

С чего начинается хорошая жизнь?

*«У кого характер упорядочен,
у того и жизнь благоустроена».*

Демокрит

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он подводит итоги своим делам, анализирует их, выделяя успехи и неудачи, и делает выводы, где следует «продолжать в том же духе», а где нужно что-то менять. Анализ текущих дел необходим всем, кто живёт и что-то делает. На предприятиях и в организациях для этого существуют планёрки, собрания, заседания.

Каждый отдельный человек – это тоже «микроорганизация» со своими интересами и планами, взаимоотношениями и положением в обществе, решениями и поступками. И чтобы весь этот комплекс работал успешно, человеку необходимо периодически «собираться с мыслями», анализировать положение дел и при необходимости корректировать «курс» на будущее. Кто-то подводит итоги в конце года, кто-то – в конце недели, кто-то вообще не утруждает себя размышлениями о жизни – живёт, «как получится».

Но получается почему-то не так, как хотелось бы. Как в любом помещении, в своей голове и делах необходимо наводить порядок. И чем чаще делается эта «уборка», тем легче жить.

Итак, **анализировать** события и **поступки** лучше всего **ежедневно**? Почему? Вот несколько причин для этого:

1. В течение дня, находясь в разных местах, мы совершаем множество ошибок. Большую их часть мы просто не замечаем или не считаем за ошибки, а с некоторыми уже сжились, привыкли к ним. Прикрикнули на ребёнка, забыли выключить свет, в очередной раз обиделись на соседку, а может, и позлорадствовали, что у неё течёт батарея... список можно продолжить. «Ну и что?» А то, что все эти «мелочи» накапливаются и грузом отрицательного опыта ложатся на нас. А если каждую ошибку сравнить с песчинкой, то наберётся большой жизненный груз, который со временем превращается в «камень за пазухой».

Следствие:

Человек теряет свои прежние способности, не может сделать того, что легко удавалось раньше, быстрее изнашивается и... стареет. Одни стареют раньше, другие позже. Многие связывают раннее появление морщин на лице, седины с переживаниями и стрессами. Но не все знают, что этот процесс можно если и не повернуть вспять (хотя возможно и такое), то приостановить, замедлить. Замечено, что люди, постоянно работающие над изменением своего характера в лучшую сторону, медленнее стареют.

2. Некоторые думают, что сон – это просто отдых, во время которого мы бездействуем. Но исследования показывают, что во сне мозг работает, и порой не менее активно, чем наяву. Во сне происходит «перевод информации».

Информация о наших поступках, плохих и хороших, записанная в клетки головного мозга за день, переходит в опыт личности. Так формируются привычки, зависимости. Так формируется наш характер. А если эту информацию перед сном переработать? Провести анализ, увидеть то, чего не хотелось бы иметь в опыте, и пересмотреть, то есть, мысленно смоделировать ситуацию правильно.

Так же необходимо принять искреннее решение исправить эту ситуацию, и тогда со спокойной совестью можно засыпать. Если анализ проведён правильно, то можно с уверенностью сказать, что заснём мы с меньшим лишним тяжёлым «багажом». И тогда во время сна в опыт будут переходить не ошибки, а нужная информация и полезные навыки.

3. Сегодняшний день легче вспомнить, чем вчерашний или то, что было неделю назад. Поэтому правильно вовремя разобрать все ситуации и найти ошибки «по горячим следам». Но это легко только в том случае, если стараешься увидеть, что именно сделано неправильно, а не философствовать по поводу ошибок в «целом».

4. Сегодняшние наши проблемы – отражение наших сегодняшних ошибок в большей мере, чем тех, что мы совершили ранее.

5. Ежедневная «работа над ошибками» повышает самоконтроль. Начав с вечерних размышлений, мы постепенно учимся внимательности к своим делам, словам, мыслям в течение дня. А это значит – становимся сильнее, устойчивее в трудностях, меньше срываемся и переживаем. Если в голове порядок и здравые мысли, то легче принимать правильные решения. Значит, больше вероятность поступить безошибочно. В этом и есть цель работы над собой.

«Прошлые поступки гораздо легче порицать, чем исправлять».
Джованни Бокаччо

Автор - **Владимир Серый**

[Источник](#)