

Любое дело предваряйте чёткой постановкой целей. Для этого ознакомьтесь с планами и задачами системы, частью которой являетесь, а также учтите интересы тех, кто зависит от вас. В списке планируемых на день дел выберите самые важные и неотложные.

В отношениях с людьми не ограничивайтесь лишь собственными интересами, старайтесь избегать чрезмерного практицизма, который, как и критика, не рождает доверия. Умение согласовывать цели и интересы с окружающими поможет вам приобрести друзей, открыть для себя новый мир, познакомиться с непознанными гранями жизни. Платой за доверие, оказанное людям, станут искренность и открытость в отношениях с окружающими.

Используйте резервы здоровья в мирных целях - для достижения новых вершин в спорте, труде, творчестве, если позволяют функциональные возможности организма. Избегайте неподвижности и застоя, изолированности. Полезны суставная гимнастика, упражнения для позвоночника, употребление продуктов с низким содержанием холестерина, диеты, способствующие выведению солей. Применяйте простые способы снятия напряжения и болей в сердце: массаж конечной фаланги мизинца, четырехтактное дыхание на свежем воздухе, для профилактики - бег, плавание, танцы.

Старайтесь избегать чрезмерной прямолинейности в отношениях с людьми, чаще проявляйте гибкость и прислушивайтесь к чужому мнению. Наиболее благоприятное влияние на здоровье оказывает регулярное проявление следующих качеств: сочувствие, терпимость к окружающим, терпение, толерантность и равновесие.

Принесёт пользу умение договариваться с партнёрами в конфликтных ситуациях (что для вас важнее - быть правым или сохранить дружбу?), согласование своих интересов с целями коллектива.

Успехов в преобразении себя и окружающего мира!

Прогноз составлен с помощью методологии Международной Научной Школы

Универсологии сотрудником межкафедральной команды «Земной навигатор» Института Универсального управления Международной Научной школы Универсологии Татьяной Балтиной.

04.07.2016	20, 2, 20, 2 (40, 4)		
2	00000(0)	2	
1	22222	-	11
4(4)	6	15(8)	
7	-	7	
1	-	-	-