В этой статье я хочу рассказать об одном важном элементе развития, который очень важен для того, чтобы эффективно мыслить и достигать целей. Много вещей, в таком тонком и интересном направлении как личностный рост и развитие, важны, но остановимся на одном.

Анализ.

Я говорю про анализ нашей жизни, про анализ важной конкретной ситуации. Я сейчас не буду говорить долгие умные фразы про теорию психоанализа. Я просто изложу те тонкости, которые важны для меня, и которые мне помогли найти в себе много комплексов и избавиться от них. Этот процесс помогает извлечь из себя массу комплексов, если конечно грамотно к этому подойти.

С каждым из нас случаются разного рода ситуации. Иногда приятные иногда не очень. В первом случае нам хочется, узнать причины нашего успеха и в последствии сделать его автоматическим, во втором же нам хочется узнать причины неудачи, и сделать так чтобы неудачи осталось в прошлом.

Ситуации бывают разные и не все ситуации необходимо анализировать. Полезно анализировать пиковые ситуации, в которых вы испытываете сильные эмоции. Либо

Пять секретных кнопок извлечения выгоды из неудачи

Автор: Thori

20.02.2010 23:53 -

положительные, либо отрицательные. Обычно именно такие ситуации являются поучительными, из которых мы можем извлечь урок.

Эти ситуации либо закрепляют наш успех, либо показывают наши слабые стороны, над которыми необходимо поработать.

Первая и самая главная рекомендация по поводу анализа: вы представляете ситуацию со стороны. Вы даете советы не себе, а кому-то другому. Это очень просто давать советы друзьям, родственникам и вообще всем кроме себя. Я не знаю точно, как это объяснить, но скажу так, за их жизнь ответственность несут они, а не вы, поэтому вам так легко попасть в корень их проблем, и отличить истинную причину, чей-то проблемы от следствия более глубокой причины.

Очень важная тонкость. Вот вы решили проанализировать какую-то ситуацию. И первый вопрос, который вы должны себе задать, это: «Что с ТОБОЙ произошло?» Именно, что с тобой произошло, а не что со мной произошло.

Когда вы говорите: «что со мной произошло?» включаются все ваши комплексы и загоны, и выползают головные тараканы. Это все не даст вам объективно оценить ситуацию.

Пять секретных кнопок извлечения выгоды из неудачи

Автор: Thori
20.02.2010 23:53 -

Ваши тараканы заполняют картину негативными эмоциями, которые не имеют к делу никакого отношения, и вместо того чтобы извлечь из данной ситуации урок, вы дадите пищу своим старым комплексам, и лишь повысите вероятность того, что данная ситуация произойдет с вами еще раз. Это касается и той ситуации, когда вы достигли успеха и выясняете, что вам помогло.

В следующий раз вы будете ожидать бурные овации и крики браво, а будут тухлые помидоры, летящие в вас. А вы скажете, себе «как! я же точно знал причины успеха?» Оказывается, что не точно.

Еще одна важная тонкость анализа – это отрешенность.

Когда вы выясняете причину случившегося, необходимо выключить эмоции и переживания по поводу того, что все произошло так, а не иначе.

Вы рассматриваете ситуацию просто как цепочку событий. И вы рассматриваете эту цепочку событий с интересом. Вам интересно просто выяснить, что послужило причиной того-то, а что – следствием того-то.

Пять секретных кнопок извлечения выгоды из неудачи

Автор: Thori
20.02.2010 23:53 -

Вы не привязываетесь к ситуации.

Третья важная тонкость. Помните о том, что ваша цель извлечь урок из данной ситуации, а не вынести себе вердикт. Если вы нашли в себе какую-то слабую сторону, не надо пускаться в переживания по этому поводу, надо порадоваться тому, что теперь вы знаете над чем работать.

Стадия анализа нужна в развитии, для того чтобы уточнить направление вашего движения, а не для того, что бы сказать себе, что вы заехали в тупик.

Причина, которую вы получили с помощью анализа – это не истина, в последней инстанции, это лишь выжимка опыта из практики. Причина это истина актуальная для вас в данный момент. Она не должна служить для уныния, она должна служить толчком к развитию и работе над собой.

Четвертая важная тонкость, заключается в том, что не надо переусердствовать с анализом. Не надо анализировать везде и всегда и все под ряд. Такой подход вам ничего кроме, отъезда крыши в отпуск за свой счет, не принесет.

Пять секретных кнопок извлечения выгоды из неудачи

Автор: Thori
20.02.2010 23:53 -

Если часто анализировать, то не останется времени для реального действия и получения удовольствия. Не знаю как вас, а меня такой анализ не устраивает.

Пятая тонкость.

Анализ ситуации – это дело сугубо личное. Лучше вас самих, вам совета никто не даст! Напротив другие люди могут вам таких вещей наговорить про вас, что вам отобьет все желание дальше развиваться в этом направлении. Притом, что сказанное ими будет лишь их мнением о вас, а не истиной.

Когда вы оперируете своими понятиями и принципами, когда вы мыслите по-своему, то вам легче найти истинную причину произошедшего.

Вы анализируете со стороны. Это так. Но вы используете свою систему мышления, а не чужую. Два человека получили один и тот же результат, в одних и тех же условиях. Но для одного причина будет одна, а для другого другая. Каждый человек мыслит и ощущает мир по-разному, и что увидит один, другой в упор не заметит...

Пять секретных кнопок извлечения выгоды из неудачи

Автор: Thori
20.02.2010 23:53 -

Анализируйте ситуацию наедине с самим собой.

Эти вещи могут показаться банальными, но они важны и могут помочь вам найти истинную причину неудачи или успеха. В будущем помогут вам избавиться от неудач, и обеспечить постоянный успех.

Если вы чего-то не поняли, прочтите статью еще раз. Она не очень большая, но информация, изложенная в ней полезная. Пользуйтесь ею на здоровье.

Источник: <http://www.easylifestyle.ru/>