

(001)

(001)

Пам'ятайте, про що думаєте

Завжди контролюйте, яку проблему розв'язуєте, на яке запитання шукаєте відповідь, який належить зробити вибір.

(002)

Не бійтеся бути інакшим

Кожна людина думає інакше, ніж інші. Їй потрібна мудрість, щоб сміливо висловлювати власну думку та поважати думки і погляди інших людей. Зважаючи на це, люди з високою вірогідністю поважатимуть і її думки та погляди. А коли хтось аргументовано переконає її в помилці, варто врахувати нові обставини, продовжуючи думати самостійно.

(003)

Стережіться власних інтересів та упереджень

Часто інтереси, упередження та вподобання людини визначають спрямування та зміст її мислення. За таких умов неможливо знайти об'єктивно правильну думку.

(004)

Контролюйте перебіг своїх думок

Люди, які контролюють свій розум, контролюють і своє життя. Вони успішніші та щасливіші. Якщо неможливо впливати на перебіг подій, потрібно взяти під контроль своє ставлення до них.

(005)

Будьте активними в роздумах

Активність під час роздумів задає спроможність упоратися з важкими, навіть, на перший погляд, невирішуваними проблемами, складними і трагічними ситуаціями. Однак не варто мучити себе, якщо не вдається розв'язати проблему. Не раціонально відразу працювати на повну потужність — завжди потрібно мати запас сил, оскільки будь-коли може постати ще складніше завдання. Хронічна втома неминуче призводить до перевтоми, професійного та особистісного вигорання, тілесних і душевних хвороб. Аби якісно думати, потрібно вчасно і повноцінно відпочивати, а для цього — спостерігати за собою, виявляючи, що допомагає і що заважає ефективно міркувати та приймати раціональні рішення.

(006)

Думайте в сьогодні

Зосередьтеся на сьогодні. Увійдіть у роль спостерігача і зважуйте, що відбувається у світі, з вами особисто і максимально залишайтеся відстороненими від руйнівних подій та ситуацій, не карайте себе надто вимогливо. Зауваживши, що ваші думки відволікають вас від справ, «відпустіть» їх і гляньте на них збоку.

(007)

Думати як більшість не є правилом

Не піддавайтеся спокусі думати, що обов'язково маєте бути як усі. Насправді якраз відмінності роблять людину такою, якою вона є. Змінюйте будь-що в собі, якщо вам це підходить, але нічого не змінюйте заради того, аби відповідати чіємусь уявленню про те, якою чи яким вам бути. Усі відмінності прийнятні лише до тієї міри, поки людина морально ставиться до інших людей, а її самотність нікому не шкодить.