Автор: admin
06.02.2011 13:30 - Обновлено 29.10.2014 13:18

Как изменить свою жизнь?

Каждый из нас хоть раз мечтал об этом – мечтал изменить свою жизнь. У кого-то это получалось, у кого-то не очень. Почему? Возможно, что вы ставили не совсем четкие цели. Возможно, у вас просто не было желания. Однако если в очередной раз вы хотите изменить что-то в своей жизни, значит, желание все же есть.

Что еще нужно? Первое – не откладывать до понедельника! Если вы решили что-то менять и меняться, то начинайте делать это сейчас. И второе – составьте план, по которому вы будете менять свою жизнь. Вот примерный список, что хотел бы изменить каждый из нас.

1. Поймите, что вам нравится.

Чем вы хотите заниматься в этой жизни. Хотите быть писателем или врачом, художником или экономистом. Это самый первый и самый важный пункт. Но чтобы понять, чего хотите в жизни, нужно потратить немало времени и сил. Это марафон, и никто не знает, сколько он может продолжаться.

2. Откажитесь от гадости, которую ежедневно употребляете в пищу.

Если вы любитель Колы и чипсов, то смело вносите этот пункт в свой план. Никаких секретов, никаких диет от знаменитостей – только здоровая и натуральная пища! Прекратите портить свое здоровье. Откажитесь от искусственной еды!

3. Пообещайте себе выучить три языка за три года.

Или больше, или меньше. Ладно, не три, хотя бы один. Это расширит ваш кругозор. Вы узнаете историю и обычаи другой страны. Это многое изменит в вашей жизни. Вы поймете, что мир намного интереснее, чем кажется. А это пробудит в вас интерес к

жизни, подарит жажду познания.

4. Оставьте все плохое в прошлом!

Говорят, что без прошлого нет будущего. Никто не просит отказываться от него. Достаточно вынести опыт и больше не вспоминать плохих моментов. Прошлое – основа будущего. Проанализируйте совершенные вами ошибки, выпишите их в тетрадь и больше не повторяйте.

5. Выкиньте старые и ненужные вещи.

Если вы не пользуетесь какой-либо вещью больше года, можете смело ее выбрасывать. Все равно она вам больше не пригодится. Очистите пространство от старого хлама.

6. Займитесь спортом.

Не обязательно посещать дорогие спортзалы или бассейны. Даже ежедневной зарядки достаточно, для того чтобы быть в тонусе. Можно купить роликовые коньки или велосипед. Можно просто выходить каждый вечер на пробежку. И все. Вы сможете за несколько месяцев придти в тонус и зарядиться положительной энергией.

7. Приобретите фотоаппарат.

Можно самый обычный. Можно пользоваться мобильным телефоном. Запечатлейте красоту этого мира. Через много лет вы вспомните свою жизнь не по мутным отрывкам из памяти, а по красочным фотографиям.

8. Не теряйте времени зря.

Время – бесценно. У нас его и так мало, а мы расходуем его на ненужные действия. Общение в социальных сетях кажется нам таким нужным! Просмотр новостей по 5 раз за час... Глупо. Если случится что-то действительно важное, об этом будут говорить все. Просмотр телесериалов, которые не несут нам никакой пользы... Общение с людьми, у которых нечему научиться...

Вот так мы тратим свое время. Намного полезнее читать книги, общаться с людьми, у которых есть чему научиться, провести время со своей семьей. Цените свое время! Не растрачивайте его зря. Старайтесь каждую минуту проживать с пользой для себя.

9. Приучите себя рано вставать.

Вы сможете сделать намного больше, если встанете в выходной день в 8 часов, а не в 12. Человеку хватает 6-8 часов сна, чтобы восстановить силы.

10. Начните путешествовать.

Не обязательно покупать дорогие путевки в другие страны. Можно путешествовать по своему городу, изучить все интересные места, узнать их историю. Можно путешествовать в другие регионы. В нашей стране много мест, которые действительно прекрасны!

Ну и последнее. Не останавливайтесь. Верьте в себя. Записывайте свои достижения. Хвалите себя. И тогда у вас все получится!

Автор - Лина Рик
Источник