

image not found or type unknown



На этой неделе тренер Джаред Прайс будет нашим помощником. Джаред считает, что повторяющиеся вредные привычки не так уж сложно искоренить, как кажется.

Давайте предположим, что вы уже знаете какие привычки, вы хотите искоренить в себе. Может, вы всегда опаздываете, много времени проводите в интернете или возможно, вы делаете покупки, даже когда не можете себе этого позволить. Что же вы должны сделать в первую очередь, чтобы искоренить вредные привычки? Вы должны захотеть перемен и посвятить себя этому, как это сделать? Во-первых, важно быть честным с самим собой и признать, что у вас есть вредные привычки. Также очень эффективно говорить с людьми об этом. Попросите их каждый раз когда они замечают вредные привычки, указывать на них. Попросите у них помощи и ободрения. Существует старая поговорка - Лучшее зеркало - старый друг.

После того как вы решите измениться, взгляните на себя. Вы должны понять, почему эти привычки повторяются. Возможно, вы опаздываете, потому что любите внимание. Или может, вам нравится контролировать других, когда вы назначаете время встречи.

Знание - сила - после выяснения причины, вам будет легче искоренить эти привычки.

Поставьте себе цель - измениться, но выберите реальную цель. Привычки приобретаются постепенно, поэтому не думайте что избавитесь от них быстро. Например, если вы хотите похудеть, не исключайте из рациона любимую еду. Лучше ешьте поменьше и не часто. Если вы хотите идеальную фигуру и не делали упражнения до этого времени, то не думайте что вы сможете сразу каждый день заниматься по 2 часа. Для начала, посещайте спортзал хотя бы 2 раза в неделю.

Вы должны контролировать процесс и записывать свои достижения. Заведите дневник или просто записывайте все в тетрадь. Если вы поставили себе цель - улучшить оценки, занимайтесь больше, ешьте здоровую пищу, сейчас очень много мобильных приложений, которые могут записывать ваши достижения. Наградой за усилия будет постепенное искоренение вредных привычек, это будет мотивировать вас. Также важно не огорчаться из-за случайных ошибок.

Давайте предположим, что вы занимались всю неделю. Награждайте себя за усилия. Но, не пропускайте занятия ни в коем случае. Не награждайте себя плотным ужином. Вместо этого, погуляйте с друзьями или купите пиджак, который вам давно нравится. Мы все очень любим, когда нас хвалят.

Последовательность Фибоначи

Что общего у ананаса, подсолнуха и папоротника? Наверное, вы сразу подумаете, что размер, но все они повторяющиеся образцы в природе. Эти растения, как и сосновые шишки и ракушки и другие виды растений и животных, связаны математической последовательностью, которая называется – последовательностью Фибоначи.

Последовательность названа в честь Леонардо Фибоначи, итальянского математика 13 века. Он не открыл последовательность, но приводил пример в одной из своих книг.

Последовательность состоит из цифр. Как видите, последовательность начинается с 0 и 1, каждая цифра – это сумма двух предыдущих цифр.

Цифры могут описать местонахождение семян подсолнуха. Спирали сменяют друг друга в противоположных направлениях. Это способствует быстрому росту семян в маленьком пространстве. Также способствует получению влаги, света и воздуха. Конечно, растения не используют последовательность на самом деле. Они просто растут самым продуктивным образом.

Фибоначи поставил эксперимент на кроликах, тем самым исследовав последовательность. Он начал с одной пары кроликов, он хотел узнать, сколько будет кроликов в начале каждого месяца, при таких обстоятельствах:

Кролики способны размножаться после 2 месяцев.

Крольчиха рождает пару кроликов каждый месяц.

Крольчиха всегда рождает самок или самцов.

На графике показано количество пар за год. Последовательность Фибоначи постепенно появляется в колонке «Число взрослых особей».

Последовательность может объяснить больше чем просто разведение. Она повсюду, в растениях, у животных и ракушек. Еще одна сфера, где люди

использовали эту последовательность – архитектура. Цифры последовательности есть в таких постройках, как Таджмагал в Индии.

Современные дизайнеры также используют последовательность. Образовательный центр «Ядро» является объектом внимания в Англии, в котором есть самые большие оранжереи в мире. Оригинальный дизайн потолка центра, основан на последовательности Фибоначи. Копирую формы природы, они установили связь между растениями и зданием. Получилось идеально. В жизни все не так случайно, как нам кажется. Мы можем увидеть последовательность Фибоначи везде, от семян подсолнуха до современной архитектуры.

How should you use your time?

Every person should use his time maximum efficiently. Of course, it is very difficult to control your time in my city, because, there are large traffic jams, long queues and time goes very quickly. But it is possible to control your time if you are not lazy. People should spend time in trainings and gym to be self-confident. They should engage in self-development. Also they should have a hobby to relax, enjoying life and try different things to find themselves in life.

I think laziness our number one enemy. I am lazy and I cannot beat laziness, but I hope I will beat it one day. I should use my time more efficiently. I am young and I should live a full life, like most people do, but I cannot. I do not know why, maybe because of the fear of change or because of my laziness. I do not know what I will do in the future. I am waiting for a person who will change me, but I know it is wrong. There are a lot of people like me in the world. And we all are waiting for the people or circumstances that will change our world. Honestly, I do not understand why people live on the earth and what will be after death. I ask myself every day, but cannot find the answer. I know only that time flies quickly; maybe we should use it efficiently to live good life in old age. I have met people who love their job and they look very happy. I learn English for 2 years and of course for me using time efficiently is to learn English.

I think find favorite job and good hobby is the main things to live happy. Many people spend all their life to find it, and it is not necessary what kind of job you have. I met very happy gardeners, cleaners, janitors, taxi drivers and I met very sad directors, businessmen, chiefs. It means that happiness is not depends on social status. And people should not seek power and wealth. It is enough just to love things that you daily do. That is why people should use their time to find it.

