

Как достичь желаемого?

«Знать чего хочешь, твердо идти к цели – это должно стать золотым правилом каждого. Оно приведет через трудности и неудачи к победе, к радости от достижения цели».
(Виктор Пекелис.)

Когда мне задают вопрос о смысле жизни, счастье, томлении, «русской хандре» или еще чем-нибудь таким, почему-то вспоминаются детские сказки. У них есть одна отличительная черта: герой, преодолевая боль и разочарование, проходит полосу препятствий для того, чтобы достичь заветной цели. На этом, как правило, сказка заканчивается, и все счастливы.

Только вот в жизни все немножко по-другому. Сколько раз мы ставили перед собой цели, сколько усилий делали для их реализации, а мечта так и осталась мечтой. А сколько раз было так, что цель достигнута, лавры получены, а удовлетворения нет. Тогда, возможно, цели мы ставим немного неправильно...

Когда решаешь сложное математическое выражение, то если сделал где-то в начале в арифметике ошибку – решение, несмотря на все дальнейшие старания, получится далеким от истины. Может, так и в жизни – если цель поставил неправильно, то и выхлопа нужного не получил?

Если вы когда-то избавлялись от какой-то привычки – значит, как минимум, один раз новую жизнь вы уже начинали. Тогда вы уже знаете, что для того, чтобы начать новую жизнь, нужны действия и достаточно систематические. Так же и с переменами в жизни, со сменой работы, образа жизни – если мы просто ляжем на диван и будем ждать ветра перемен, ничего не произойдет из желаемого. Разве что в качестве исключения, которое опять же подтверждает правило.

Вывод прост: надо действовать! Но как? Как понять, чего хочешь, если ничего не хочешь? Для начала усвоить, что никто, кроме вас, этого не сделает, и настроиться на действия – хотя бы любые.

Какая же у вас мечта, чего вы хотите?

Неважно, сколько вам лет, какой вы этнической принадлежности, сколько вы получаете, кем работаете – важно знать, куда вы движетесь. Необходимо правильно определить мечту, поймать в бесконечном потоке мыслей именно ее. Иначе достижение цели не принесет нужного удовлетворения. Кажется – просто, но очень часто это вызывает большие сложности.

Существует много способов, но суть у всех одна: надо быть искренним с самим собой, а это задача не из легких. Например, есть такой способ: представили, чего хотим, потом хорошенько пофантазировали, что это у нас уже есть. Как вы себя ощущаете? Что думают о вас другие? Это ведь тоже важно, хотя все, конечно, говорят, что мнение окружающих не имеет значения. Это неправда, а мы договорились быть искренними с собой.

Берите выше!

Не стесняйтесь своей мечты, будьте таким, какой вы есть. Есть такой интересный факт: чем выше ты поставишь цель, тем выше прыгнешь. Проверено! И не только мной. Поэтому берите выше! Но знайте меру! Как вы думаете, от чего зависит высота дерева? От его породы и тех условий, в которых ему довелось расти. Понятно, что рябина никогда не будет одной высоты с сосной, в каких условиях она бы не росла. Развивайтесь в соответствии со своей породой и улучшайте условия, в которых вы находитесь.

Конечно, есть вещи, которые мы не в силах изменить. Например, мы такие, какие есть: определенной внешности, характера, амбициозных устремлений и так далее. Но очень, очень многое человек изменить в силах. Он может изменить мир вокруг себя, улучшить условия своего существования. Да и вообще только от вас зависит, будете вы существовать или же жить.

Время работает на вас!

Как достичь желаемого

Автор: admin

16.03.2011 17:09 - Обновлено 29.10.2014 10:29

Кому из нас хотя бы раз в жизни не хотелось перевернуть горы, изменить весь мир, сделать его лучше? Это возможно, только менять нужно не мир, он слишком большой, а у нас слишком мало времени. Менять нужно **себя**, свои убеждения, тогда и мир изменится.

Стереотипы мышления закладываются и формируются с детства. Потом они влияют на всю нашу жизнь, подсознательно действуя на нас, ставя блоки на пути к реализации задуманного. Их можно и нужно менять. Они могут быть самые разные, и копаться в этом грязном белье хочется далеко не каждому. Неважно, какие привычки (стереотипы) есть у вас, просто поймите, какими качествами должен обладать человек, идущий к цели, которую вы себе поставили. Эти качества, нужно развивать в себе, они будут вытеснять старые стереотипы, которые мешают вам.

Психологи очень часто советуют такого рода вещи записывать на бумагу. Бумагой лично я уже давно отвыкла пользоваться, во всяком случае, в качестве средства фиксации своих мыслей. Но то, что запись некоторых мыслей помогает их сконцентрировать и настроиться непосредственно на действия – факт. Поэтому, возможно, это будет полезным.

Если вы тоже любитель дневников, а тем более, бумажных, тогда можно сделать следующее. Выделите достигаемые качества, запишите их и повесьте где-нибудь на видном месте. Можно составить максимально подробный план, какие шаги конкретно вы будете предпринимать, чтобы качества, которые вам нужны, стали действительно вашими. Например, вы хотите купить машину: для этого вам как минимум необходимо будет ее выбрать, сдать на права и т. д. Пишите все, знаете, как будет приятно вычеркивать уже выполненные пункты!

Не забывайте верить!

Иногда жизнь течет тихо и безмятежно, иногда она напоминает бег с препятствиями, и тогда без веры очень тяжело. Важно верить в то, что все получится. Иначе вам трудно будет двигаться к цели. Вера – это топливо для действий.

Неудачи – как с ними бороться?

Жизнь – тельняшка и в ней есть место и темным сторонам, и светлым? Неправда! Надо двигаться только вперед. Идти к цели, пробовать, искать свой верный способ. И где-то – методом проб и ошибок. Неудача – это самый верный способ понять, как не нужно делать. Это лишь провалы на пути к успеху. Проблемы делают сильного человека сильнее, а слабого – слабее.

Один шаг!

Чего-то не хватает. Того, что не положишь в рюкзак, не придумаешь, не напишешь и не нарисуешь на бумаге. Это – наши близкие. Люди, которые чаще всего дают нам повод для расстройства, «мотают нервы» и т. д. А без них – никуда... Это наши вдохновители, наша скорая помощь во всех ситуациях. Все люди разные, и это прекрасно.

Мы живем в век информационных технологий, где, казалось, больше возможностей для общения. Но люди забывают про возможность общаться непосредственно. Живое общение – лучшее лекарство от всех депрессий. Друг поможет советом, если на душе скребутся кошки, подскажет, какое лекарство принять, если болен. Посмотрит в глаза, обнимет. На такое, конечно, никакой Интернет не способен. Не нужно забывать друзей и стесняться просить у них помощи. Общение – лучший способ познать себя.

Как же достичь желаемого? Может быть, чаще говорить: «Да!»?

Автор - Мария Гаврилова

[Источник](#)