Автор: admin
01.10.2011 13:46 - Обновлено 31.10.2014 13:27

Пора действовать, или Когда наступит завтра?!

Скажите, а было ли у вас такое: живешь, что-то делаешь каждый день, время двигается своим чередом. Все «летит, летит», ты думаешь – завтра счастье!
Завтра все хорошо, завтра отдых, завтра, завтра.

И ждешь этого «ЗАВТРА». А ведь счастье – оно сегодня! И жить желательно тоже сегодня. Только сейчас.

Сами подумайте – у нас всё всегда завтра или ВСЁ всегда в понедельник.
Странно, не кажется ли вам? Как будто завтра или следующий понедельник – начало нашей новой жизни.

Вот к примеру – человек хочет похудеть (начать заниматься гимнастикой, обливанием, голодать раз в неделю, бегать по утрам, читать книгу каждый день по две страницы) – и все это он хочет, желает начать делать завтра, или в понедельник.

У нас самые любимые слова – завтра и понедельник. А приходит завтра, или понедельник, и все! Мотивация на нуле – и снова отговорка – Я НАЧНУ завтра, или в следующий понедельник.

Странно…

А что странного? Если не приложить к этому свое желание, если не взять «волю в кулак» и не проследить за собой, то все. Зарядка так и не начнется. Бегать так и не стану. Обливаться так и не захочу…
И так проходит большая часть нашей жизни. А потом смотришь на себя в зеркало и думаешь, а вот если бы еще 5 лет назад, я начал(а) бы делать зарядку (бегать, голодать, обливаться), я бы стал(а) другим человеком!

Интересно, да? А сделать это пять лет назад казалось невозможным!

У меня есть знакомая. Предрасположенность к полноте. Ей приходится постоянно бороться с лишним весом. Ну, любит человек вкусно и много поесть! На мой взгляд, она придумала замечательный выход из ситуации. Она в фотошопе сделала себя килограммов на 10-15 больше. И выставила данное фото на рабочий стол. Каждый раз, когда она себя такой видит (образ будущего), она не хочет есть много и часто. Вспоминая этот образ, у нее создается ежедневная мотивация – она знает, как надо жить сегодня, чтобы не стать такой (толстой) завтра!

С чего начать сейчас?
В первую очередь – анализ своей жизни. Самостоятельно. Сесть и разобрать.
А себя ведь не обманешь…
Многое станет понятно, иное предстанет перед вами в новом свете.
Следующий шаг - планирование.
Поставить задачу, определить время, ресурсы, средства.
И самое главное - начать новые шаги предпринимать. Понимаете, не просто лежать перед сном, мечтать, а конкретные шаги ДЕЛАТЬ!
И в этот момент Вы сможете увидеть, как УНИКАЛЕН МИР! Сначала появится спокойствие, затем внутренняя гармония просто заполнит Вас. Спокойствие… Радость… Появится СИЛА, УВЕРЕННОСТЬ!

Что самое страшное? Первый шаг. Да, так и есть. Вспомним себя в детстве.
Учимся ходить. Первый маленький шажок и сразу бац, упали (а как вы хотели, ходить сами еще не научились). Но ведь раньше, будучи детьми, мы вставали и делали еще один маленький шажок! Ведь нас не пугали шишки на лбу, царапины на коленках, ранки на ручках. Мы учились ходить. Наперекор всему, всем. А родители? Они вселяли в нас веру: – Ну, малыш, давай! Еще! Молодец! Все у тебя получится!

Так вот и в жизни, многое приходится начинать сначала, впервые. Думать, действовать, анализировать и опять действовать. Мне очень хочется, чтобы каждый из вас, дорогие читатели, задумался сегодня о том, что сделано. Что в действительности вам хочется изменить, и как вы этого планируете добиться.

Может, пришла пора не думать, не мечтать, а начать действовать?
Давайте не будем ждать завтра или понедельника!

Действуйте сегодня и сейчас.
Больших успехов и реальных результатов сегодня!

Автор - **Виктория Бессонова**

Источник