

ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ
САМОРАЗВИТИЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ

ОТНОШЕНИЯ

СЕМЬЯ

ШКОЛА

ПомощьРядом > Полезные статьи > Саморазвитие > Как изменить свою жизнь к лучшему?



Как изменить свою жизнь к лучшему?

Любишь ли ты перед сном помечтать о другой жизни для себя? Той, где нет проблем, провалов. Той, где есть важные для тебя люди и вещи, события и чувства. Но наступает новый день, где все по-прежнему – скучно, серо и безнадежно. Ты снова засыпаешь с мечтой о волшебных изменениях...

На самом деле мечтать – прекрасно! Это то, что поддерживает нас в трудные моменты, вдохновляет и расцветивает наш мир яркими красками. Если воображаемое исполнение заветных желаний дарит столько позитивных эмоций, то представляешь, как здорово, когда мечты становятся реальностью?!

Почему же тогда мы годами находимся в вязком плену грез, не в силах сделать шаг навстречу воплощению мечты?

Страх перемен

Причин может быть много. Например:

- опасения, что ничего не получится или получится не так, как хочется. Ты думаешь, что у тебя недостаточно талантов или иных необходимых качеств для того, чтобы достичь желаемого;
- негативный предыдущий опыт, когда ты уже попытался что-то изменить, но потерпел неудачу. Это отбило у тебя всякое стремление пробовать дальше;
- неумение взять ответственность за свою жизнь. Кажется, будто где-то на белом свете существует добрая фея, которая одаривает людей разными благами вне зависимости от того, насколько усердно они для этого работали;
- непонимание, как же добиваться целей, с чего начать путь.

Мы подобрали для тебя советы, как все-таки изменить жизнь к лучшему. Помни – в большинстве случаев сделать это можешь только ты. А вот как – читай ниже.

1. Сформулируй главные цели в жизни

Ответ себе честно на вопросы – что меня не устраивает сейчас? Чего я хочу? Именно я, а не мои родители, друзья и т.д. Что мне по-настоящему нравится? Запиши свои «хочухи». Далее каждую из них переведи в цель: подготовь список твоих конкретных действий, которые приведут к реализации мечты. Это увлекательная логическая задача, похожая на сборку пазла – чтобы из ряда деталей сложилась целостная картинка.

Например, тебе хочется, чтобы у тебя было больше друзей. Сами по себе они не появятся из воздуха, правда? Но ты можешь приложить усилия для этого. Например, расширять круг знакомств разными способами. Чем он больше, тем выше вероятность встретить родственную душу. Подумай, как увеличить этот круг, где ты можешь повстречать интересных людей?

Когда ты составишь список главных целей и алгоритм действий, то перестанешь плыть по течению. Твоя жизнь действительно начнет меняться.

2. Регулярно выполняй те действия по реализации целей, которые тебе доступны

Конечно, пока ты учишься в школе, то не способен еще зарабатывать деньги, чтобы купить себе домик на берегу океана, если мечтаешь о нем. Давай посмотрим на вариант цепочки шагов по достижению этой цели:

чтобы приобрести домик, надо заработать денег; чтобы их заработать, нужно устроиться на хорошо оплачиваемую работу; найти такую работу поможет образование; чтобы его получить, надо поступить в ВУЗ; а поступить туда возможно, имея знания.

Несложно догадаться, что из данного списка тебе стоит сделать прямо сейчас, сию минуту. Если ты четко понимаешь, как одни твои поступки влияют на другие и приводят к тому, что твоя мечта осуществляется или нет, то все или почти все получится так, как ты задумал.

Имей в виду, что мечтам и планам свойственно меняться. Это нормально, даже замечательно, потому что ты развиваешься, мир вокруг тебя тоже живой и неоднозначный.

3. Грамотно используй свое время

Его не так много, как кажется. И, к большому сожалению, мы часто тратим его на ерунду, вместо того, чтобы посвятить реализации планов. Начни с малого – уделяй ежедневно некоторое количество времени выполнению действий из твоего плана. Например, каждый день ты читаешь в течение часа дополнительную литературу по биологии, потому что намерен поступить в институт, куда нужно сдать, в том числе, экзамен по биологии, а ты в ней пока не силен.

Лучше, если ты будешь делать что-то понемножку, даже по 15-20 минут, но постоянно – каждый день или с определенной периодичностью, – чем хвататься за дело в порыве энтузиазма, а потом бросать его на половине пути. Так ты вряд ли добьешься желаемого.

4. Старайся, чтобы в кругу твоего общения было больше тех, кто верит в тебя и поддерживает

Не трать время и нервы на тех, кто говорит, что тебе ничего «не светит», кто сомневается в твоей способности достичь успеха, кто слишком любит жаловаться на жизнь, тем самым отнимая у тебя силы и веру в себя. Полезно общаться с теми, кто целеустремлен, позитивен и доброжелателен. Ты «заряжаешься» от них такими же важными качествами, тебе хочется тоже расти и развиваться, а не топтаться на месте.

Помни о смысле

Если ты почувствуешь, что устал стараться, не веришь в то, что все получится:

– Оглянись назад и посмотри, какой длинный путь ты уже прошел и сколько всего достиг по сравнению с тем, когда ты был еще только в начале. Обычно люди не замечают собственных достижений. Им кажется, что нужно еще много всего сделать. Хотя положительные перемены уже пришли в их жизнь, просто не всегда эти изменения очень яркие. Но они есть и постепенно становятся все более очевидными. И, главное, влекут за собой другие позитивные изменения. Продолжай идти;

– Напомни себе, ради чего ты это затеял. Представь мысленно, что у тебя есть все, о чем мечтаешь, ради чего ты упорно трудишься. Нравится тебе это, вдохновляет? Повесь в комнате коллаж с картинками твоей будущей прекрасной жизни, чтобы в минуты слабости и неверия в себя смотреть на него и черпать энергию.

- #безопасность #буллинг #депрессия #дружба #здоровье #интернет #конфликт #коронавирус
#любовь #неуверенность #обида #одиночество #опасность #отношения #помощь #родители
#саморазвитие #семья #страх #учитель #цель #школа #экзамены #эмоции

Оцени материал



Поделись



ДРУГИЕ СТАТЬИ ПО ТЕМЕ

<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Улыбающаяся депрессия</p> <p># депрессия # саморазвитие # эмоции</p>	<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Тебя обесценивают. Как быть?</p> <p># неуверенность # саморазвитие # эмоции</p>	<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Как справиться с обидой?</p> <p># обида # саморазвитие # эмоции</p>	<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Как общаться с психологом в онлайн-чате?</p> <p># интернет # помощь # саморазвитие</p>	<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Выученная беспомощность</p> <p># депрессия # неуверенность # саморазвитие</p>	<p>САМОРАЗВИТИЕ</p> <p>Как справиться с внутренним критиком?</p> <p># неуверенность # саморазвитие # страх</p>
---	--	--	---	--	--