



**Принцип №10**  
**«Используйте пассивные действия»**

# САМЫЙ НЕОЧЕВИДНЫЙ ПРИНЦИП УСПЕХА

Принцип «пассивных действий» означает, что иногда необходимо и даже важно ничего не делать.

Данный принцип, пожалуй, самый странный и самый неочевидный в этой десятке принципов успеха. Несмотря на всю его странность и неочевидность, данный принцип «работает» и приносит свои плоды.

Результатами применения данного принципа могут быть:

- Повышение производительности и эффективности в несколько раз;
- Улучшение самочувствия и состояния здоровья, укрепление иммунной системы;
- Появление энтузиазма в делах и работе;
- Сокращение количества ошибок;
- Улучшение внимания и концентрации;
- Появление чувства радости, интереса и вкуса жизни;
- Появление новых полезных идей;
- Активизация работы подсознания и, следовательно, «закона притяжения»;
- Развитие интуиции;
- Появление свободного времени;
- и др.

Возможные результаты принципа пассивных действий появились на первом слайде неспроста – чтобы рассеять «туман» неочевидности данного принципа.

# ПОЧЕМУ ПРИНЦИП «ПАССИВНЫХ» ДЕЙСТВИЙ ПРИНОСИТ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Почему «принцип пассивных действий» или «принцип ничего неделания» может приносить какие-то результаты?

Теоретически, чем больше мы стараемся и прилагаем усилий, тем больше и лучше должен быть результат. Зачем останавливаться и ничего не делать?

Дело в том, что мы с вами не роботы и отличаемся от «печатного станка». У нашей психики, физического состояния и энергетики есть свои подъёмы, спады и циклы. Самый очевидный период подъёма и спада – цикл день-ночь. Но есть также периоды подъёма и спада в течение дня. В течение недели также могут быть свои дни «на подъёме» и дни «на спаде».

Все индивидуально и зависит от характера работы, физических особенностей, пола и возраста. У мужчин и женщин в этом плане много своих особенностей и различий.

Вторая причина полезности принципа пассивных действий заключается в особенностях работы нашего мозга, а именно подсознания. Совершая чрезмерные сознательные усилия, мы оставляем очень мало времени для активности подсознания. Подсознательная работа как правило незаметна и неочевидна для нашего разума. Она происходит как бы сама собой, в фоновом режиме. Между тем, подсознательная работа имеет не меньшее, а иногда даже большее значение, чем сознательная активность. Неспроста лучшие идеи и решения приходят в голову тогда, когда мы отдыхаем и вроде как ничего не делаем.

## ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ДАННЫЙ ПРИНЦИП НЕОЧЕВИДЕН

Принцип пассивных действий предполагает не что иное как:

Во-первых, передышку для организма и восстановления сил;

Во-вторых, дать возможность подсознанию сделать свою работу.

Результатом этой незаметной работы могут стать новые идеи или четкое понимание того, что необходимо сделать. Планирование и стратегия, часто требует такого «пассивного» подхода.

Разумеется, в зависимости от вида, характера и сложности работы, данный принцип следует использовать по-разному. В данном случае все индивидуально и зависит как от характера и типа работы, так и от пола и возраста. Общий смысл примерно такой: чем больше интеллектуальной деятельности, тем больше необходимо делать перерывы. Дайте подсознанию «переварить» информацию и оно предложит вам хорошие идеи и эмоции.

Для многих людей данный принцип неочевиден и противоестественен. Часто люди думают, что чем больше они стараются, тем лучше. Это не совсем так. Количество стараний имеет значение, но с умом и перерывами.

Многие люди стараются пока есть силы, загоняют себя в стресс, стресс пытаются снять алкоголем, загоняют себя еще в больший стресс, в результате у них происходит упадок сил, копится усталость, снижается эффективность... они стараются компенсировать это еще большими усилиями используя энергетики и стимуляторы, кофе и сигареты... стресс копится, усиливается... Все это может привести к плохому самочувствию, хронической усталости, синдрому выгорания и даже к проблемам со здоровьем.

## ЗА СЧЕТ ЧЕГО ПОВЫШАЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Если принцип пассивных действий предполагает отдых и ничего неделание, то тогда как увеличится эффективность?

Эффективность и производительность достигается за счет:

- Более высокой скорости работы (больше сил и энергии);
- Более высокой организованности (больше сил, больше внимания);
- Сокращения ошибок (больше сил, более высокая концентрация);
- Грамотного планирования (навык, который можно хорошо развить);
- Использования пиковых значений эффективности (в эти периоды можно сделать сложную работу);
- Скорость принятия решений (повышается);
- Выбор более верных путей и решений ...

## АКТИВАЦИЯ РАБОТЫ ПОДСОЗНАНИЯ И ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ИДЕЙ

«Принцип пассивных действий» – прекрасный способ для активации так называемого «закона притяжения».

Принцип пассивных действий активирует подсознание просто потому, что мы даем «ему», подсознанию, время и силы выполнить свою работу.

Важно помнить, что принцип «пассивных действий» работает в паре с принципом «активных действий». Общий процесс можно сравнить с «двухтактным двигателем» – фаза вверх – фаза вниз и «дело крутится».

В отличие от принципа активных действий, который работает и сам по себе, принцип пассивных действий приносит результаты только в паре и совместно с активными действиями.

Принцип пассивных действий может увеличить наши возможности в несколько раз. В добавок, предоставить такие весомые бонусы, как улучшение самочувствия, здоровье и ощущение радости жизни.

Активация подсознательных процессов способствует лучшему принятию решений. Если вы даете подсознанию время и силы на «его» работу, это может способствовать появлению новых идей, лучшего понимания и видения происходящего; ответов, которые «приходят изнутри». Принятию лучших решений способствует также более высокая концентрация внимания, которая сопровождается лучшим самочувствием.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Обязательно отдыхайте в отпуске. Старайтесь, чтобы отдых был восстанавливающим.
- Сократите употребление алкоголя насколько это возможно и приемлемо для вас.
- Изучайте тайм менеджмент. Тайм менеджмент поможет вам с самоорганизацией и грамотным планированием.
- Старайтесь делать наиболее сложную работу утром и/или в периоды подъёмов энергии и самочувствия в течение дня.
- Старайтесь планировать минимум 50% своей деятельности. Запланированная деятельность в два раза легче и быстрее выполняется, чем незапланированная.
- Старайтесь снимать стресс полезными способами – сон, режим дня, качественная еда, отдых в выходные, массаж, физкультура, баня, сауна, фитнес, танцы и т.д. Любые стимуляторы, алкоголь и прочие «средства» не снимают стресс, а часто усиливают его, снижают энергетические запасы организма и, в конечном итоге, еще больше снижают наши возможности.