

## Как изменить свою жизнь, или Кто виноват?

Вы недовольны собой и желаете изменить себя? Сегодня существует масса способов смоделировать новый образ из «привычного материала». Желание, терпение и фантазия - это всё, что Вам понадобится для перестройки собственной жизни. Миллионы людей стремятся изменить себя. Некоторые кардинально, а кто-то работает над тем, чтобы внести маленькие исправления в свою внешность, в характер, судьбу.

Постарайтесь не допускать **типичных ошибок** на этом пути:

1. Многие пытаются изменить себя мгновенно, терпят неудачу и приходят в отчаяние.
2. После нескольких неудачных попыток бросают затею переменить свой образ жизни.
3. Если изменить себя не удалось в первый раз, малопродуктивно браться за дело снова, не проанализировав свои ошибки.
4. Нельзя изменить себя, если в самом начале настроиться на то, что снова ничего не получится.
5. Попытка изменить себя целиком, не выяснив для себя, что именно Вы хотите поменять, может оказаться менее продуктивной по сравнению с обдуманно направленными переменами.

### Показания к применению

(Когда хотя бы один из приведённых ниже пунктов описывает Ваше состояние)

1. Если Вы недовольны окружающими, временами нетерпимы даже к близким людям.
2. Вас часто посещает гнев, раздражение, злость.
3. Ничтожная мелочь и пустяк может вывести Вас из себя.
4. Вы слишком часто бросаетесь в окружающих тяжёлыми или острыми предметами.
5. Хотите поставить плохую оценку автору этой статьи. (Шутка)

### Противопоказания

(Нижеизложенный метод подходит далеко не всем)

1. Аллергия на этот метод возникает у людей с завышенной самооценкой.
2. Приём противопоказан также слишком внушаемым личностям.
3. Не рекомендуется чрезвычайно мнительным людям.
4. При низкой самооценке использовать категорически запрещается.
5. Тем, чьё чувство юмора не прослушивается даже при сильных взбалтываниях и

смачиваниях в кипятке.

### **Способ применения и дозы:**

Успокойтесь. Втирать в себя ничего не потребуется. Метод основан на самовнушении. Если Вы не нашли у себя противопоказаний к применению, то можете попробовать. **Рекомендованный курс лечения:**

НЕДЕЛЯ. Никто не гарантирует, что за семь дней всё то, что побудило Вас прибегнуть к методу, рассосётся навсегда. Однако если у Вас хватит силы воли продержаться всё время курса, то некоторые изменения в сознании и взгляде на себя и окружающих не обойдут Вас стороной.

### **Суть метода.**

Звучит очень просто, но исполняется неохотно. На одну неделю Вы попробуете изменить свой взгляд на себя и окружающих по нижеизложенным пунктам. Повторяйте в течение недели эти слова после каждой неудачи и раздражения. По возможности распечатайте:

1. Во всём, что происходит плохого со мной, Я виноват сам!
2. Только Я виновен в том, что со мной происходит мало хорошего.
3. Часть моей вины есть в неудачах близких.
4. Я смогу всё исправить.
5. Я смогу изменить себя и свою жизнь.

При желании более заметных перемен старайтесь искать свою вину там, где раньше Вам и не пришло бы в голову. Например, жена разбила Ваш любимый стакан – виноваты Вы: не помогли помыть посуду уставшей женщине и так далее. Не забудьте, что это не всё. В независимости от того, удалось Вам выдержать неделю такой «терапии» или нет, постарайтесь после такого курса повесить на видном месте и постоянно повторять такую фразу: «Я изменил свою жизнь. Теперь в ней всё зависит от меня!»

### **Побочные действия:**

При серьезном подходе к методу есть опасность, что люди, которые Вам дороги, могут Вас не узнать.

### **Особые указания:**

Не спешите отметать метод «Я главный виновник собственных неудач». Он может заметно повлиять на Вас. И даже изменить Вашу жизнь. Удачи!

## Как изменить свою жизнь, или Кто виноват

Автор: admin

09.08.2011 11:28 - Обновлено 29.10.2014 13:19

---

**Мнение главного редактора:** Очень опасный метод. Нельзя ни в ком, в том числе в себе, даже в человеке с чувством юмора, культивировать чувство вины! Под гнетом этого чувства может не остаться сил исправить ситуацию!

Автор - Андрей Тазов

[Источник](#)