Как сохранить хорошее здоровье?

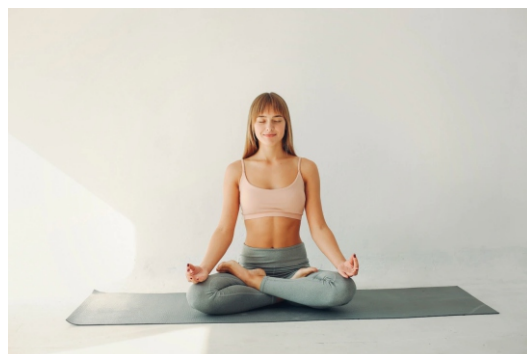
Не отступает грусть и апатия? Быстро утомляетесь? Вам кажется, что еще немного и работоспособность будет потеряна? Как же быть? Очень просто: обогащать ваш внутренний мир. Каким образом? Способов – множество, в этой статье мы приведем лишь несколько секретов и правил хорошего здоровья.



## Здоровый образ жизни

### ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО

Очень многие процессы в организме связаны с дыханием. И если научиться правильно дышать, то можно не только здоровье сохранить, но и способности расширить. Сделайте обычный вдох, затем медленный — медленный выдох и задержите дыхание. Повторите 10 раз, а затем принимайтесь за работу, требующую собранности и внимания. Результат вас приятно удивит!



### СИЛА ЦВЕТА

Давно замечено, что люди, в окружении которых преобладают оттенки желтого, менее подвержены чувству усталости и сонливости. Красный цвет активизирует мозговую деятельность, а зеленый цвет — снижает артериальное и внутриглазное давление. Наполните свою жизнь яркими цветами! Повесьте в квартире или в офисе цветную фотографию или картинку, которая вас вдохновит и наполнит силами.

### КАК ЗВУЧИТ ЗДОРОВЬЕ?

От постоянного стресса спасет звукотерапия. Повезло тому, кто живет у моря! Ведь счастливчик может наслаждаться шумом прибоя круглый год. А еще тому, у кого пушистые любимцы — самые лучшие антидепрессанты, их «пение» успокаивает не хуже колыбельной.



### ПОДНИМАЕМ НАСТРОЕНИЕ

Возьмите лист бумаги, краски, карандаши или фломастеры и нарисуйте то, соответствует вашему настроению. Можете написать большими буквами слово и раскрасить его. Настроение и самочувствие обязательно улучшатся!

### ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Чаще улыбайтесь. Улыбаясь, вы открываетесь внешнему миру — и мир готов поделиться с вами чем-то новым. Выберите одно или несколько утверждений, с которыми вы полностью согласны. Произносите эти утверждения в течение дня как можно чаще.

### КОПИЛКА ДОБРА

Делайте добрые дела. Делать добро совсем несложно. Выберите то, что подходит именно вам. Навестите дальних пожилых родственников — оказывайте посильную помощь нуждающимся. Радость от ощущения, что живете не зря на Земле, наполнит вашу жизнь яркими положительными эмоциями.



# Самообладание

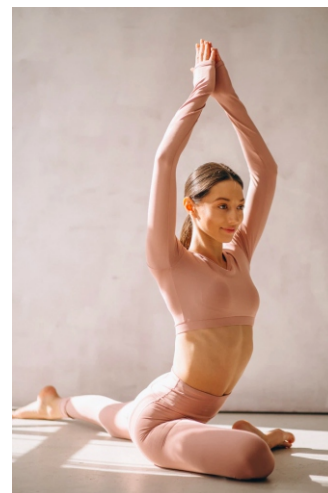
Каждый человек, который понимает, что может развить в себе любую способность, имеет собственный список будущих качеств. Если в вашем списке нет самообладания, возможно данная статья поможет вам не только осознать важность этой способности, но и поможет в ее развитии.



### САМООБЛАДАНИЕ И ЕГО ПОТЕРЯ

Самообладание — это способность человека сохранять внутреннее спокойствие, не предавать свои внутренние ценности в самых сложных эмоциональных и критических ситуациях. Потерять самообладание — значит поддаться эмоциям, обнажить оголенный нерв и предать свое внутреннее «я». Если ставить вопрос о том, зачем сохранять самообладание, ответом будет перечисление негативных моментов, которые следуют за его потерей:

- Чувство вины или стыда;
- Нервный срыв, истерика;
- Чем ниже уровень раздражающего фактора, тем сильнее недоумение людей, ставших свидетелями нервного срыва;
- Потеря самообладания может выразиться в полнейшем ступоре. Человек внешне выглядит спокойным. Это самый опасный вид нервного срыва;
- Разрыв отношений с человеком, поврежденная вещь, сжигание всех мостов на работе и общественной жизни, моральное падение в лице свидетелей срыва;
- При частом повторении возможен инфаркт, либо расширение нервной системы.



Потеря самообладания, как правило, не происходит за короткое время. Это долгий процесс накопления действий раздражающих факторов. Человек, культивирующий в себе самообладание, обладает способностью растворять в себе первые признаки первого раздражителя. Для того, чтобы научиться растворять в себе раздражитель, необходимо для начала его распознать. Беда многих людей в том, что у них в процессе дня копится много отрицательных ситуаций, которые они уже даже не замечают — они автоматически зачисляются на ваш отрицательный эмоциональный счет.

Потерявшие самообладание описывают это чувство в виде красной пелены перед глазами. Происходит полная потеря контроля над всем телом, сознание как бы наблюдает за телом со стороны. В человеке чувство вины и стыда смешивается с недоумением, он не понимает, что произошло. Осознание приходит позже.

Есть ли минусы в развитом самообладании? Безусловно, если вы так и не поняли, что это такое и считаете, что нельзя же долго терпеть что-либо. Самообладание — это постоянное обнуление раздражителей с тем, чтобы они не накопились. Никто не советует вам терпеть унижения и издевательства, просто нервный срыв — худший способ вести диалог и решать проблемы. Да и просто раздражение в любом диалоге не позволяет вам следить даже за ходом беседы.

### ПЛЮСЫ РАЗВИТИЯ САМООБЛАДАНИЯ

Развив в себе самообладание, вы не только будете контролировать свои эмоции, но и контролировать эмоции близких вам людей, внушать им уверенность и не давать потерять лицо. Люди очень ценят подобное качество.

Несмотря на то, что все мы любим быть эмоциональными, существует огромное количество ситуаций, где необходимо руководствоваться холодным расчетом и иметь твердую руку. Эмоциям должно быть свое время. То, что люди больше обращают внимание на сверхэмоциональных людей, не значит, что они их ценят.

Вы получаете власть над другими людьми. В любой сложной эмоциональной ситуации, когда многие подвержены панике, люди инстинктивно смотрят вокруг и отмечают самого спокойного человека. Эволюция говорит им — иди за ним, он знает, что делать. Даже когда человек просто растерян, он отметит ваше спокойствие и послушает вас.

Человек, развивший в себе самообладание, способен планировать свои действия в сложной ситуации. В то время, когда другие теряют лица, этот человек отдает отчет каждому действию и знает, какие шаги и слова будут следующими. Он остается собой в любой ситуации.

### КАК РАЗВИТЬ СВОЕ САМООБЛАДАНИЕ

#### МЕДИТАЦИЯ

Всегда и везде эта медитация. Но что сделать, если она и правда универсальна, когда речь идет о любых эмоциях. Она позволит вам распознавать, понимать и ощущать свои эмоции. Вы наконец сможете удивиться: «О, я испытываю благодарность. Какое приятное чувство, никогда не обращал внимание». С отрицательными эмоциями намного сложнее, но, уделив 20 минут в день, вы впоследствии сэкономите огромное количество денег и времени. В конце-концов, вы просто удивитесь тому, что способны испытать несколько десятков эмоций за одну минуту и как это вредит ясному разуму.



#### РЕЛАКСАЦИЯ

Если для вас на первых порах сложно ни о чем не думать и сидеть с закрытыми глазами, просто включите любимую музыку и полежите. Двух раз по 10 минут в день хватит для приведения эмоций в норму.



#### ПОЛЮБИТЕ ЛЮДЕЙ

Больше половины раздражителей возникают от того, что вас злят и раздражают люди. Можно провести всю свою жизнь в попытке их перевоспитать, а можно находить в каждом человеке лучшее и интересоваться им искренне. Посмотрите на человека, который вас всегда раздражает и задайте простой вопрос «Почему?». Получив ответ, задайте тот же вопрос еще четыре раза. Удивительно, но скорее всего в итоге вы выясните, что причина вашего раздражения на этого человека в вас самих, в чем-то, что легко устранить, если постоянно напоминать себе тот самый последний ответ. Вас раздражает не ваш непутевый родственник, а то, что вы не можете помочь ему стать на ноги. Родственником вашим он все равно будет и любите вы его искренне, дело в том, что вы не знаете, как ему помочь. Возможно, вы даже никогда не задумывались об этом, он вас просто раздражал тем, что не сумел устроиться в жизни. Докопайтесь до истинной, а не поверхностной причины раздражения.

# Р. Кийосаки, Ш. Лектер «Богатый папа, бедный папа»

Авторы книги «Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители – и не учат бедные» придерживаются мнения, что в школах детям не предоставляются необходимые знания о деньгах, вследствие чего свою будущую жизнь они посвящают работе ради денег, не имея возможности сделать так, чтобы деньги работали на них.



## Краткое содержание

В мире есть правила денег, которые соблюдаются богатыми людьми, и есть правила, которым следуют остальные 95% людей. И эти 95% людей осваивают свои правила дома и в школе. Именно поэтому сегодня нельзя просто говорить ребёнку, чтобы он больше учился и искал работу. Дети сегодня должны получать такое образование, которое современная образовательная система обеспечить не в состоянии. Школа не может научить, как стать богатым, так как просто не умеет этого. Бедный папа никогда не научит своего ребёнка тому, чему научит богатый. С целью исправить положение дел Роберт Кийосаки и Шэрон Лектер и написали свою уникальную книгу, которая способна перевернуть мышление – сделать так, чтобы люди стали финансово грамотными.



### ОБ АВТОРАХ

**Роберт Кийосаки** – американский предприниматель японского происхождения, всемирно известный инвестор, преподаватель и писатель. На его счету более двух десятков книг, разошедшихся в количестве свыше 26 миллионов экземпляров в общей сложности. Книга «Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители – и не учат бедные» является самой известной его работой.

Помимо этого, Роберт Кийосаки разработал уникальные настольные игры: «Денежный поток 101», обучающую финансовой грамотности, и «Денежный поток 202», предназначенную для тех, кто освоил первую часть. Сегодня эти игры также можно найти специально для ПК.

В настоящее время предприниматель ведёт активную деятельность, связанную с недвижимостью и развитием небольших компаний. Однако истинной его страстью является обучение людей, по причине чего он и проводит многочисленные тренинги, семинары и мастер-классы в разных странах мира.

**Шэрон Лектер** – бизнесвумен, профессиональный бухгалтер-ревизор, лектор международного класса, инвестор, консультант в области издательства книг и производства игр, сооснователь и один из руководителей компании «CASHFLOW® Technologies, Inc.». В дополнение к этому Шэрон Лектер является преподавателем, соавтором Роберта Кийосаки и матерью троих детей.



### КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ «БОГАТЫЙ ПАПА, БЕДНЫЙ ПАПА. ЧЕМУ УЧАТ ДЕТЕЙ БОГАТЫЕ РОДИТЕЛИ – И НЕ УЧАТ БЕДНЫЕ»

Книга состоит из введения, десяти глав, эпилога, раздела, рекламирующего образовательные продукты Роберта Кийосаки, и отдельного блока об авторах.

### ВВЕДЕНИЕ

Родители наставляют своих детей, чтобы они прилежно учились и получали высшее образование. Но, желая своим детям счастья, а также веря в то, что их наставления имеют большую силу в реальной жизни, они не задумываются о том, что эти наставления во многих случаях не работают. В школе уже давно не даются те знания, которые необходимы человеку в современном мире, чтобы стать преуспевающим и независимым. Родители тоже зачастую не способны подготовить своих детей к взрослой жизни, так как сами не знают принципы, на которых основывается финансовое благополучие.

## Краткое содержание

### БОГАТЫЙ ПАПА, БЕДНЫЙ ПАПА

Несмотря на то, что Роберт Кийосаки является успешным и преуспевающим человеком, он родился в небогатой семье, однако у него было сразу два папы. Первым был его родной отец, который был образованным и уважаемым человеком, работавшим всю жизнь и достигшим больших успехов на службе, но не сумевшим достичь финансовой независимости. А вторым был отец лучшего друга Кийосаки – владелец собственной империи, финансово образованный, смекалистый и очень мудрый человек. Причина финансовой несостоятельности и преуспевания этих двух людей заключалась в образе их мышления.

### ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СТАТЬ БОГАТЫМ, НЕ РАБОТАЙ ЗА ДЕНЬГИ

Первым уроком для Роберта стало то, что бедные люди или люди, принадлежащие к среднему классу, поступают так: если им не хватает их заработной платы, они начинают требовать повышения или увольняются, чтобы найти более оплачиваемую работу. Другие же остаются работать там, где работали, испытывая страх потерять то, что имеют.

Именно жадность и страх загоняют миллионы людей в ловушку под названием «крысиные бега» — бесконечную работу за деньги. Но секрет в том, что нужно обладать мышлением богатого человека, иначе деньги всегда будут в дефиците, на какой бы работе не работал человек. Богатые люди не работают за деньги — их потенциал свободен от жадности и страха, и это гораздо важнее высокой зарплаты, так как он позволяет им найти другие способы заработка.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО ФИНАНСОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ?

Финансовая грамотность должна прививаться с малых лет, чтобы человек приходил к пониманию грамотного использования денег. Чтобы повысить свой финансовый коэффициент интеллекта, можно прибегнуть к следующим способам:

- Изучать бухгалтер для понимания тонкостей любого бизнеса;
- Учиться инвестировать, развивая свой творческий бизнес-потенциал;
- Изучать рынок, чтобы понимать особенности спроса и предложения;
- Изучать закон, чтобы всегда действовать, согласно ему.

Повышение финансового интеллекта способствует избавлению от страхов и повышению финансовой грамотности, которая, в свою очередь, позволяет человеку держать под контролем ситуацию и извлекать выгоду даже из самых сложных экономических положений. Кроме того, финансовый интеллект является основой для действий в будущем, и помогает разбираться в рисках.



### ИЗУЧАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ФИНАНСОВЫХ ПОТОКОВ И ПРИОБРЕТАЙТЕ АКТИВЫ

Основным правилом преуспевания является следующее: если вы хотите стать богатым, вы должны приобретать активы — то, что приносит вам деньги. Большинство людей не могут разбогатеть, так как путают активы с пассивами. Активом может послужить бизнес, функционирующий независимо от вас, гонорары за интеллектуальную собственность, недвижимость, ценные бумаги и так далее.



## **Краткое содержание**

Интересно то, что с увеличением доходов у бедных людей увеличиваются расходы, причем все эти расходы уходят на пассивы – одежду, автомобили, мебель и прочее. Богатые же люди всегда стремятся сократить расходы и пассивы, а их статьёй доходов являются активы, которыми они обеспечивают себя первым делом, а не заработная плата – это является основой их финансовой независимости.

### **НАЧНИТЕ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ**

Люди среднего класса всегда практически всегда работают на работодателя, банки или государство. Если вы стремитесь вырваться из «крысиных бегов», вам необходимо начать работать на себя.

В самом начале работы на себя вам нужно выбрать ту область (или области), которая действительно вам интересна. Также вам нужно научиться разделять свою профессию и свой бизнес, если вы еще не решились оставить работу по найму. Делайте все, чтобы повысить свою финансовую грамотность и научиться оптимизации налоговых выплат.

### **КТО И КАК ПЛАТИТ НАЛОГИ?**

Богатые люди являются умными людьми, которые обладают властью и прекрасно знают способы выхода из любых ситуаций с минимальными потерями. Они платят все меньшее количество налогов, а бедные и относящиеся к среднему классу, для которых, собственно, и была введена налоговая система, платят все большее количество налогов.

Вы просто обязаны подключить свой финансовый интеллект и, будучи в рамках закона, сократить выплаты налогов, то есть начать поступать так, как поступают богатые люди. Если у вас недостаточно знаний, вам следует прибегнуть к помощи специалистов – налоговых консультантов и юристов.

### **ОПЫТ ВАЖНЕЕ СТАБИЛЬНОСТИ**

Один из советов богатого папы заключается в том, что человеку нужно как можно чаще менять место работы, расширять свой кругозор и специализацию. Даже творческий человек, к примеру, писатель или художник должен освоить смежные профессии и получить навыки, которые позволят ему успешно заниматься рекламой и продажей своего творчества.

В дополнение к своей основной профессии, которая вам интересна и которой вы готовы посвятить жизнь, вы обязаны овладеть навыками управления всевозможными процессами и системами, имеющими место в вашей жизни. Также вы должны освоить навык управления денежными потоками, людьми, собой и своим временем.

### **В ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мы рассмотрели лишь самый минимум того полезного, что можно почерпнуть из книги Роберта Кийосаки и Шэрон Лектер «Богатый папа, бедный папа. Чему учат детей богатые родители – и не учат бедные». И мы настоятельно рекомендуем вам изучить эту книгу от корки до корки. Нет никакого сомнения в том, что, если вы будете применять изложенные в этой работе принципы на практике, вы станете гораздо грамотнее в финансовом отношении и получите возможность вырваться из «крысиных бегов».

# БУДЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ ПОДПИСЫВАЙСЯ НА НАС

 **Imkttl**

