***Как планировать свою деятельность***

1. **Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.**
2. **Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.**
3. **оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.**
4. **Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.**
5. **Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.**
6. **Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.**
7. **По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.**

***Как воспитывать волю***

** Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.**

** "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.**

** Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".**

** Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!**

** Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.**

** Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.**

***Как решать мысленные задачи***

1. **Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.**
2. **Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?**
3. **Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.**
4. **В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.**
5. **Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?**
6. **Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.**

***Как развивать свой ум***

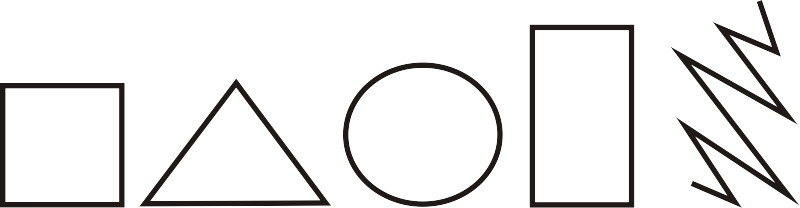
1. **Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.**
2. **Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.**
3. **Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.**
4. **Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.**
5. **Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.**
6. **Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!**
7. **"Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".**

***Как совершенствовать свои способности***

1. **Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы.**
2. **Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.**
3. **Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.**
4. **Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.**
5. **Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.**

***ТЕСТ «ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ»***

**Вашему вниманию представлен тест на определение вашего характера. Все что вам нужно сделать, это выбрать фигуру, которая вам больше всего нравится из предоставленных фигур и психологический тест характера скажет кто вы.**

****

**Квадрат.**

**Если вы выбрали квадрат, вы трудолюбивы, усердствуйте над всем и вам очень важно доводить каждое начатое дело до логического конца. Выносливость и наличие терпения делают вас отличным специалистов в вашей области. Квадраты любят порядок, чтобы все происходило в обозначенное время, а также, чтобы все находилось на своих местах. Для вас идеальная жизнь, это жизнь в которой все расставлено по полочкам и нет никаких неожиданных сюрпризов.**

**Прямоугольник.**

**Это временная форма личность и ее носят разные люди  в разные периоды существования. Если вы выбрали эту фигуру, это явно говорит о том, что вы недовольны тем, что у вас сейчас есть и вы ищите лучшего положения в обществе. Ваши качества: интерес ко всем происходящему, смелость, любознательность и даже пытливость. Вы открыты для новых идей и легко усваиваете все что новое. Вы можете менять свои ценности и образ жизни с легкостью.**

**Треугольник.**

**Это фигура лидерства. Если вы выбрали эту фигуру, вы человек, который может концентрироваться четко над одной целью. Ваши качества: энергичность, неудержимость, сила воли. Вы сильная личность, которая добивается всегда своей цели. Кроме этого вы также прагматичны и честолюбивы, и умеете доказать людям, что то чем вы занимаетесь, это важно. Треугольник стремится к лидерству и поэтому постоянно соперничает с другими людьми, стараясь во всем быть лучшим.**

**Круг.**

**Это самая доброжелательная фигура. Люди, которые выбирают эту фигуру, доказывают, что они чувствительны, могут сопереживать и сочувствовать. Они всегда эмоционально отзываются на чужие переживания. Круг реагирует так как боль, так и на радость и чувствуют ее как свою. Великое счастье для круга, это когда все живут в гармонии друг с другом. В конфликтах круг уступает первым для того, чтобы мир восторжествовал. Он всегда стремится найти плюсы в людях и объединить их дружбой по общим интересам.**

**Зигзаг.**

**Эта фигура символизирует творческую натуру. Такие люди любят комбинировать идеи, и создавать необычные вещи. Зигзаги открыты прогрессу и не довольствуется того, как некоторые вещи делались по-старому. Кроме этого, зигзагам характерны такие чувства, как восторженность и возбудимость. И если у него появляется новая мысль, он готов ею поделиться со всем миром сразу. Они постоянно проповедуют свои идеи и способны увлечь других людей ими.**