Автор: admin
26.07.2011 16:57 - Обновлено 29.10.2014 16:06

Как начать новую жизнь, или Весеннее обновление

Начинать новую жизнь с 1 января – непродуктивно. Длинные праздники, резкая смена режима сна и бодрствования, томная нега безделья… Явно не до воспитания в себе полезных привычек, не говоря уж о кардинальных изменениях в судьбе. Лето – тоже не самый лучший период для обновления себя. Хочется взять от теплых дней как можно больше, и дополнительные нагрузки и стрессы не приветствуются. Про осень и вовсе смешно говорить, ведь это время погружения в спячку всей природы, и человеческого организма в том числе. Методом исключения получаем весну как стартовую площадку для начала новой жизни.

На самом деле изменить свою жизнь проще, чем кажется. Нужно лишь сконцентрироваться на том, что вы действительно хотите, и делать хотя бы по одному шагу в день, чтобы желаемое обрело черты реальности. Вот простые советы, которые помогут сделать положительные изменения, улучшить здоровье и отношения с близкими.

СФОРМУЛИРУЙТЕ ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Для начала оглянитесь на свою жизнь. Ведь и в прошлом вы ставили перед собой какие-то цели – насколько успешно они реализованы? Вспомните свои самые удачные проекты – неважно, насколько крупными они были. Затем проанализируйте, какими путями вы добились этого, и насколько это изменило вашу жизнь. Также не стоит забывать и о неудачах. Спросите себя: «Что больше всего разочаровало меня за последний год? Чему научили меня эти неудачи?». Ведь если не извлекать уроки из прошлого, ошибки будут повторяться.

2. Конкретизируйте задачи. Четкие цели требуют простых и ясных инструкций для их выполнения. Ставьте перед собой простые задачи, разбивая путь к глобальной цели на мелкие шаги. Установите для себя временные рамки. Например, вы решили похудеть на 10 кг. Реализовать это моментально невозможно. Но вы можете сбросить 500 г за месяц. Это не так уж сложно, нужно всего лишь ограничить потребление пирожков. В следующем месяце добавьте утренние пробежки в весеннем парке. Шаг за шагом – и через год вполне можно увидеть стрелку весов на желанном числе.

3. Составьте список мечтаний. Замените список требований к себе на список того, о чем мечтаете. Опишите свои мечты в каждой сфере вашей жизни, включая и личные

отношения, и родственные связи, и профессиональные амбиции, и идеи о здоровье, и финансовые планы, и развлечения. С детства мечтали написать великий роман? Или хотите открыть магазин оригинальных подарков? Или выучить три языка? Пишите, пишите список! Сосредоточьтесь на каждом пункте. Спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы мечта стала явью?». Записывайте все, что придет на ум. Окинув взглядом список задач, вы увидите, что мечта обрела зримые очертания.

ПРИСТУПАЙТЕ!

4. Разработайте «План наступления». Разделите путь к цели на 52 шага – выполняя по одной задаче в неделю, вы незаметно приблизитесь к желаемому, и у вас не будет ощущения невыполнимости своих идей. Реализуйте свои идеи. Пример с романом: возьмите лист бумаги (откройте Word) и составьте композиционный план. Затем дайте имена главным героям. Напишите ключевые сцены. Затем логически свяжите их в единую канву повествования. День за днем – и весьма скоро ваш роман родится.

5. Избегайте негативных мыслей. Пессимистические настроения – неотъемлемая часть жизни человека (особенно женщины, которая подвержена гормональным перепадам, столь сильно влияющим на наши отношения с миром). Учитесь бороться с ними! К примеру, вам нужно выступить с речью. Серая мышка, живущая внутри нас, шепчет: «Ты не справишься!». Предложите ей альтернативное предложение: «Я подготовлюсь и выступлю блестяще!». О, великая сила самовнушения! Используйте же ее во благо, а не во вред!

6. Укрепляйте свой семейный корабль. Потратьте хотя бы десять минут утром, после работы и перед сном на то, чтобы поддержать на плаву свои отношения с партнером. К примеру, утром совершенно необязательно начинать день с жалоб на предстоящие дела. Гораздо полезнее заменить их улыбкой и поцелуем. Вернувшись с работы, не кидайтесь к телевизору. Лучше поболтайте с любимым человеком о приятном. И уж ни в коем случае не устраивайте ссор перед сном – это время для того, чтобы побыть вместе. Мало что укрепляет отношения лучше, чем «пошептаться перед сном».

7. Потратьте немного денег на развлечения. Накопления на черный день – очень хорошее начинание, но не стоит превращаться в Плюшкина. Ничего не случится, если вы потратите некоторую сумму на милые глупости, столь успешно повышающие нам настроение.

8. Поделитесь силой с другими. Оглянитесь – возможно, кому-то нужна ваша помощь. Возможно, кто-то испытывает сейчас те же проблемы, с которыми вы уже давно и успешно справились. Ваш опыт может оказаться бесценным.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ВОЗРАСТУ (дамский раздел)

9. Добавьте «Чуть-чуть» в заботу о здоровье. Например, включите в свою утреннюю зарядку упражнение «Пешком по лестнице вместо лифта». Пейте на 1 стакан больше воды. Замените 1 печенье на 1 фрукт. Когда это войдет в привычку, добавьте еще «чуть-чуть». Здоровые привычки лучше вырабатываются, если вводить их в жизнь постепенно.

10. Делайте упражнения везде. Не теряйте времени даром. Стоите на остановке – вполне можно потратить это время на незаметные упражнения для укрепления мышц ягодиц. Да и стоять на этой остановке совершенно необязательно – можно пройтись пешком быстрым шагом. И не забыть при этом о правильной осанке. Даже в таких крошечных дозах вы сделаете неоценимый вклад в пользу оздоровления организма.

11. Следуйте правилу «Лучше меньше да лучше». Вспомните золотое правило худеющих – вставать из-за стола нужно до того, как ваш желудок притянет вас к земле. Выработайте четкий режим питания. Не кидайтесь к холодильнику при первых же намеках на мысль «Хорошо бы перекусить». Вспомните о том, что еда – это удовольствие, а не способ убить время. А для того, чтобы получить это удовольствие, нужно как следует проголодаться.

12. Ухаживайте за своей кожей. Выбирайте программу ухода в соответствии со своим возрастом и проблемами. Проконсультируйтесь с врачом. Следите за своим здоровьем, не забывайте о витаминах и минералах.

СТРЕССУ - БОЙ!

13. Берите тайм-аут. Любому организму нужна передышка и время на восстановление.

Перестаньте пить кофе литрами и искать поддержку в никотине. На самом деле, отдых сможет гораздо эффективнее восстановить ваши силы, чем любые химические соединения. При первых признаках переутомления попробуйте просто расслабиться, закрыв глаза. 10 минут медитации – и вы снова полны сил и энергии.

15. Сделайте свой сон сладким. Капля лавандового масла на уголок подушки поможет уснуть, ведь лаванда усыпляет, действуя как слабое успокоительное средство. Вы можете принять ванну с солью лаванды за два часа до сна. Освойте простейшие приемы релаксации - это поможет вам расслабиться, настроиться на сон.

16. Используйте выходные, чтобы узнать о своем цикле сна. Возможно, ваша проблема не в том, что вы спите мало, а в том, что вы спите много. В ближайшие выходные постарайтесь узнать, сколько времени вам требуется на сон, чтобы почувствовать себя выспавшимся. На следующих выходных повторите исследования. Собрав необходимые данные, вы сможете вычислить время, которое нужно на сон именно вашему организму. И тогда звонок будильника перестанет ассоциироваться у вас с пожарной сиреной.

17. Создайте свою собственную «Книгу комфорта». Носите с собой записную книжку. Когда вы увидите место, которое хотели бы посетить, например, пляж или книжную распродажу, или же вспомните что-то, что вы хотели бы сделать – запишите это. Внесите туда список любимых книг и фильмов. Записывайте все свои идеи. Вклеивайте забавные фотографии. Теперь вы ни о чем не забудете, и всегда будете готовы сделать что-то приятное для себя.

Изменить свою жизнь, а то и начать новую - очень просто на самом деле. Нужно лишь очень этого хотеть!

Автор - **Оксана Добрикова**

Источник