Автор: admin
08.11.2011 10:41 - Обновлено 29.10.2014 16:03

Как научиться управлять собственной жизнью?

Хмурое утро, не зависящее от времени года… Страх, прилипчивый и парализующий волю… Нет желания даже двигать рукой, ногой… Опять не хочется вставать и куда-то брести. Зачем? Куда иду? Как надоела такая жизнь… Серые будни, из года в год ничего не меняется… Почему так завишу от обстоятельств, времени и даже начальника? Есть ли выход?

Выход есть всегда! И если такие мысли начали роиться в голове, пора начинать лечение. Увы, время профилактики упущено.

Первый шаг

Понять, что никто, кроме тебя самого, в сегодняшнем состоянии не виноват. Ни государство, ни правительство, ни родители, ни босс, ни время, ни возраст. Только ты сам! Шаг трудный. Мучительно брать на себя ответственность за собственную жизнь. Особенно если никогда ничем подобным не заморачивался. Но без него ко второму шагу переходить нет смысла. Это как детская пирамидка – сначала широкое колесико, а уж потом все остальные.

Второй шаг

Осознание того, что так дальше жить просто нельзя. И первый признак этого явления – когда мы начинаем задумываться о смысле жизни, о правильно выбранном векторе собственного развития. После принятия ответственности за собственную жизнь на себя (см. шаг первый) начинаешь очень ясно понимать, что коль я хозяин своей жизни – значит, все в моих руках и только я сам могу изменить что-то в том, что мне не нравится. Я сам управляю собственной жизнью.

Третий шаг

Начинаем что-то менять. Сначала в малом. Хотя бы имидж, работу, квартиру. То есть начинаем выбирать свое новое окружение. Свою среду обитания. Вам не нравится грязь в подъезде? А что лично вы сделали, чтобы стало чище? Может быть, вы устали от однообразия будней? Каковы идеи по креативному подходу к модели собственной жизни? Чего в ней не хватает? Для начала пусть будут небольшие изменения. Хотя и кардинальная смена курса развития часто давала отличные результаты.

Если вы консервативный человек и новаторские идеи вас пугают – серьезные перемены могут внести диссонанс. Делайте маленькие шажки и пытайтесь ощутить кайф, поймать удовольствие от любого процесса. Это и есть крошечная победа, уход от серости и скудности существования. Со временем процесс перемен придется вам по вкусу! Откроете в себе доселе неизвестное самому предчувствие чего-то значительного и величайшего. Даже если окружающие этого не заметят, это будет только ваша победа, победа разума над повседневностью. А потом и вовсе войдете во вкус. И каждое ваше действо будет со знаком качества. От каждого процесса вы будете получать наслаждение. Не верите? Попробуйте!

Четвертый шаг

Закрепите полученный опыт. Хвалите себя за каждую собственную победу, дарите себе на память что-то существенное. Постарайтесь замечать все перемены, пусть маленькие, пусть крохотные, но такие желанные и только ваши!

Из собственного опыта знаю, что самое трудное – это начать, сделать самый первый шаг. И ни при чем тут понедельники, смена года или сезона. Просто точка кипения разума не достигнута. Есть пока силы течь по серой, убогой, однако созданной таковой своими собственными руками жизни. Главное – вытянуть себя из этой трясины. Трудно! Знаю… Не хочу так больше жить! Вот отсюда и стоит танцевать… вальс своей новой жизни.

Как заставить себя что-то сделать? Об этом другая статья.

Автор - **Жанна Магиня**

Источник