

Как обновить жизнь?

Накануне весны, когда организм истощён по максимуму, а до весенней депрессии – рукой подать, практически каждому из нас хочется каких-то перемен. Есть ли вообще какой-то универсальный способ, чтобы что-то поменять, выйти из привычного режима существования? Посвятить себя творчеству (ну, не выпиливать же лобзиком?), найти новых друзей (а где искать?), куда-то уехать (к тётке, в глушь, в Саратов?).

Вообще-то, кардинальная смена образа жизни обычно происходит незапланированно – после каких-то судьбоносных событий в жизни человека: свадьба, развод, смена работы, рождение ребёнка и даже предательство близких.

А бывает и так: человек сознательно решает вымести всё из своей жизни. Натворит делов, а организм не готов переваривать всё новое в таком количестве. Получается хоть и положительный, но стресс! Ходит человек и думает: «У меня – разрыв мозга! И чего не жилось спокойно-то?»

Давайте выберем благостную минуту для размышлений, сядем и закроем глаза.

1. Подумайте, что именно вам не нравится в сегодняшней жизни

Психологи давно твердят, что каждые 5-7 лет человек должен что-то менять в своей жизни: супруга, квартиру, машину, работу. В общем, как выберете! Теперь можно двигаться дальше. Один из самых простых вариантов – поменять мебель. Если денег в обрез – займитесь перестановкой старой. А может, и правда, дело – в нереализованности ваших планов и надежд? Тогда уговорите вторую половинку завести ребёнка. А потом вместе идите на курсы «Партнёрские роды». Новый круг знакомых и новые семейные отношения гарантированы.

2. «Твори добро!»

Если быть добрым к своему телу – улучшится здоровье, к коллегам – улучшатся отношения. Можно быть добрым к своей половине – и семья станет крепче. Быть добрым к незнакомцам – повысится самооценка. Неважно, в какой области жизни вы применяете принцип добра, он влияет на всё! А уж возвращается таким дающим – сполна!

3. Организовать свой бизнес

Опыт – примерно такой же, как родить ребёнка: очень интересно развивать его, поднимать и набивать шишки. Если же своё дело у вас уже есть – подключите к нему семью. Развитие семейного бизнеса в России сейчас как раз набирает обороты.

4. Отказаться от вредных привычек – раз и навсегда!

Когда вы внутренне созрели полностью отказаться от сигарет и алкоголя, когда близкие поддерживают вас в этом – начинается совсем другая жизнь. Многие говорят о ней, исходя из собственного опыта: «как на крыльях летаешь!». Главное – чётко представить себе будущую жизнь и определиться со стимулом.

5. «Всегда быть в маске...»

Представьте, что вы – другой человек (лучше – полная противоположность вам!). Сыграйте *чужую роль*. Если до сегодняшнего дня вы не отличались искренностью – попробуйте весь день говорить людям правду. (Итоги дня, уверяю, потрясут вас: оказывается, люди пойдут вам навстречу и легко примут те слова, которые вы обычно не говорили!). Если чувствуете себя неуверенным человеком – поставьте задачу познакомиться в этот день с тремя или пятью девушками.

Можно также провести утро с закрытыми глазами: встать, умыться, сварить привычный кофе. Это позволит вам почувствовать окружающий, привычный мир несколько иначе и откроет ваши новые мозговые возможности, усилит интуицию и обоняние.

Некоторые, особо талантливые личности, подключают к обновлению мира всех своих друзей и устраивают *флэш-моб*. Вышли на центральную площадь, дружно достали зонтики или отпустили в небо разноцветные шары. Почему бы нет?

6. Книги

Почитайте отцов позитивной психологии: Наполеон Хилл, Майя Гоголан, Лил Сесмен, Александр Свияш, Наталья Правдина, Ричард Бах. Сядьте за написание *Своей Книги*. Или просто выкиньте потрёпанные и ненужные пылесборники, расчистив вход для светлой энергии. А вырезав жизнеутверждающие *картинки из журналов*

, обклейте ими одну из стен в квартире, чтобы постоянно смотреть на что-то позитивное и притягивать это в свою жизнь.

7. «Чтоб сказку сделать былью...»

Воплощать свои мечты в реальность – что может быть интереснее? Творите безумные вещи, которые не вписываются в рамки обыденности – хотя бы иногда. Научитесь играть на саксофоне, прыгните с парашютом, сходите в горы, начните танцевать сальсу, поиграйте в стрит-бол. В общем, сделайте то, что ещё не делали никогда!

Если же всё перечисленное вас так и не устраивает – **нажмите клавишу «F5»**. Страница, которую вы тупо изучаете вот уже минут двадцать, тут же обновится: в углу появилась новая картинка, всплыла ссылка, новость, кто-то стукнул в «аську». Но это лишь виртуальные перемены, которые имеют мало общего с настоящей жизнью. Поэтому выключите компьютер и ***смело шагайте дальше по пути обновлений!***

Автор - **Юлия Михалева**

[Источник](#)