Автор: admin
21.08.2011 17:58 - Обновлено 29.10.2014 16:05

Как начать жить «по-настоящему»?

«Я не живу, я лишь существую». Наверняка вам хоть раз в жизни приходила в голову такая мысль. Ощущение собственной нереализованности, несоответствие представлений о жизни ее действительности, неосуществимость достижения поставленных целей… Было? Такие мысли не раз навевали уныние? Опускались руки?

А вы искали причину? Не страх ли заставляет нас топтаться на одном месте, ни на шаг не приближаясь к исполнению мечты? Страх поражения, боязнь трудностей на пути к осуществлению цели… И получается замкнутый круг: желание (цель, мечта) - страх - нереализованность - желание…

Как перебороть страх? Как перешагнуть границу, разделяющую меня и мои цели, мои мечты?! Как не откладывать жизнь «на потом», а начать жить «здесь и сейчас»? Возможно ли научиться этому? Конечно, да! И для этого…

1. Во-первых, надо вспомнить, как сильно мы себя любим. Конечно, надо непременно любить себя. Человек рожден, чтобы быть счастливым. Нам подарили жизнь не для того, чтобы мы унижали себя, критиковали, ненавидели за что-то, боялись своих желаний, своих целей. Мы должны смотреть на себя влюбленными глазами, потакая (в разумных пределах) своим желаниям, но при этом стремясь к совершенствованию и мыслей, и духа, и тела. Почаще напоминайте себе об этом. Любовь к себе - первый шаг к полноценной жизни.

2. Во-вторых, необходимо выкроить немного времени и провести его наедине с собой и своими мыслями. Взять в руки карандаш или ручку (маркер, фломастер - все, что пишет и что доставит вам эстетическое удовольствие), листок бумаги любого цвета и размера. Желательно, чтобы все эти предметы были приятными на ощупь и красивыми, но чтобы они не сильно отвлекали вас от главного занятия. Что это за занятие? Мы должны по полочкам, шаг за шагом расписать, чем бы мы хотели заниматься в жизни. Здесь пишем абсолютно все, что приходит в голову. Всегда мечтали выступать на публике, завораживая всех своим приятным голосом? Конечно, записывайте! Хотите написать роман и стать знаменитой писательницей? Это ваше право! Вас тянет в неизведанные края? Много профессий связано и с путешествиями. Не стесняйтесь - вы пишите только для себя.

3. Затем берем второй листок бумаги. И перечисляем все положительные качества, которыми вы обладаете. Красивый голос, хороший слух, ответственность, порядочность, общительность и пр. Желательно постараться вспомнить все свои качества, поэтому можно этот список составлять в течение нескольких дней, перечитывая и дополняя его. Вы можете также посоветоваться со своими близкими друзьями, любимыми, коллегами. Только не говорите им, зачем вам это. Просто спрашивайте, что им в вас нравится, какие качества их привлекают.

4. Когда оба списка будут готовы, необходимо внимательно прочитать их. Много получилось? Теперь-то вы понимаете насколько вы замечательный человек и сколько еще планов вы хотите реализовать? Теперь смотря в список 2, где перечислялись все цели и мечты, которые вы хотите достигнуть, вы реально оцениваете, можете ли вы это сделать. Допустим, пункт 1: Хочу написать роман. Смотрим на список 3, что нам поможет: любознательность, любовь к чтению. Однако нет качества, что вы хорошо слагаете слова, у вас хорошая фантазия. Ничего страшного, можно почитать подходящую литературу по данной теме (например, как написать роман и пр. произведения, которые, между прочим, пишут многие популярные авторы). Один шаг на пути к своей цели вы сделали. Вот вы и начали жить по-настоящему! Делая маленькие шажки, вы достигнете больших успехов.

5. И не забудьте благодарить себя за это маленькими приятными подарками. Например, вы поставили цель - подтянуть мышцы и сбросить немного (для начала) лишнего веса. Вы упорно движетесь к цели и, конечно же, заслужили награду. Вознаграждением для вас может стать красивое платье, которое сейчас вам немного маловато, или красивое ожерелье, которое вы давно уже присмотрели, но считали покупку его незаслуженной тратой денег, или понравившийся аромат духов. Скажите себе: «за месяц (два, три) я обязательно сброшу столько-то (1, 5 или 10) килограммов и куплю его». Только не забывайте ставить реальные цели.

Все в ваших руках!

Автор - **Вероника Нистоцкая**

Источник