Автор: admin
28.04.2011 20:22 - Обновлено 31.10.2014 14:57

Сказка – инструмент для изменения жизни?

Жизнь – не статичное явление. На нее влияют очень много факторов из внешнего мира. Но самый сильный фактор, способный кардинально изменить жизнь – это внутреннее желание. Достаточно захотеть по-настоящему и всё можно изменить в вашей жизни.

– Неужели всё так просто? – спросят одни.

– Бесплатный сыр в мышеловке, – добавят другие.

Да, просто. Нет, не бесплатно.

Любое изменение влечет за собой крупные вложения сил, энергии, материальных ценностей.

Простой пример – хотите изменить вес. Похвально, но… Для достижения этой цели придется отказаться от любимых продуктов – это сила. Изменить режим дня, заняться спортом – это энергия. Поменять гардероб, а до этого потратиться на здоровую пищу и фитнес – это деньги.

Но всё это без сильного внутреннего желания не получится. Увы, человек устроен так, что если у него нет внутреннего напряжения, то ничего он менять не будет. А когда оно есть, то любой в лепешку разобьется, но от напряжения избавится. И анекдоты про студентов, которые накануне экзаменов учат китайский язык за ночь, тому подтверждение.

Вот и получается, что сначала – внутренний фактор, напряжение, затем – внешние изменения.

Но всегда ли надо жертвовать силой, энергией, финансами? Или можно обойтись «малой кровью»?

Это личный выбор каждого. И зависит этот выбор от… истинности желания. Да, это так. Можно годами ходить по фитнесам, питаться одной морковкой. А можно один раз сесть за стол, собраться в кучку и… переписать сказку своей жизни.

При этом в первом случае – не меняться на внешнем уровне, во втором – получить внешние (и внутренние) изменения в ближайшее время.

Самый простой, но действенный способ изменить жизнь – это переписывание сказок. По сути, вы будете переписывать сценарий своей жизни. А это занятие не для слабаков. Чтобы реально изменить свою жизнь, придется потрудиться. Даже в таком простом деле, как переписывание сказки.

– С чего начать? – спросите вы.

Начните с такого простого упражнения, как «Утренние листы». Это упражнение позволит вам сбросить весь негатив, освободиться от отрицательных эмоций, открыться своему истинному Я.

Что для этого нужно? Просто взять два листа бумаги и выплеснуть на них всё, что накопилось внутри. Всё, что прёт наружу. Я, кстати, свои листы так и называю: «Что прёт сегодня».

Главное требование здесь – исписать полностью 4 страницы (2 листа с двух сторон).

Поверьте мне на слово, без подготовки это очень сложно сделать. Будет жуткое сопротивление, желание написать приличный текст, чтобы не стыдно было показать другим. Затем последует «опустошение» – не знаешь что писать. Потом попрёт то, что

на поверхности. И так далее, и тому подобное...

Пока вы докопаетесь до истинного Я, пройдет, по крайней мере, неделя. И каждый день надо с утра пораньше садиться за стол и исписывать два листа бумаги.

Зато потом вы четко будете знать, что вам надо в жизни, к чему вы на самом деле стремитесь и чего ожидаете.

Вот здесь начнется чудо: берите лист бумаги и… пишите историю своей жизни.

Автор - **Гульнара Байдаулетова**

Источник