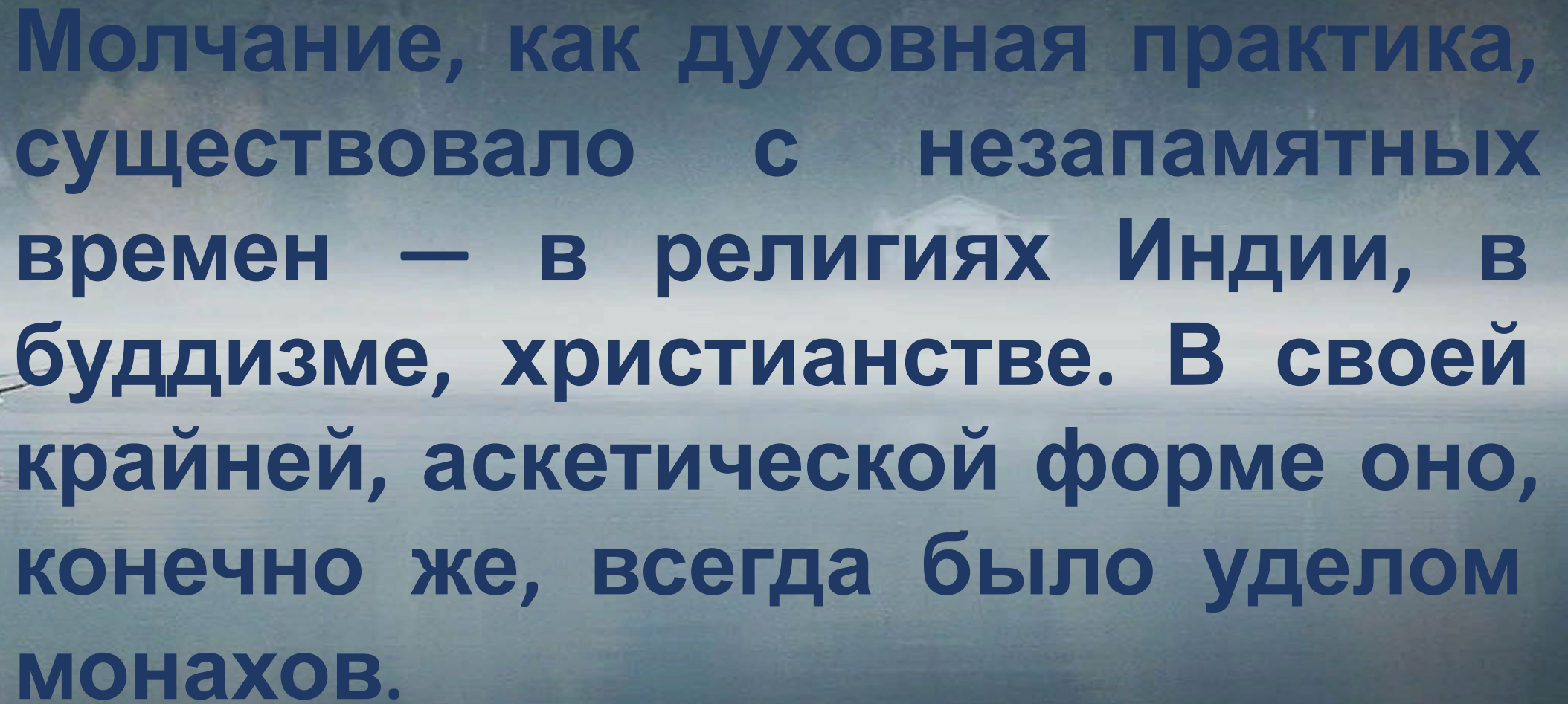




НАУЧИСЬ

МОЛЧАТЬ

A person is seen in a small, light-colored boat on a calm body of water. The person is positioned on the left side of the frame, facing right. The water is still, reflecting the sky and the boat. The sky is filled with soft, grey clouds, creating a serene and somewhat somber atmosphere. The overall color palette is muted, with various shades of blue, grey, and white.

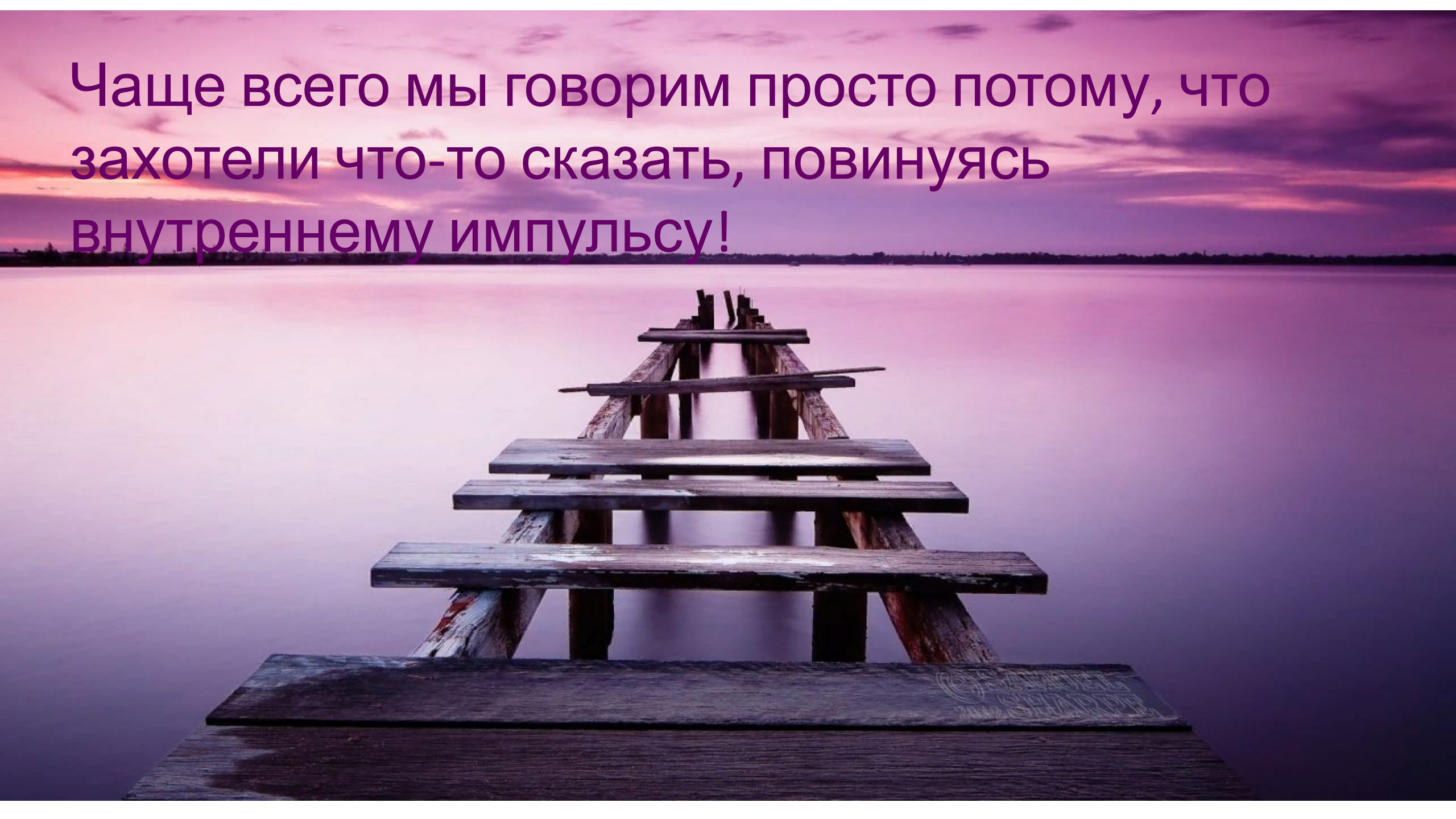
**Молчание, как духовная практика, существовало с незапамятных времен — в религиях Индии, в буддизме, христианстве. В своей крайней, аскетической форме оно, конечно же, всегда было уделом монахов.**

Вовсе не значит, что молчание приносит пользу только монахам и отшельникам. вспомните ситуации, когда Ваши собственные слова, произнесенные под влиянием определенных обстоятельств и чувств, спустя какое-то время оказывались не соответствующими действительности.

**мы нередко раскаиваемся в сказанном,  
но никогда не сожалеем о молчании.**



Чаще всего мы говорим просто потому, что захотели что-то сказать, повинуюсь внутреннему импульсу!





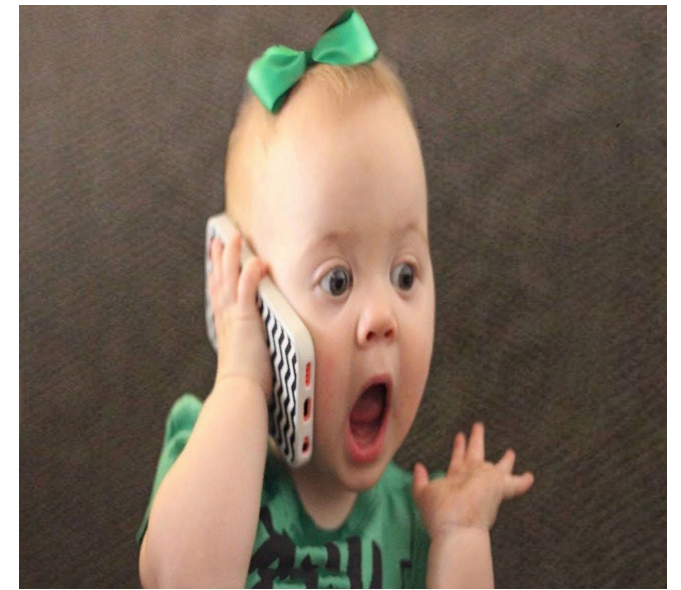
**Каждый раз, прежде чем произнести то или иное слово, необходимо хотя бы немного поразмыслить, взвесить его на весах своего сердца, понять, будет ли сказанное правдой или окажется ложью, принесет оно кому-то пользу или навредит, доброе оно или**

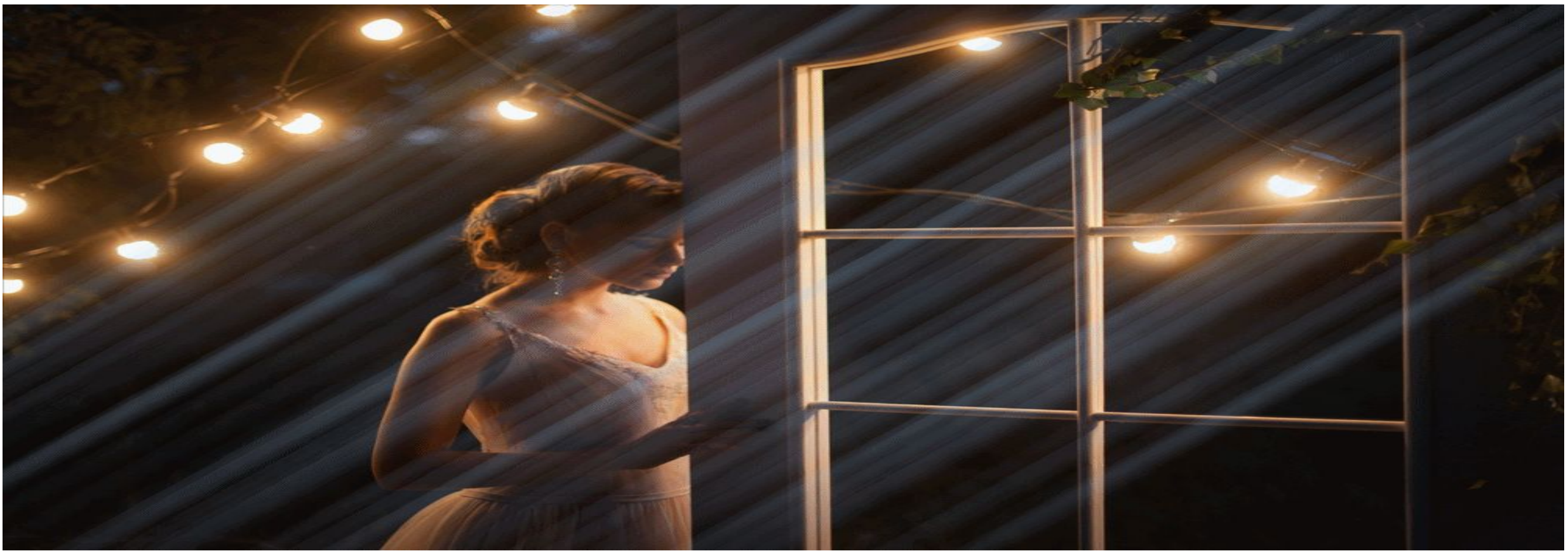


# Ученые

- Разговоры, особенно ненужные, отнимают много энергии, которую можно было бы использовать в более высоких целях — например, для саморазвития.
- От болтливости мы чувствуем вечером опустошенность, усталость, какую-то неясную тяжесть на душе и относим всё это к впечатлениям прошедшего дня, к его обстоятельствам.
- Чем больше слов — тем более неустойчив и хаотичен ум, и за этим водоворотом мыслей, Вы толком не слышите ни окружающий Вас мир, ни других людей, ни самих себя.
- Либо Вы управляете своим словом, сознательно и ответственно относясь к нему — либо оно управляет Вами!

**доказали:**





**Уста точно двери дома — если они часто открываются, то тепло из дома уходит.**



Научился говорить-  
значит, вырос.

Научился молчать-  
значит, поумнел.



друг мой, вспомни,  
что молчать хорошо,  
безопасно и красиво

Федор Достоевский



## Практические рекомендации и техники формирования привычки «говорить по делу»

**Игра «Партизан».** Одному из игроков вменяется обязательство сохранять молчание на протяжении определенного времени. В это время другие участники могут к нему обращаться с любыми вопросами и предложениями, провоцируя его на ответную вербальную реакцию. Это хорошая тренировка выдержки, силы воли и навыка слушать других.

**Дыхание и счет до 10.** Три глубоких цикла дыхания или отсчет до 10 в прямом/обратном порядке – самые простые, но теряющие от этого действенности приемы. Многим людям хватает этого времени на то, чтобы проделать интеллектуальную работу и вернуть контроль мозга над собственным языком.

**«Набрать в рот воды».** Совет занять чем-нибудь свой рот может показаться смешным и забавным, тем не менее, это проверенный способ. Не зря восточные женщины, которые во всем мире считаются самыми кроткими и покорными женами, обзаводятся специальными камешками для держания во рту. Современные люди могут заменить камень простыми леденцами или просто сделать глоток воды в опасный момент, когда информация буквально «прет» наружу.