Автор: admin
12.01.2011 10:18 - Обновлено 29.10.2014 16:06

Как начать новую жизнь? О счастье, ручке и тетради

Каждый из нас много раз сталкивался с этим вопросом, и поводом тому служила неудовлетворённость собственной жизнью, желание что-то изменить или же забыть прошлое...

Не стоит игнорировать свой собственный внутренний порыв, ведь если в вашей голове возникли такие мысли, значит, и силы на их реализацию тоже найдутся.

Итак, убираем хандру и неуверенность в сторону и начинаем... В первую очередь, с Себя. Важно понять истинную причину того, **почему** у вас возникло это желание?

Какие именно аспекты не устраивали в «прошлой жизни»? И что конкретно хотите изменить в новой? В этом поможет только самоанализ, ведь никто не знает нас лучше, чем мы сами!

Берём листок бумаги, ручку и 30 минут нашего бесценного времени. (Лучше, если в это время вы будете одни – это поможет поговорить «по душам» с собой).

1. Напишите на листе бумаге всё, что вас не устраивает в жизни (постарайтесь не задумываться и писать абсолютно всё, что приходит на ум, даже если, на первый взгляд, это кажется абсурдным.

2. Теперь посмотрите на свой список осознанно и поймите, какие пункты зависят только от вас, а какие требуют дополнительного вмешательства, будь то согласие близких на переезд или же нежелание начальника повысить зарплату.

3. С теми пунктами, что зависят только от нас, всё и так понятно – это следствие нашей лени, заниженной самооценки и неуверенности. О них, а точнее о борьбе с ними мы обязательно поговорим, только уже не в этой статье, так как к нашим недостаткам и

вредным привычкам нужен индивидуальный подход, а вот на вторых стоит заострить внимание...

Важно, осознать, что наша жизнь принадлежит только нам, и так называемых «непредвиденных обстоятельств» просто быть не может!

Приведу пример. Допустим, вы опоздали на работу, оправдывая себя перед начальством наличием непробиваемых пробок на дороге. С одной стороны, так-то оно, конечно, так... Но с другой стороны, вы опоздали на работу, потому что у вас просто не было желания попасть туда вовремя.

Объясню почему. Представьте: если бы за то, что вы пришли вовремя, начальник пообещал бы вам выплатить премию, превышающую вашу зарплату в 3 раза. Вы бы опоздали? Я думаю, в 99 случаях из 100 – нет. Причём, вы бы приложили все усилия: встали пораньше, осведомились о наличии пробок и пр. (Я исключаю здесь экстренные ситуации, о которых, впрочем, тоже можно поспорить.)

То же самое с недовольством из-за малого заработка, никчёмного мужа и вечно ноющей подруги. Главное – понять, что жизнь многогранна, и в **нашей** жизни зависит всё только от **нас**, что достижение максимального результата требует такой же максимальной работы над ним.

Ну, а если совсем не удаётся ничего изменить в ситуации, надо просто поменять к ней своё отношение. Ваши дети, родители, родственники ничем вам не обязаны, и хватит уже злиться и ворчать, если кто-то из них не выполнил своё обещание или не прислушался к вашему совету...

Может, лучше просто подойти к ним, обнять и сказать, как сильно вы их любите. Ведь только когда гармония придёт в ваше сердце, вы сможете почувствовать новое течение, и жизнь засияет яркими красками. К тому же сейчас самое время начинать жить по-новому: начало года, праздники, выбивающие нас из равновесия, уже позади, но внутреннее ощущение сказки ещё горит в наших сердцах... Я верю, что у вас всё получится, и вы начнёте свою **новую** жизнь, полную незабываемых эмоций и сказочных надежд!!

И ещё один совет. Начните с сегодняшнего дня писать свою Книгу Счастливой Жизни: возьмите тетрадь, на первой строке напишите: «Сегодня был самый счастливый день моей жизни», на последней строке: «Завтра день будет ещё лучше», а между ними – как минимум, 5 моментов, которые сегодня сделали вас по-настоящему счастливым. И так каждый день...

Сначала будет сложно, а потом событий окажется всё больше и больше, ведь новая жизнь – это дело не одного дня, а ежедневной работы над собой, и, чем больше позитива будет в ваших сердцах, тем больше счастья будет у вас в жизни!

Удачи!

Автор - **Юлия Галиос**

Источник