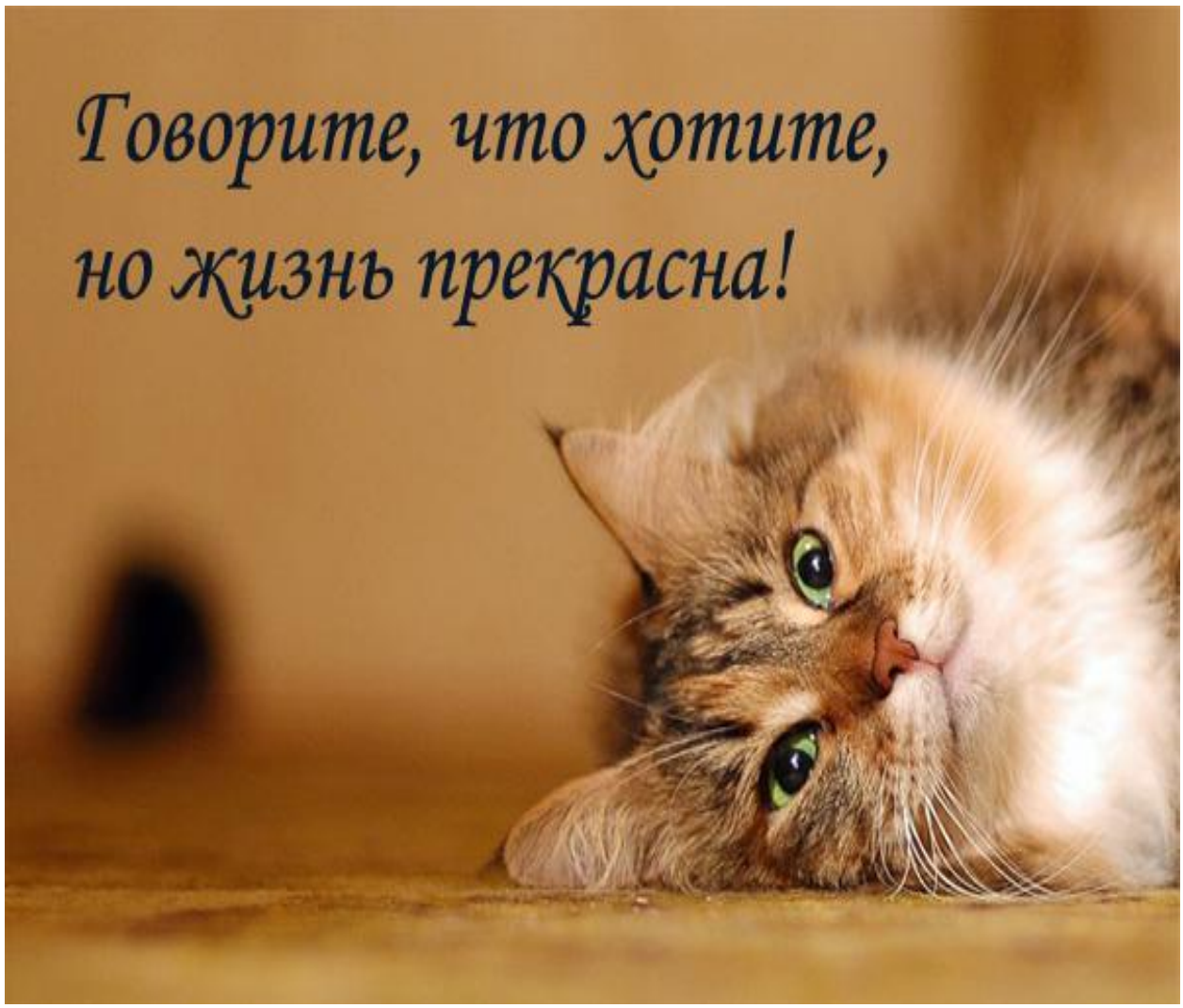


Хочу перемен! Как изменить свою жизнь к лучшему?

Мы все хотим перемен. Хотим изменить свою жизнь к лучшему, получить более престижную работу, переехать, наконец, из унылой комнатки в коммуналке в собственную квартиру, улучшить фигуру, расширить круг общения... Каждый, наверное, понимает, что для перемен нужно что-то сделать. Но готовы ли Вы променять уютное и привычное спокойствие на бурный, и не всегда легкий процесс достижения лучшего?

Зона комфорта. Вам неизбежно придется столкнуться с неудобствами, которые настигнут Вас сразу же, как только Вы начнете двигаться в сторону перемен. Так уж сложилось, что любые изменения находятся за пределами зоны Вашего комфорта. Вот лежите Вы на диване, Вам тепло и удобно, но при этом ничего существенного не происходит. Если захочется съесть

сладкую булочку, то нужно будет, как минимум, встать, одеться, и выйти в магазин на улицу, где идет дождь. В жизни всегда так происходит, что перемены находятся по ту сторону привычного спокойствия. Поэтому, всегда нужно быть внутренне готовыми к преодолению сложных ситуаций и нетрадиционной обстановки для того, чтобы получить позитивные перемены. Готовы? Тогда нужно сделать еще кое-что.… Одно действие. Одно совершённое действие лучше миллиона мечтаний. Можно бесконечно надеяться, что в далекой Америке умрет дядя-миллионер, и оставит Вам в наследство виллу в Лос-Анджелесе, а можно заняться рассмотрением вариантов ипотечного кредитования, и начать собирать деньги на первый взнос за собственную квартиру. Да, это непросто - решиться на пожизненную ипотеку, отыскать варианты повышения дохода.… Это за пределами комфорта, где можно ждать чуда, и ничего не делать.

Критика. Все мы не любим, когда нас критикуют. Но если Вы готовы к переменам, научитесь все, же слушать критику. И не просто слушать, а реагировать на нее соответствующими действиями. Никто не идеален, и для того, чтобы достигнуть в жизни чего-то большего, нужно стать лучше самого себя сегодняшнего. Как раз в критике можно почерпнуть рациональное зерно, и начать работать над собой. Такой как есть. Самое большое наше желание, чтобы нас любили, причем непременно такими, какими мы есть. Конечно, каждый человек уникален, и каждого есть, за что любить. Один будет искренним, другой дипломатичным, третий с чувством юмора, а четвертый серьезный и упорный. Каждое из этих качеств замечательное. Но Вы уверены, что именно Ваш набор качеств подходит под новые обстоятельства жизни, в которых Вы хотите оказаться? Согласитесь, если Вы мечтаете сделать карьеру дипломата, то Ваша природная эмоциональность и открытость не будет способствовать Вашему продвижению по карьерной лестнице дипломатии. Тут придется стать вежливо-скрытным, удачно-заискивающим, и тактично-обманчивым. Или учитесь новым деловым качествам характера, или меняйте "лестницу" и цель.

Компромисс. «А почему нужно под кого-то подстраиваться?» - одна из наших ошибок, которые мы делаем, пытаясь изменить свою жизнь к лучшему. К сожалению, окружающий мир живет по своим законам и правилам, и ему, то есть миру, совершенно наплевать на цели и желания отдельно взятого человека. Не хотите подстраиваться, Ваши проблемы! Тогда ничего и не получите! Мир под Вас прогибаться не станет. Учитесь идти на компромисс, как с людьми, так и с обстоятельствами. Иначе при возникновении первого несогласия и первого препятствия Вы рискуете вернуться в свою зону комфорта, где с Вами никто не спорит, никто не противоречит, но и жизнь к лучшему, увы, не меняется.

Привычка повторяться. У каждого существуют наработанные привычки, вкусы, стереотипы. Что-то закладывается генетически, что-то привито семейными традициями, а где-то мы просто катимся по инерции, потому, что один раз так сделали, а потом «по накатанной»…. Мы действуем одинаково в похожих ситуациях, выбираем похожих мужчин, демонстрируем похожую эмоциональную реакцию на одинаковые внешние раздражители. Объясняем это просто: у меня такой характер (стиль, вкус). В результате получается замкнутый круг. Мы получаем всегда одинаковый результат, потому, что привыкли одинаково реагировать. Проанализируйте свою реакцию на те или иные ситуации, и заставьте себя в следующий раз прореагировать противоположным образом. Тогда есть шанс изменить результат. Привыкли сидеть дома по выходным и печь тортики? Попробуйте теперь всегда проводить выходные в спортклубе. Жизнь уже изменится даже от такого маленького шага.

Поиск врагов. Кто виноват, что Вы так живете? Родители, государство, общество, мир. Все, кто угодно, только не Вы сами. Жизнь начнет меняться тогда, когда Вы перестанете искать виноватого, и назначите ответственного. Например, себя. И перестаньте искать во всем скрытый негативный подтекст. Вам сделали комплимент? Не думайте сразу о корыстных целях говорящего, поблагодарите. Вам отказали? Не считайте этого человека злейшим врагом,

возможно, у него были веские причины для отказа. Не создавайте себе врагов в своей голове. Ищите союзников. И они начнут появляться сами неожиданно и со всех сторон.

«Дорогое» прошлое. А еще мы очень любим, копаться в прошлом, выискивая что-то хорошее, что никогда не повторится, или корить себя за ошибки, которые никогда не исправить. Вы действительно думаете, что воспоминания о прошлом могут изменить Ваше будущее в лучшую сторону? Можно сколько угодно ругать себя за ошибку и не давать себе шанса стать лучше. Так проще жить. Так можно снять с себя ответственность за бездействие. Но если Вы действительно хотите лучшего, то придется перешагнуть через удобный диван, где можно лежать, ждать свою сладкую булочку, и ругать несовершенный мир. В зоне комфорта хорошо. Но Вас ждет другая зона, не менее удобная, более широкая, светлая, и уютная. Только Вам придется преодолеть расстояние между ними, меняя себя, свои привычки, характер, окружение и образ мыслей.

