Автор: admin
28.04.2011 15:19 - Обновлено 29.10.2014 10:11

Как воспитать свой характер?

Общаясь с различными людьми, я обнаружил, что основная проблема, с которой воюет почти каждый житель нашей планеты, – это недовольство собой, своим характером.

Не хватает уверенности, преследуют сомнения, а может, нет решительности и целеустремлённости.

И это серьёзная проблема.

Если человеку не нравится свой характер, ему не дают спокойно жить его определённые качества, то о каком счастье и гармонии может идти речь?

Хотелось бы для начала определить корень этой проблемы. Люди не умеют избавляться от ненужных качеств характера или вырабатывать в себе полезные качества. Поэтому этой статьёй я и постараюсь ответить на извечный вопрос: Как можно изменить свой характер? Я буду описывать только те методы, которые успешно проверил на себе и которые реально работают.

Итак, начнём.

Предположим, вас не устраивают некоторые ваши качества (неуверенность, сомнения, нерешительность, обидчивость, страхи, жадность и т.д.). Что можно с этим сделать? Как можно легко и безболезненно избавиться от них и заменить их более приятными и полезными качествами?

1. Задайте себе вопрос: Зачем вам нужны эти качества характера? Какую защитную функцию они выполняют? Как вы при их помощи защищаетесь от внешнего мира? Всё, что вы имеете в своей жизни, вы создали своими руками. Если в вашей жизни происходит что-то негативное и неприятное, вы сами это создали и получаете от этой

ситуации какую-то выгоду.

Например, откуда берётся нерешительность и отсутствие целеустремлённости? Всё очень просто. Вы боитесь успеха, вы боитесь быть первым, вы не хотите выделяться среди толпы. Поэтому ваш организм растит в вас качества, которые защищают вас от успеха и благополучия. А вы в это время спокойно продолжаете находиться в комфортной для вас скорлупе. Решитесь стать лучшим, и ваша нерешительность постепенно сойдёт на нет.

2. Проанализируйте, действительно ли у вас есть такие качества, которые мешают вам жить. Возможно, что это всего лишь отражение чужого мнения (родителей, друзей, знакомых). Мне, например, с самого детства родители твердили, что у меня руки не оттуда растут. И я до определённого времени в это верил и считал, что так оно на самом деле и есть.

И только совсем недавно я задумался над этим вопросом и осознал, что руки у меня на самом деле растут как раз оттуда, откуда нужно. Я всё могу починить, смастерить, на лету схватываю принцип работы любого механизма. То есть, получается, что моя неумелость была плодом воображения моих родителей, а я неосознанно поверил в эту идею.

Поэтому решите для себя, действительно ли у вас проблема с определённой чертой характера, или эта проблема существует в вашем воображении.

3. Сформулируйте в короткой и позитивной форме, какие качества вы хотите для себя приобрести. Например: «Я хочу быть решительным. Я хочу быть целеустремлённым. Я уже решительный и целеустремлённый». Лучше говорить свои фразы в двух форматах – «Я хочу» и «Я уже имею», тогда эффективность от этого упражнения будет намного больше.

4. Теперь постарайтесь вспомнить известного вам человека, персонажа из фильмов, мультфильмов или историческую личность, который, по вашему мнению, обладает нужными вам качествами. Например для меня такую роль выполняют Леонардо Да Винчи и Иисус Христос. Леонардо олицетворяет ум, сообразительность, талантливость,

находчивость. Иисус – любовь, сострадание, доброту. Поэтому найдите своих персонажей и постарайтесь почувствовать, что вы – это они. Представьте, как бы вы поступали на их месте. Попросите их поделиться с вами нужными вам качествами.

5. Представьте, что вы уже обладаете всеми нужными вам качествами. Что вы ведёте себя и поступаете так, как вы хотите. Постарайтесь увидеть себя таким как можно чётче. Можете выполнять это упражнение утром и вечером с закрытыми глазами, когда вы лежите в кровати. Представляйте картинку с вашим образом и старайтесь по нескольку минут держать этот образ в своих мыслях.

6. Теперь переходим к самому главному и самому трудному упражнению. Черты вашего характера совершенно ничем не отличаются от привычек. Что такое нерешительность, если разложить её на составляющие? Это привычка колебаться, когда нужно принять решение. То есть, на протяжении многих лет каждый раз, когда вам нужно было принять решение, вы колебались, сомневались и перекладывали принятие решения на других.

А как мы боремся с ненужной нам привычкой? Правильно, просто заменяем её другой, более для нас приятной. Если вы ложитесь поздно, не высыпаетесь и считаете это плохой привычкой, то вам просто нужно начать ложиться раньше. Конечно, возможно, несколько дней вы будете чувствовать себя некомфортно, не сможете сразу заснуть и будете долго ворочаться в кровати. Но пройдёт какое-то время, и привычка рано засыпать станет для вас родной и обычной.

Поэтому, если вы хотите избавиться от нерешительности, вам необходимо какое-то время постоянно наблюдать за собой и, при малейшем намёке на сомнения и колебания, брать себя в руки и принимать быстрое решение. Пусть даже какое-то время вы будете принимать не совсем верные решения. Но со временем это обязательно пройдёт, в вас вселится чувство уверенности и спокойствия, и вы будете по-доброму смеяться над ситуациями из вашего прошлого, когда вы не решались брать ответственность в свои руки.

И в заключение хочу сказать, что простое прочтение этой статьи никак не поможет вам избавиться от ненужных вам качеств или, наоборот, приобрести полезные. Если вы хотите изменить определённые черты своего характера, но после прочтения этого материала подумали: «Да, интересно. Наверное, действительно работает. Нужно будет

как-нибудь попробовать», – значит, вы ещё не готовы к изменениям и на данном этапе вашей жизни вам удобнее быть таким, какой вы есть.

А если вы уже готовы к изменениям, тогда вы наверняка начнёте работать над собой с сегодняшнего дня. Пройдёт всего несколько недель, и вы заметите в себе прекрасные изменения, вдохнёте полной грудью и скажете: «Оказывается, это так легко – формировать свой характер!»

Удачи вам и успешной работы над собой.

Автор - Александр Конельский
Источник