

Ваш надежный поставщик
электрооборудования

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

ВМЕСТЕ

МЫ

сила

2021



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный
менеджер! +7 918 219 75 22

8 (800) 555-53-20

Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru



СИЛА ЗНАНИЙ

Как научиться быстрее усваивать новые знания

Учите других

Вообразите, что Вам нужно объяснить кому-то другому тот материал, изучением которого Вы сейчас занимаетесь. Это позволит Вам быстрее запомнить больше информации, говорится в исследовании ученых из Вашингтонского университета в Сент-Луисе.



Делайте заметки от руки

Исследователи Принстонского и Калифорнийского университетов обнаружили, что студенты активнее слушают и лучше распознают важную информацию, когда делают записи от руки. А у тех, кто ведёт заметки на компьютере, записи превращаются в бездумную стенограмму, к тому же, люди за компьютерами чаще отвлекаются, отмечают эксперты.



Растягивайте освоение материала

Это может показаться парадоксальным, но мы учимся быстрее, когда распределяем, растягиваем обучение.

Не бойтесь подремать

Чтобы запоминать выученное, важно периодически «отключаться». Как показывает исследование, опубликованное в журнале Psychological Science, сон в перерывах между занятиями помогает лучше запоминать материал.

Отводите на обучение короткие отрезки времени

Исследователи из Луизианского университета советуют отводить на изучение нового материала по 30-50 минут.



2021

01 ЯНВАРЬ

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
4	18	19	20	21	22	23	24
5	25	26	27	28	29	30	31

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА МЫСЛИ

Бедность мыслей порождает бедность действий, бедность действий порождает бедность жизни. Именно мысли определяют наши действия. А действия определяют результат! Чем шире и смелее Ваше мышление, тем больше впечатляющих результатов Вы можете добиться.



2021

02 ФЕВРАЛЬ

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	14
8	15	16	17	18	19	20	21
9	22	23	24	25	26	27	28

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20



СИЛА ЦЕЛИ

позволяет сконцентрировать Ваши ресурсы, в том числе время, на одной точке – цели.

СИЛА ЦЕЛИ

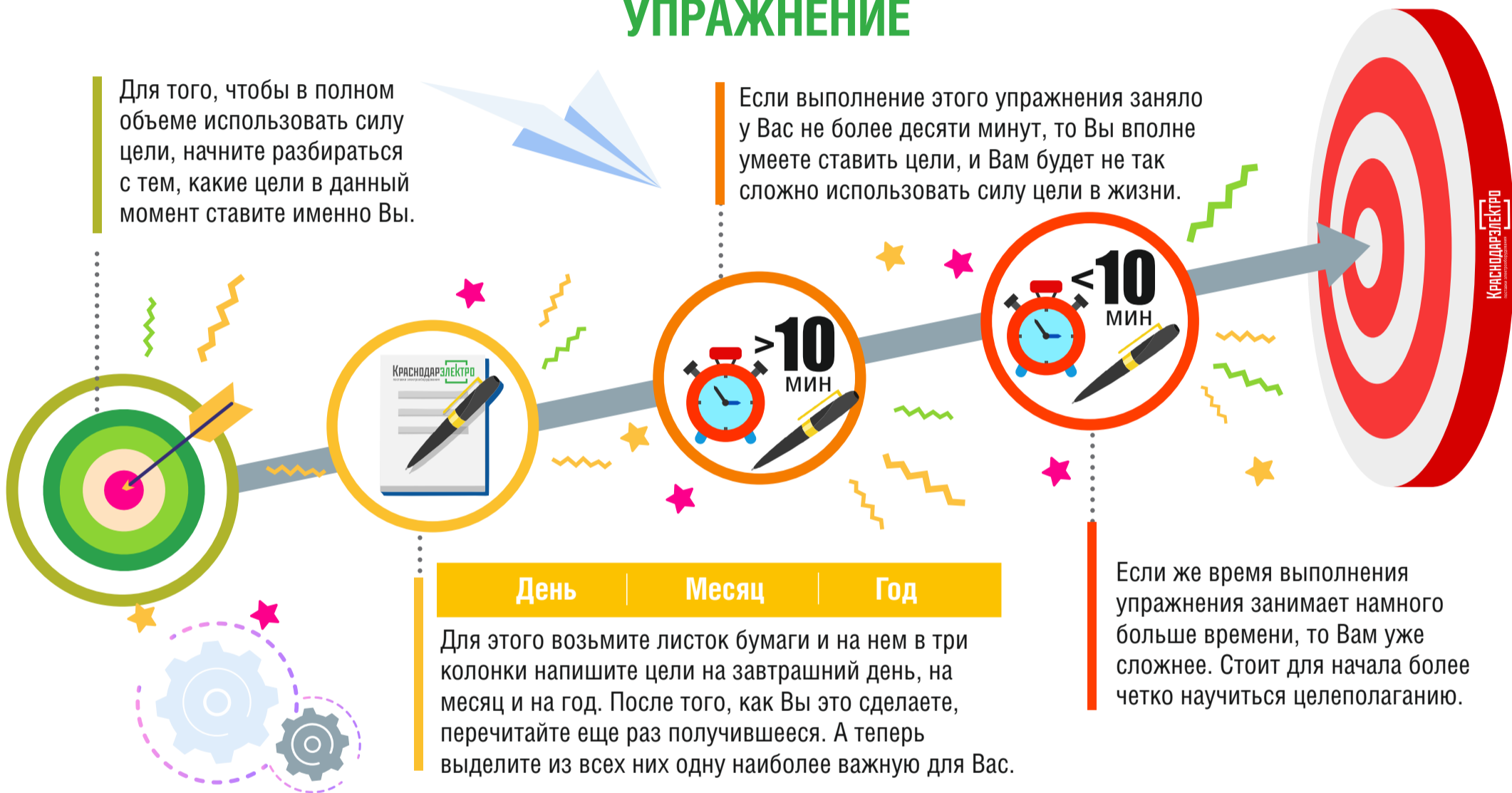
Постановка целей является не просто пустым занятием, а вполне результативным методом управления собственной профессией и всей жизнью.

Ставя цели, можно организовать свою жизнь таким образом, что практически любые Ваши желания и потребности смогут быть удовлетворены.

УПРАЖНЕНИЕ

Для того, чтобы в полном объеме использовать силу цели, начните разбираться с тем, какие цели в данный момент ставите именно Вы.

Если выполнение этого упражнения заняло у Вас не более десяти минут, то Вы вполне умеете ставить цели, и Вам будет не так сложно использовать силу цели в жизни.



День

Месяц

Год

Для этого возьмите листок бумаги и на нем в три колонки напишите цели на завтрашний день, на месяц и на год. После того, как Вы это сделаете, перечитайте еще раз получившееся. А теперь выделите из всех них одну наиболее важную для Вас.

Если же время выполнения упражнения занимает намного больше времени, то Вам уже сложнее. Стоит для начала более четко научиться целеполаганию.

2021

03 МАРТ

КраснодарЭлектро
поставки электрооборудования

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

10	1	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
12	15	16	17	18	19	20	21
13	22	23	24	25	26	27	28
14	29	30	31				

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

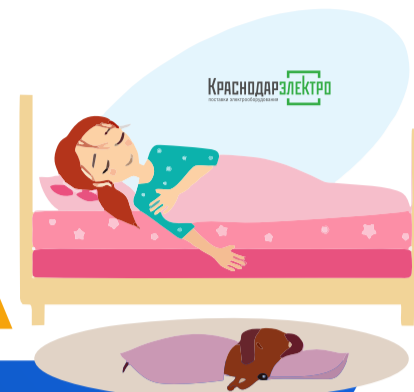
СИЛА ВОЛИ

Успешных людей от простых смертных отличают всего несколько особенностей. Одна из них - сила воли, заставляющая нас добиваться желаемого и прилагать усилия каждый день. Силу воли можно и нужно развивать.

1

Высыпайтесь

Качество решений, которые Вы принимаете в течение дня, напрямую зависит от того, насколько Вы выспались: в идеале это должно быть 7-8 часов.



2

Хватит откладывать пробуждение

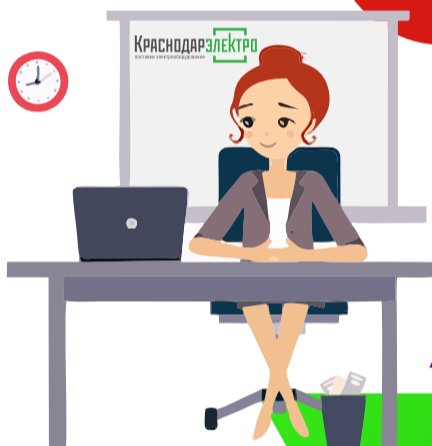
Мозг только начинает готовиться к отдыху, как Вы вновь вырываете его из этого состояния. Это приводит к потере энергии и ослабляет силу воли. Начните свой день с маленькой победы и встаньте с кровати по звонку будильника.



3

Холодный душ

День за днем, Ваш утренний душ должен быть все холоднее, активизируя симпатическую нервную систему и повышая артериальное давление. Кроме того, такой душ по утрам работает как антидепрессант.



4

Сделайте что-то важное сразу

Начните день с самой важной задачи и выполните ее до того, как начнете проверять электронную почту или скроллить соцсети. После этого другие вопросы уже не покажутся такими неприятными.

5

Делайте маленькие шаги к большому прорыву

Когда мы преодолеваем небольшие препятствия, то испытываем положительные эмоции, благодарность и любовь к тому, что делаем. Эти чувства вдохновляют нас вновь и вновь делать еще один шаг к желанной цели.



2021

04 АПРЕЛЬ

КраснодарЭлектро
поставки электрооборудования

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

14				1	2	3	4
15	5	6	7	8	9	10	11
16	12	13	14	15	16	17	18
17	19	20	21	22	23	24	25
18	26	27	28	29	30		

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

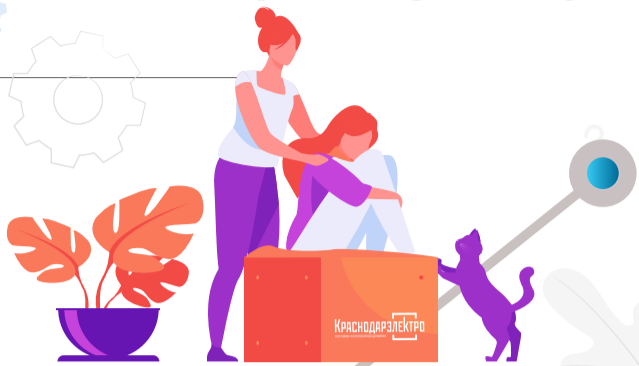
СИЛА ХАРАКТЕРА

Как развить более сильный характер и сильную моральную дисциплину?

Только твердый и сильный характер помогает добиваться в жизни поставленных целей.

Сопереживайте

Самый важный шаг в развитии твердого характера – это научиться сопереживать другим людям, особенно тем, кто слабее Вас. Это умение может Вам дорого стоить, поскольку придется внимательно изучить Ваши мотивы, чтобы быть в состоянии сопереживать бескорыстно.



Ищите правду

Предпочитайте рассудок обычным эмоциям. Человек с сильным характером исследует все факты головой и не поддается предубеждениям и эмоциям.



Не будьте пессимистом или оптимистом. Будьте лидером

Пессимист жалуется на ветер, оптимист ожидает конца бури, а лидер перестраивает паруса и подготавливает их к любой погоде.



Будьте довольны тем, что у вас есть. Цените ваши собственные достоинства

Представления о том, что трава всегда зеленее где-то еще, обеспечат вам несчастную жизнь; помните, что это только проекция Ваших представлений о том, как живут другие люди. Лучше сконцентрироваться на том, как Вы живете.



Осмеливайтесь идти на обдуманный риск

Если Вы избегаете битв, Вы лишаете себя и победы, и всех благ, которые с ними ассоциируются.



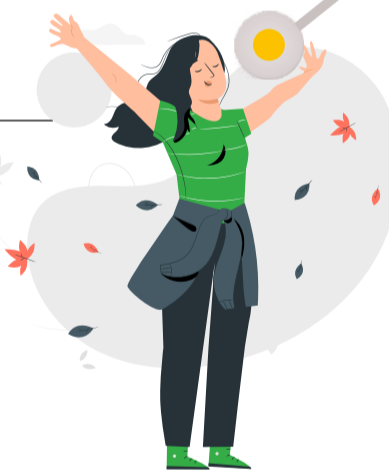
Не будьте ни расточительным, ни скупым, но найдите золотую середину

Умение найти золотую середину – это знак сильного характера, который может противостоять крайностям.



Всегда сохраняйте спокойствие

Без спокойствия желания могут очень быстро загореться, превращаясь в непобедимую страсть и препятствуя здравому мышлению. Спокойствие – не враг эмоциям, а регулирующая сила, позволяющая их правильное выражение.



2021

05 МАЙ

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18						1	2
19	3	4	5	6	7	8	9
20	10	11	12	13	14	15	16
21	17	18	19	20	21	22	23
22	24	25	26	27	28	29	30
23	31						

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

17 лет на рынке электротехники!

10 июня - 17 лет «КраснодарЭлектро»

СИЛА КРАСНОДАРЭЛЕКТРО

поставки электрооборудования

Более
160
сотрудников

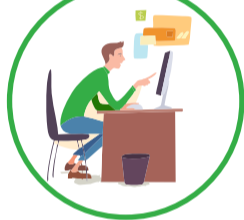
Склад более
4000
кв. метров



Более
200000
позиций в наличии
и под заказ



Интернет-магазин
www.krdelectro.ru
Удобный каталог,
обзоры товаров,
новости, блог



Более
2000
постоянных клиентов
работают с нами
много лет



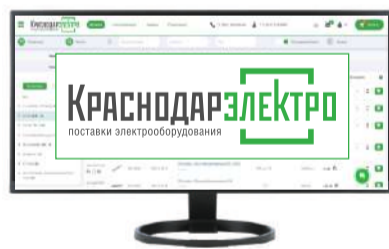
Участник РАЭК,
поддерживаем
ассоциацию
добросовестного
бизнеса
«Честная
позиция»



4
оптовых
отдела продаж



Сервис для юридических лиц.
Удобный каталог с фильтрами,
механизм спецификаций,
онлайн-чат с персональным
менеджером, регулярные
акции, система лояльности.



3
филиала



Более **80** брендов
в продуктивном портфеле.
Ведущие производители
электротехники в России
и Европе.



2021

06 ИЮНЬ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
23		1	2	3	4	5	6
24	7	8	9	10	11	12	13
25	14	15	16	17	18	19	20
26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный
менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА ПОБЕДЫ

ОТСЮДА МОРАЛЬ:

в спорте, как и в бизнесе,
сделать невозможное
мешают главным образом
наши внутренние установки.

До 1954 года считалось, что человек не может пробежать милю меньше чем за четыре минуты. Но в том знаменательном году английский бегун Роджер Баннистер опроверг это убеждение. Его рекорд — 3,594 минуты. Одержав победу, Баннистер сказал: «Врачи и ученые твердили, что преодолеть четырехминутный барьер никому не дано, что если попытаться — не выживешь. Поэтому, когда я рухнул на финише, а потом встал, то решил, что я умер».



КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

Сила победы

СМОТРЕТЬ ДАЛЕКО ВПЕРЕД

Умение выдающихся спортсменов (равно как и бизнесменов) восстанавливаться после поражений во многом объясняется тем, что они никогда не выпускают из виду свою главную цель и готовы многое отдать ради нее.

В то же время и сами спортсмены, и их тренеры убеждены, что путь к славе вымощен небольшими победами.

Главное — так расставить ближайшие цели, чтобы ко времени судьбоносных событий быть в лучшей форме.



2021

07 ИЮЛЬ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27				1	2	3	4
28	5	6	7	8	9	10	11
29	12	13	14	15	16	17	18
30	19	20	21	22	23	24	25
31	26	27	28	29	30	31	

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Почему так важно говорить: «Спасибо!»

Исследования психологов и социологов показали, что сила благодарности может создать большой социальный круг добра. Вот как это работает. Тот, кто получил от Вас благодарность, может и не ответить взаимностью непосредственно Вам, но с большой вероятностью может оказать бескорыстную помощь кому-то другому. Таким образом, сеть добра расширяется.



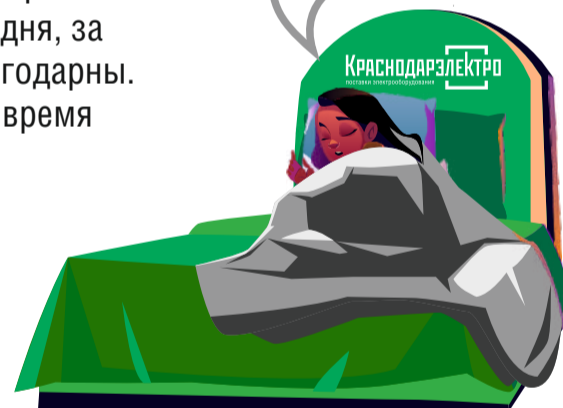
Практика благодарности

Практика благодарности помогает нам принимать решения, делает нас более работоспособными, помогает достичь карьерных целей, а также сделать рабочую атмосферу дружелюбной и приятной.

Добавьте к своим утренним ритуалам практику благодарности. Просто поразмышляйте обо всех вещах и людях, которым Вы благодарны.



Вечером, перед сном подумайте о положительных вещах, которые произошли с Вами в течение дня, за которые Вы благодарны. Уделяйте этому время каждый вечер.



2021

08 АВГУСТ

КраснодарЭлектро
поставки электрооборудования

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

31						1
32	2	3	4	5	6	7 8
33	9	10	11	12	13	14 15
34	16	17	18	19	20	21 22
35	23	24	25	26	27	28 29
36	30	31				

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА ДОБРОТЫ

Только сильный человек способен на проявление доброты. Часто мы недооцениваем пользу, которую она может нам принести.

Например, доброта влияет на здоровье человека. Было проведено исследование эффективности проявления доброты. И выяснилось, что среди участников наблюдалось улучшение настроения, снижение тревожности и уровня стресса, а также рост уровня удовлетворенности жизнью. Они почувствовали себя лучше, когда узнали, что стоит позаботиться о других и получили знания о том, как это сделать.

Чувство доброты можно развивать.

Развивайте в себе навыки эмпатии (сопереживания).

1



Учитесь считывать чужие эмоции и выражать свое сочувствие простыми словами: «я понимаю тебя», «я понимаю твои чувства». Даже если сначала Вы будете делать это механически, постепенно начнете ощущать, что действительно понимаете другого человека.

Когда хочется сказать что-то неприятное в ответ на резкое высказывание другого человека, на секундочку встаньте на его место.

2



Попытайтесь понять его состояние. Посмотрите на ситуацию со стороны, как в кино. Это поможет снизить градус раздражения и более доброжелательно ответить.

4

Каждый день вечером пишите 3 благодарности



тем людям, которые Вам сегодня хоть чем-то помогли: улыбкой, словом поддержки или просто чашкой кофе. Если Вы скажете, что писать некому, значит, у Вас негативное избирательное внимание, Вы замечаете только плохое и игнорируете хорошее.

Накачивайте «мышцу доброты».

3

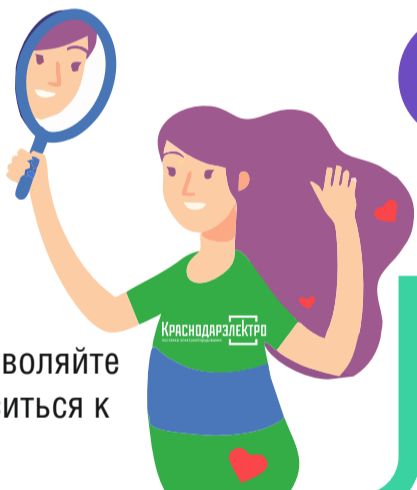


Каждый день проявляйте заботу и внимание к окружающим. Иногда это может выражаться в том, чтобы что-то не заметить, где-то промолчать. Не доказывайте свою правоту на каждом шагу! Возможно, стоит заняться благотворительностью.

5

Совершайте добрые поступки по отношению к себе.

Каждый день. Не позволяйте даже в мыслях относиться к себе жестоко.



6

Окружайте себя добрыми людьми.

Если вокруг будут те, кто всегда обвиняет, проявляет агрессию, ресурса на то, чтобы быть добрым, просто не останется. Когда человек постоянно находится в состоянии эмоционального прессинга, все силы будут уходить на преодоление, а привычными чувствами станут гнев и обида.



2021

09 СЕНТЯБРЬ

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

36			1	2	3	4	5
37	6	7	8	9	10	11	12
38	13	14	15	16	17	18	19
39	20	21	22	23	24	25	26
40	27	28	29	30			

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА ОТКАЗА

Сказать «нет»: целебная сила отказа

Такое короткое простое слово. Кажется, что его нетрудно произнести. Но тогда почему «нет» иногда приходится буквально выдавливать из себя? А потому, что «нет» — очень сильное слово. И как любое сильное средство, «нет» может или помочь нам, или навредить.



Как отказывать, чтобы другим не было обидно?

Я об этом подумаю. Такая фраза заставит Вашего собеседника задуматься о том, а нужно ли ему это.

Используйте фразы:

Делайте комплименты, например: «Мне очень приятно, что ты мне так доверяешь в этом вопросе, но я, действительно, не могу тебе сегодня помочь». Такой подход сглаживает Ваш отказ и не обижает собеседника.

Говорите четкое «Нет» в случае, если человек не понимает, что Вы имеете в виду.



И НИКОГДА НЕ ЖАЛЕЙТЕ, ЧТО ОТКАЗАЛИ. НЕ ИСПЫТЫВАЙТЕ ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД ДРУГИМИ.

2021

10 ОКТЯБРЬ

КраснодарЭлектро
поставки электрооборудования

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
40					1	2	3
41	4	5	6	7	8	9	10
42	11	12	13	14	15	16	17
43	18	19	20	21	22	23	24
44	25	26	27	28	29	30	31

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp. На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

За формирование привычки отвечает наш мозг. Таким образом он экономит ресурсы. Столкнувшись с необходимостью выполнить какое-либо действие, мозг сначала ищет оптимальный способ для этого. Итак, что же делать для того, чтобы приобрести полезные привычки?

5 Очень хорошо, если у Вас из числа родных и близких найдётся человек, который разделит ношу с вами. Не обязательно будет делать то же самое, а просто выслушает, поддержит и похвалит. Но даже если такого человека нет, у вас наверняка есть Интернет. С его помощью можно найти тематические ресурсы, форумы, или же завести собственный блог и делиться «накипевшим» с миром.

За компанию



Шаг за шагом



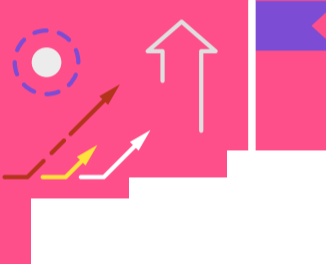
1 Как можно чаще повторяйте желаемое действие. Дело в том, что в среднем привычка вырабатывается через 66 дней ежедневного регулярного повторения какого-то действия.

Следование курсу



2

Постепенность



4 Будучи окрылённым результатом, можно легко начать требовать от себя большего, чем Вы пока способны. Укреплять полезные привычки глобально, как и развивать одну, следует постепенно. Не стоит хвататься сгоряча сразу и за всё.

4

Интенсивность



3 Частота на этапе развития должна быть такой же, какой вы хотите её видеть в будущем постоянно. А вот интенсивность следует наращивать постепенно. Другими словами, если Вы хотите бегать 5 раз в неделю, то бегать нужно именно 5 раз в неделю. По 10-15 минут, но 5 раз. Здесь речь идёт не о нагрузке, а о том, что привычка – это рутина.

3

Здесь главное правило – не кидаться с головой в пучину желаемых перемен. Эксперт в области личного роста Стив Павлина уверен, что менять свои привычки нужно постепенно, увеличивая нагрузку дозированно, для того, чтобы организм и привычные колеи мышления не испытывали большого давления.

2021

11 НОЯБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

45	1	2	3	4	5	6	7
46	8	9	10	11	12	13	14
47	15	16	17	18	19	20	21
48	22	23	24	25	26	27	28
49	29	30					

КРАСНОДАРЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

Ваш надёжный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp. На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20

СИЛА НОВОГО ГОДА

Как воплотить в жизнь все новогодние планы?

5 подсказок

Маленькие победы позволяют почувствовать, что мы хорошо справляемся с задачей

Вы не можете поставить себе целью переплыть Тихий океан, если почти не умеете плавать и боитесь глубины. Так же и с новогодними задачами: ставьте себе достижимые планки на каждую неделю следующего месяца.

Будьте более точными

Исследователи Медицинского центра университета Мерилленда (США) обнаружили, что те, кто четко формулировал свои планы (например, «Я хочу увеличить продажи на 5 млн и клиентскую базу на 1000 клиентов» вместо расплывчатого «Я хочу увеличить продажи»), с большей вероятностью достигали успеха. При этом Ваши задачи должны быть максимально реалистичны.

Поделитесь своими планами

«Когда мы рассказываем о своих планах другим людям, это делает нас более ответственными перед самими собой, — говорит социальный психолог Джен Ким. — Поэтому стоит поделиться своими новогодними решениями с теми, чье мнение Вам небезразлично».



Выберите цель месяца

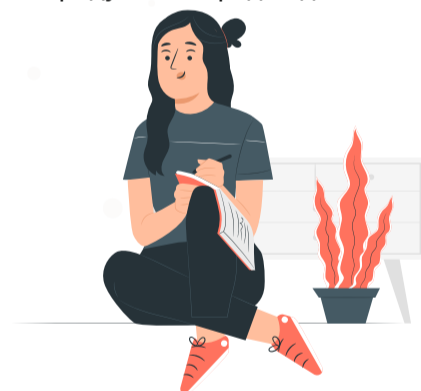
Выберите одну цель, на которой Вы будете концентрироваться.

«Попытки преуспеть сразу в нескольких начинаниях, как правило, заканчиваются провалом, — утверждает специалист по тайм-менеджменту и автор бестселлера «Успех напрокат» Рори Ваден. — Если Вы пытаетесь воплотить в жизнь сразу все резолюции, то, скорее всего, на пути выполнения каждой из них Вас ожидает неудача. Вы испытываете от этого сильный дискомфорт и разочарование, а желание попробовать снова закономерно сходит на нет».



2 Приготовьтесь к сложностям

Этот совет принадлежит коучу в области планирования финансов Рамиту Сехти. «Если Вы, например, решили начать придерживаться более здорового образа жизни, почти невозможно избежать тех дней, когда Вы пропустите поход в спортзал или не устоите перед вредной едой. Только не надо себя за это казнить — пусть это будет частью Вашего плана. Что именно Вы будете делать в подобных ситуациях? Приготовьте на следующий день более легкую еду, откажетесь от ужина или отправитесь на пробежку? Стоит заранее продумать порядок действий».



Новый год — время подвести итоги и подумать, чем мы займемся дальше. Большинство из нас намечают на следующий год масштабные планы, но лишь немногие придерживаются их и добиваются успеха. Несколько маленьких хитростей помогут не сбиться с верного пути.

2021

12 ДЕКАБРЬ

КраснодарЭЛЕКТРО
поставки электрооборудования

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
49				1	2	3	4 5
50	6	7	8	9	10	11	12
51	13	14	15	16	17	18	19
52	20	21	22	23	24	25	26
53	27	28	29	30	31		

Ваш надежный поставщик электрооборудования



Быстрый запрос по WhatsApp.
На связи Ваш персональный менеджер! +7 918 219 75 22



Портал для юридических лиц
www.b2b.krdelectro.ru

8 (800) 555-53-20