Автор: admin
13.01.2011 17:11 -

Хотите жить намного лучше, чем сейчас? Упрощайте!

«Лучший способ создать нечто великое – сделать нечто простое».
(Ричард Кох, «Принцип 20/80».)

Жизнь – штука простая! Очень!!

Хотя многие с этим не согласятся. Жизнь для большинства людей – бесконечная гонка в беличьем колесе, вынужденная борьба с текучкой. С ежедневными проблемами, которые сыплются, как из рога изобилия. Только успевай разгребать и уворачиваться. Бежать быстрее – не помогает, только запыхаешься быстрее. И вот, когда говоришь им, людям этим, что жизнь – штука простая, они только крутят пальцем у виска: «Ты чё? Гляди, сколько заморочек!» Правда, когда человеку рассказываешь, как избавиться от этих заморочек раз и навсегда, тебя обычно посылают в известное место, и продолжает человек этот крутиться, как привык, гробя нервы, здоровье и бездарно убивая время.

«Каждому человека в этом мире уготовано достойное место, так пусть же каждый отыщет его, чтобы жить полной жизнью на нашей Земле!»
Ким У. Джунг

А вот как... нет, не отыскать, а самому сделать это место, своими руками, мыслями, чувствами…

«Самая надежная деталь в любой машине та, которой нет. Она никогда не подводит!» – примерно так говорил родоначальник ТРИЗ (теории решения изобретательских задач) Генрих Альтшулер (он же, писатель-фантаст Генрих Альтов). А если применить этот принцип к нашей жизни? Оставить то, что помогает нам в жизни, и выкинуть, на крайняк отдать в оутсорс (на сторону) всё, что мешает. Всё, конечно, не получится. Но стремиться к этому совершенно необходимо!

А вот еще один постулат теории – ищите противоречия. Разрешив противоречие, Вы сделаете изобретение, то, чего до Вас не делал еще никто.

Ну и развивайте то, что Вам строить и жить помогает.

Просто?

Ещё бы! Истины-то банальные.

Только как сделать это практически? Как внедрить в свою жизнь?

Очень просто!

Вся наша жизнь – это всего лишь куча привычек, которые и позволяют решать (или не решать) проблемы на автомате, без привлечения ресурсов нашего сознания. Проблема проблем только – при изменении привычек этих мы восстаем против самого себя, против глубинной мощи нашего подсознания, приёмы борьбы у которого отточены миллионами, если не миллиардами лет. И всё же… Перестроить, перепрограммировать свои мозги можно. Нужно лишь «знать, как» и сделать это!

Итак, открываю «ноу хау».

1. Признать, что живете Вы не так, как Вам хочется. Есть в жизни Вашей «неразрешимые проблемы».
2. Выделить самую главную, самую «геморройную» проблему, которая больше всего мешает Вам жить.
3. Убедить себя, что проблема решаема. В принципе. Хотя Вы еще не знаете, как.
4. Представить как можно подробнее, какая прекрасная будет у Вас жизнь без этой «проблемы». Чем больше подробностей, тем лучше!
5. Составить план решения проблемы. Что выбросить из жизни, что отдать в оутсорс, что оставить, что развить и какие противоречия разрешить.
6. Придумать множество способов, даже самых абсурдных, того, как, какими способами это сделать.
7. Прикинуть, каков должен быть результат в цифрах или в том, в чем можно его измерить.

8. Подумать, кто, кроме Вас, может отследить и проконтролировать результат.
9. Представить, какие «дополнительные подарки» Вы получите в награду, если сделаете Это. Кроме решения самой проблемы, естественно!
10. Прочувствовать, какое наказание будет, если не сделаете.
11. Дать себе разрешение на проведение «этих дурацких экспериментов».
12. Начать действовать.
13. Действовать не менее месяца.

И, наконец, провести анализ результата: сработало – нет.

Сработало – продолжать, нет – найти причины. Обязательно записать результаты анализа на бумаге или в компьютерном файле. Возможно, к этому анализу еще придется вернуться. Похвалите себя и…

начинайте следующий эксперимент.

14. Выделить самую главную, самую «геморройную » проблему, которая больше всего мешает Вам жить...

Со временем у Вас сформируется привычка просто на «автомате» перемалывать «геморройные» проблемы в простые решения. А простые решения и решаются просто!

Итак, перефразируя Ричарда Коха: «Хочешь сделать свою жизнь великой – делай её проще!»

Боже, Вы опять оправдываетесь! Ноете, жалуетесь и крутите пальцем у виска.

Бросьте!

Вы сможете!

Я в Вас верю!

Автор - **Михаил Груздев**
Источник