Автор: admin
09.02.2011 20:44 - Обновлено 30.10.2014 04:57

Как улучшить жизнь за 5 простых шагов?

У вас бывало такое чувство, что в какой-то области вашей жизни необходимо что-то немедленно улучшить или изменить?

Например, изменить уклад жизни, чтобы чувствовать себя более успешным и значимым, или сменить работу, чтобы реализовать свой творческий потенциал, или организовать свой день так, чтобы оставалось время для себя и собственного развития.

При этом, даже если нам абсолютно очевидно, что эти перемены позитивны, то все равно не понятно, как именно их можно внедрить – быстро и безболезненно. С чего начать? К кому обратиться за помощью? Как успешно пройти весь путь до конца?

Существует множество теорий о том, «как правильно внедрять перемены». Предложенная в данной статье **схема отражает 5 важных шагов**, которые проходит человек, принимающий решение о том, что «пора что-то менять в жизни».

Шаг 1. Создайте внутреннее ощущение острой необходимости

Для того, чтобы перемена произошла, необходимо, чтобы человек по-настоящему ее захотел. Усильте ощущение острой необходимости этой перемены, так чтобы Вам захотелось немедленно приступить к действиям по ее внедрению.

Простое мысленное перечисление «плюсов» и «минусов» здесь не поможет, так как это всего лишь логическое обоснование вашего решения. А нам нужны сильные эмоции!

Как это можно сделать:

Выяснить потенциальные негативные последствия в случае, если ничего не изменится
Исследовать все положительные возможности, которые перед вами откроются в случае внедрения перемен
Провести письменный «диалог с самим собой», подводя итог тому, что вы можете потерять и каким неприятностям себя подвергаете, избегая перемен
Получить поддержку из других источников – друзья, специалисты, **полезные статьи или тренинги** , которые помогут вам принять окончательное решение и сдвинуться с мертвой точки

Шаг 2. Сформируйте внутреннюю «группу поддержки»

В своем решении действовать опирайтесь на свой успешный опыт из прошлого – такой опыт всегда найдется в жизни каждого человека – ведь, если вы дожили до сегодняшнего дня, значит большинство ваших жизненных стратегий работают успешно. Теперь просто нужно их обнаружить и применить в новой ситуации.

Как это можно сделать:

Составить список того, что у Вас получается хорошо, и где вы себя чувствуете «как рыба в воде»
Пересмотреть свои «полезные» качества и держать их постоянно в поле своего внимания
Найти и применить **полезную информацию или практические упражнения** по наращиванию внутренних ресурсов личности

Шаг 3. Создайте образ своей Новой Жизни

Когда вы только начинаете размышлять о переменах, то, вероятно, вам приходит в голову множество замечательных идей и замыслов, которые было бы здорово реализовать. Объедините все эти образы в одну привлекательную картину своего будущего состояния и прокрутите в своем мысленном «кинотеатре» несколько раз, так, чтобы этот «рекламный ролик» новой жизни был вам доступен в любое время. Ясная и привлекательная картина будущего заряжает эмоциями, которые как раз являются топливом для любого движения вперед.

Как это можно сделать:

Прежде всего, определите, что является самым привлекательным для вас в новой жизни, о которой вы мечтаете. Запишите это в виде короткого резюме – два-три предложения
Представьте мысленно этот результат
Регулярно размышляйте о своем намерении и мысленно прокручивайте свое «кино», переживая положительные эмоции

Шаг 4: Быстро реагируйте на возникающие препятствия

Для того чтобы воплотить в жизнь ваш план действий, вам необходимо вовремя реагировать на возникающие препятствия, то есть корректировать свои действия в соответствии с результатами, которые вы получаете.

Появилось ли что-то в вас самих или в вашем окружении, сопротивляющееся переменам? Определите, что именно вызывает затруднения.

Что вы можете предпринять:

Поймите насколько решение этой задачи зависит от вас
Восстановите внутренний эмоциональный баланс и **уверенность в реализации задуманного**
Примите одно из следующих решений: скорректировать план действий и обойти препятствие, преодолеть препятствие самостоятельно или привлечь для помощи компетентного специалиста

Шаг 5. Закрепите достигнутую перемену в своей личности

Ставя перед собой цели и достигая их, мы растем и развиваемся как личности. Отведите немного времени на то, чтобы оценить те позитивные перемены в себе и в своем восприятии окружающего мира, которые произошли с вами за время пути к цели.

Обратите внимание на то, как новые позитивные перемены отражаются на всех уровнях вашей жизни – ваше окружение, поведение, новые навыки, качества характера, новые «правила о жизни» и жизненные ценности.

Что можно для этого сделать:

Нарисуйте в центре листа окружность и впишите в нее достигнутую цель. Затем нарисуйте несколько ответвлений от этой окружности, и присвойте им название важных областей жизни – семья, карьера, друзья, финансы... и так далее.
Возле каждой такой «ветки» кратко запишите, каким образом достигнутые перемены отразились на важнейших частях вашей жизни. Перечислите все выгоды, которые вы получили, реализовав успешно ваш план
Составьте список новых возможностей, которые теперь стали вам доступны, благодаря вашим активным действиям и достигнутым результатам

И последний совет. Если Вы хотите создать и быстро осуществить свой план позитивных жизненных перемен, то полагайтесь не только на свой здравый смысл, но и на знания и опыт тех, кто уже прошел этот путь и готов поделиться с вами необходимой информацией. Не нужно изобретать колесо, воспользуйтесь тем, что уже изобретено и проверено на практике. Почитайте литературу на тему **достижения целей и жизненного успеха** , изучите полезный курс или примите участие в тренинге. А если у Вас все еще возникают сомнения по поводу срочности перемен в вашей жизни, то снова прочтите **Шаг 1** . В начале этой статьи!

Желаю Вам Успеха в достижении целей!
Ирина Михалицина,
тренер личных достижений, НЛП-практик, автор проекта «Цели и Успех»

Источник