

Как начать менять свою жизнь?

Представьте себе, что вы находитесь у подножия высокой горы или в начале высокой-высокой лестницы. Вам очень нужно добраться до ее вершины. Какие мысли приходят в голову первыми?

Может быть, это кажется безумно, непреодолимо трудным? Может быть, вы думаете, что у вас совершенно точно не хватит на это сил? А может, вы начинаете искать некие оправдания – мол, это не так уж и нужно? И начинаете придумывать себе другие цели и задачи?

Похожий процесс происходит и в жизни – изменение того, что не устраивает нас в жизни, зачастую представляется невозможным, **не зависящим от нас** или очень трудным! И мы порой просто боимся к этому приступить. Более того, кто-то даже не осознает, что

МО

жно самому

в своей жизни что-то поменять, и продолжает надеяться на обстоятельства, на внешние условия, на действия других людей, на случайности – на все, кроме своих собственных сил!

Психологическая помощь в нашей стране еще не развита столь же сильно, как, например, в Америке, где психологическое консультирование и психотерапия включены в медицинскую страховку граждан. Вместе с непониманием того, что психолог является врачом, к которому можно обратиться с вопросами относительно своего **психологического здоровья**,

доверия к психологии у людей не добавляется, а сомнения в необходимости воспользоваться психологической помощью даже усиливаются.

Не обращаясь за помощью к психологу, люди продолжают держать в себе отрицательные, саморазрушающие чувства, переживая глубоко внутри не только проблемы или стрессы, но и их пагубные последствия. На все это тратится колоссальное **количество энергии и других ресурсов организма**.

Отсюда – постоянное чувство усталости, апатия и как следствие – депрессия. Находясь

в депрессивном состоянии и не понимая, что данное состояние является уже болезнью, люди продолжают жить, как жили, сетуя на несправедливость и агрессивность окружающих, на то, что свет не мил, судьба не благосклонна, в любви не везет и удача куда-то подевалась.

Чем увереннее мы думаем о несправедливости жизни, чем упорнее мы осуждаем других людей за их поступки по отношению к нам, тем меньше у нас остается возможности взять на себя часть **ответственности** за происходящее и начать менять себя, что автоматически повлечет за собой изменение тех обстоятельств в жизни, которые нас не устраивают.

Знаем ли мы так хорошо самих себя? Знаем ли мы особенности своего поведения и мышления? Знаем ли мы, что именно вызывает в нас сильные эмоции в определенных ситуациях? Умеем ли мы с ними обращаться? Осознаем ли мы свою причастность к событиям в своей жизни? Что мы сами делаем для того, чтобы жизнь складывалась именно так, как это происходит сейчас?

Ответы на эти вопросы не даются в одночасье, а требуют большого количества времени, внимания и концентрации на себе, так как каждый человек по своей природе уникален. И еще не придумали рецепта таблетки, от которой каждый человек стал бы счастливым. Не придумали схемы, посмотрев на которую, мы сразу сможем понять, как действовать дальше. Получение таких знаний – **процесс самопознания**. Это долгий процесс, схожий с покорением горы или высокой лестницы. Процесс, требующий усилий, решимости и внутреннего стремления!

Уже на половине пути, постепенно приближаясь к вершине горы, мы сможем почувствовать на себе тепло и свет солнца, свежесть ветра, прилив сил, которые помогут нам не останавливаться, гордость за свои достижения! А самым большим подарком будет встреча - там, на вершине, **с настоящим самим собой!**

Вы нашли в Интернете ту информацию, которую искали, оказались на этом сайте, прочитали эту статью – этим внутреннее стремление и желание изменений дает вам знать о себе – **первый шаг** сделан.

Шаг второй – понять и взять на себя ответственность за происходящее в вашей жизни.

Как начать менять свою жизнь

Автор: admin

25.09.2011 22:24 - Обновлено 29.10.2014 16:05

Какими будут ваши **следующие шаги** – ответ знаете только вы...

Автор - **Наталья Голубева**

[Источник](#)