Упражнение: Контроль над желаниями.

Желания сложнее всего поддаются контролю. Именно поэтому, упражнения с желаниями обладают большой ценностью. Научившись контролировать желание, вы чудесным образом укрепите свою способность к концентрации. Помните: у вас есть все необходимое для того, чтобы заниматься своими делами. Не тратьте время, чтобы думать о других людях или сплетничать о них.

Если ваше наблюдение покажет, что какой-то человек может причинить вред, храните это знание при себе. Позднее ваше мнение может оказаться неправильным. Но, независимо от того, правильно оно или нет, вы укрепляете свою волю, контролируя желание поделиться своими мыслями.

Если вы услышали хорошую новость, сопротивляйтесь желанию рассказать о ней первому встречному — и это также принесет вам пользу. Чтобы избавиться от желания говорить, вам потребуется концентрация всех ваших сил. Когда вы почувствуете, что имеете полный контроль над всеми вашими желаниями, тогда уже вы можете делиться новостями. Но умейте подавлять желание делиться новостями до тех пор, пока вы полностью не готовы говорить. Люди, не способные контролировать желания, часто говорят вещи, о которых стоит молчать — и этим вовлекают себя и других в ненужные проблемы.

Если у вас есть привычка нервничать, выслушивая неприятные новости, контролируйте себя. Учитесь выслушивать все без удивления и тревоги. Говорите себе: «Ничто не заставит меня потерять самоконтроль». Вы на опыте убедитесь, что такой самоконтроль важен в вашем бизнесе. Вы заработаете репутацию здравомыслящего предпринимателя — и это со временем станет вашим ценным деловым активом. Конечно, случай меняет обстоятельства. Иногда от нас требуется энтузиазм. Но всегда ищите возможность практиковать самоконтроль. «Человек, управляющий своим духом, больше повелителя города».

Упражнение: Чтение.

Думать — значит концентрировать мысли на том, что перед нами. Все мужчины и женщины должны научиться мыслить ясно. Прекрасное упражнение, которое помогает в этом — прочитать какую-либо короткую историю, и затем пересказать ее. Прочтите статью в газете, и затем постарайтесь выразить ее содержание в нескольких словах. Чтение для усвоения существенно важной информации требует внимания и концентрации. Если вы не способны записать то, что читаете, ваша концентрация слаба. Вместо записи, вы можете пересказать содержание устно. Уединитесь в своей комнате и вслух перескажите содержание статьи — так, как если бы вы с кем-то беседовали. Вы убедитесь, что подобные упражнения важны для развития концентрации и умения думать.

После того, как вы выполнили несколько этих простых упражнений, возьмите книгу и читайте ее двадцать минут — а затем запишите на бумаге то, что вы прочли. Скорее всего, поначалу вы не будете помнить многие детали. Но, при некоторой тренировке, вы сможете подробно пересказать все, что прочитали. Чем лучше ваша концентрация, тем подробнее ваш пересказ.

Если ваше время ограничено, прочитайте короткое предложение, а затем попытайтесь записать его слово в слово. Научившись это делать, читайте по два предложения и больше, а потом записывайте их. Эта практика принесет хорошие результаты, если вы будете продолжать ее до тех пор, пока не выработаете привычку.

Используйте свободное время для перечисленных упражнений, и это разовьет вашу способность к концентрации. Вы убедитесь, что для того, чтобы запомнить каждое слово в предложении, необходимо устранить из разума все слова кроме тех, которые вы хотите запомнить. Эта сдерживающая сила — уже достаточная компенсация того времени, которое вы потратили на выполнение упражнения. Конечно, ваш успех во многом будет зависеть от развития способности живо представлять то, что вы читаете. Как выразил ту же мысль один автор, мы должны позволить горам, о которых мы читаем, вставать перед нами, а рекам, о которых мы читаем, журчать у наших ног.

Упражнение: Концентрация на часах.

Сядьте на стул. Поставьте на стол перед собой часы с секундной стрелкой. Следите глазами за тем, как секундная стрелка делает круг. Выполняйте это упражнение пять минут, не думая ни о чем, кроме секундной стрелки. Это упражнение очень полезно,

если у вас есть только пять свободных минут. Пусть каждая мысль в потоке сознания подчинится ей. Поскольку в секундной стрелке нет ничего особенного, это упражнение сложно выполнить — но дополнительные усилия воли, которые для него потребуются, придают ему особую ценность.

Выполняя упражнение, старайтесь быть настолько спокойными, насколько это возможно. Вы приобретете контроль над нервами, и этот успокаивающий эффект положительно скажется на них.