|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  | | |  | 15 п ! 10 причин из-за которых ты никогда не реализуешь себя:  Не нужно считать, что это какая-то копия с психологических заумных сайтов. На самом деле это четкая формула, результат прочтения многих статей и книг по саморазвитию, а так же глубокому и неприятному трехмесячному самоанализу. Попробуй извлечь из этого максимальную пользу.  1) Пустые жалобы • Ты слишком обеспокоен своим внешним видом и скорее будешь ныть по поводу того, что у тебя нет хорошей одежды и нормальной прически вместо того чтобы пойти и заработать на это.  2) Жизнь в зоне комфорта • Ты боишься покинуть свою зону комфорта. Запомни, привычка вырабатывается в течение 21 дня. Если ты развил в себе привычку лениться, теряться перед обстоятельствами, сидеть в интернете до трех часов ночи и спать до обеда, то никаких противоположных действий не возникнет пока ты в течение трех недель не будешь совершать ровно противоположные вещи. Поживи в страхе, но действуя, заставляя себя в течение трех недель - и твоя зона комфорта расшириться, а жизнь обретёт смысл.  3) Боязнь отсутствия друзей • Ты беспокоишься из-за того, что в реальной жизни у тебя нет и не будет друзей, разделяющих твои интересы. Как ты думаешь, у братьев Люмьер, которые фактически создали кинематограф были друзья по интересам? Александр Грэхем Белл вечером садился в паб с друзьями и они вместе обсуждали изобретение телефонов? Про Теслу, Эдисона и остальных можно промолчать. В крайнем случае, у них могли быть подчиненные, однако же главная задача всегда стояла на их плечах. Именно им было необходимо двигать идею, делать всё своими руками. А разговоры, хочу подчеркнуть, на самом деле - ерунда. Не нужно зацикливаться на их отсутствии. Сходи в одиночестве, на концерт, на который хотел сходить. Все заняты и никто не может пойти в кино с тобой на фильм, который ты ждал- не дождался? Иди сам. Обязательно.  4) Прокрастинация • Ты считаешь, что следует повременить с действиями, потому что и так в любой момент сможешь сделать всё, что задумал. Конечно, вокруг тебя же одни амебы, а сам ты гений. Открой глаза шире - нет, это не так. И чем больше ты проводишь свободное время над тем, чтобы подумать о каком-то как можно более далеком и еще большем свободном времени, ты это самое время смываешь в унитаз. Лучшего, самого удобного времени не наступит никогда. Более того, времени всегда будет становиться всё меньше и меньше. А терять впустую ты хочешь его всё больше и больше из-за того, что как - то раз затянул это дело больше чем на всё тот же 21 день. Не нужно ни с кем обсуждать свою идею. Не нужно искать восхищения, лучше восхитись результатом своей работы сам.  5) Подбадривание своих ошибок  • Всё, чего ты достиг и не достиг на данный момент - это 99 процентный результат твоих трудов. Хочешь заикнуться насчет болезней? Это не так. Последний процент - твои болячки, большая половина которых, кстати, тоже идет в остальные 99 процентов. Курение, алкоголь, поедание фаст - фуда, чипсов и другой ерунды в итоге создадут тебе еще больше причин, чтобы отложить что-то на потом. Ты озабочен фразой "всё не так плохо, как может показаться". Но если твоя жизнь не движется с места, то ты первый кого стоит винить в этом.   6) Мысль о том, что талантливые люди рождены такими • ЛЮБОЙ навык, который ты видишь у кумира, которым восхищаешься ты, мог бы развить в себе. Кто-то классно показывает фокусы? Займись этим, посмотри соответствующие уроки, потрать на это время и ты сможешь делать точно так же. Ты можешь играть на пианино точно так же как любой твой любимый пианист, рисовать как любимый художник и писать книги такого же годного качества как твой любимый писатель. Главное развить навык. Перестань ходить в любимое кафе и брать любимое блюдо. Купи ингредиенты и приготовь это блюдо сам. И со временем у тебя получится если не лучше, то в крайнем случае точно так же.  7) Общение из вежливости / Неумение отказывать • Есть ли у тебя знакомые, общение с которыми не приносит тебе совершенно никакой пользы? Откажись от такого общения или сведи его к минимуму. И это не будет чем-то меркантильным, просто существует некая истина, которую все получают с самого детства и если ты её не знаешь, то вот она - "все твои важные дела самые важные на свете". Если у тебя есть определенная работа, план на день, то знай, что ничто не должно сбить тебя с этого курса, за исключением, форс-мажорных, более важных дел. Ни один человек на свете не отложит важных дел из-за тебя - и если ты поступаешь так, то это не делает тебя хорошим человеком. А вот глупым делает еще как. И еще - не общайся с отрицательными людьми. С теми, кто вечно на всё жалуется, обсуждает людей, терпит неудачи даже не попробовав и так далее. С кем поведешься от того и наберешься. Задай себе вопрос - кто бы из твоих друзей спас бы тебя в смертельной ситуации? Ответ скорее всего сильно тебя удивит. Отталкивайся от этого в ответа когда начнешь менять свою социальную жизнь.  8) Поверхностность мыслей / Неглубокие знания • Заполняй малейшие проблемы в знаниях. Вместо риторических вопросов "интересно, а почему то-то и то-то происходит так-то?" запиши этот вопрос к себе в телефон и затем дома потрать время, подробно разузнав принцип работы интересующего предмета, факты истории, политики, биографии. Преимущества в том, что ты сможешь поддержать совершенно любой разговор с кем угодно, а так же заставить работать заплывший жиром мозг так как ему следует и так как ему хочется работать. Выработай такую привычку, и твой уровень знаний увеличится на 85 процентов уже через 2 месяца.   9) Зависимость от Интернета • Я надеюсь, что здесь все понятно. Смешные картинки никак не способствует улучшению твоих дел, ровно как и пустая болтовня с интернет-друзьями. Твои важные дела самые важные. Не надо считать грубостью то, что ты не ответишь на пару пришедших писем. В момент работы (если для нее тебе уж необходим контакт, что впрочем, маловероятно) заблокируй прием сообщений. Ты освободишь себе массу времени. Не читай запоем все статьи на свете - это не продуктивно. Отведи специальное для этого время и читай то, что хотел в свободное от всяких дел время. На самом деле ты поймешь, что занимался не самообразованием, а просто впустую тратил время. Опять же - спускал жизнь в унитаз.  10) Боязнь быть лидером / Нежелание взрослеть • Возможно, ты привык, что какие-то форс-мажорные обстоятельства сами-собой сходили на нет, однако чем дальше заходит твоя жизнь, тем больше твоя лень, желание отпустить ситуацию будет приводить к полнейшему ужасу, от которого тебя уж точно не станут спасать твои знакомые и друзья. Ты - самый главный в своей жизни. Слово "Я", которое будет касаться именно тебя ты можешь произнести единственный во вселенной. Сделай это "Я" чем-то большим, чем просто буква. Возьми в руки свою жизнь, детство закончилось, никто больше не станет тебя спасать. Выработай привычку спасать себя сам. Пусть эта привычка находится в твоей зоне комфорта и тогда самостоятельность перестанет тебя пугать.   11) Предубеждения • Предубеждения сравнимы со следующим примером: однажды выйдя из своего подъезда ты натыкаешься на лужу. Ты падаешь в неё, полностью промокаешь и затем заходишь домой, ничего делать не хочешь, особенно уж выходить на улицу — там же лужа. Ну так вот запомни — лужа высыхает. Как и твои провалы это всего лишь временное обстоятельство. Начав действовать, ты научишься перепрыгивать через лужу и затем со временем обретешь мудрость: это самое знание того, что все лужи высыхают. Не трать время на обсуждение плохих людей, а то не заметишь как они изменятся в лучшую сторону, а вот у тебя уже не останется ничего кроме своих предубеждений. Помни об этом.  12) Занятость неважными делами • Бывало ли у тебя такое, что ты забивал на всё и включал свой любимый сериальчик/игру, просто ложился спать вместо того, чтобы взять и сделать то, что необходимо? Это совершенно недопустимая вещь и сейчас я объясню почему. Во-первых, действует правило — твои важные дела самые важные. Остальные должны и обязаны подождать. Во-вторых, в это самое время, когда подсознание и сознание уже морально подготовилось к тяжелой работе, а ты же решил валять дурака, происходит тотальный сбой — работающий мозг ты как бы насильно кладешь на лопатки. И конечно же из-за этого и любимый ситком что-то не смешной, в игре ты проигрываешь, да и поспал как-то нехорошо, проснувшись с ощущением страха и разбитости. Запомни – любые развлечения, которые ты ставишь перед важными делами на самом деле могли бы принести тебе в тысячи, миллионы раз больше удовольствия если бы ты занимался ими в момент досуга, закончив что-то важное. Изменив это формулу, ты просто обманываешь свой мозг. Не надо так.  13) Лишняя трата денег • Сразу - перестань ходить в кафе. Если так уж необходимо поесть, сходи в столовую, она наверняка находится рядом с твоим местом учебы или работы. Там и накормят вкуснее и стоит все в разы дешевле. Нужен вай-фай и его нет в столовой? Окей, тогда можно и в кафе, но возьми там самое дешевое, что можно взять. Чашку чая или эспрессо, чтобы не выгнали. А ешь ты в столовой и дома. Веди тетрадь (или же записывай в телефон) расходов в течение недели. Проследи на что у тебя уходит большее количество денег и затем задай себе вопрос насколько тебе это необходимо? Например, я как ни странно, обнаружил, что большое количество денег пожирают всякие мелкие сладости. Вроде как неважные покупки в виде шоколадных сырков, желе и йогуртов вышли во внушительную сумму к концу месяца. Теперь я ограничиваю себя в этом. Откладывай каждый день по сто рублей, клади их в книжку. Затем когда наберется рублей пятьсот, пойди в соответствующий магазин и купи там специальную копилку для мелочи, из которой ты не сможешь достать деньги, не разбив её, это позволит тебе хорошо подумать над своими расходами. И просовывай туда сто рублей каждый день. Затем можешь увеличивать сумму. К концу года, разбив копилку, ты очень удивишься. Я серьезно. Не забудь потратить часть своей огромной суммы на новую копилку после.  14) Прославление своего единичного таланта • Ты хорошо умеешь жонглировать и как этим гордишься? Лучше всех в мире готовишь яичницу? А ризотто? А пиццу ты умеешь готовить? А играть на фортепьяно? Писать стихи? Не зацикливайся на своем единичном таланте, развивай его и развивайся в других направлениях, будь лучшим во всем за что берешься и перестань тешить себя мыслью, что у тебя есть какой-то такой талант, который обеспечит тебе безбедную жизнь когда-нибудь в будущем. Развивайся всегда и развивайся в разных направлениях. Это так же активизирует твой мозг, полностью уничтожит лень и возможно ты найдешь хороших друзей, разделяющих один из множеств твоих талантов и интересов. Ты не программа, выполняющая единичную функцию. Будь многогранен.  15) Боязнь попасть в неловкую ситуацию • Не нужно бояться задавать какие-то вопросы просто потому что тебе неловко. Вопрос задай обязательно, однако задай его по-умному. Не нужно расплывчатых слов, невнятных предложений, четко спроси то, что тебя интересует. Помни о том, что ты не обязан знать всё на свете. Ты живешь в первый раз. Ты бы никогда не прочитал эту статью, если бы тебя не научили читать. Вот и в остальных вещах помни об этом принципе.  Если ты боишься, что сделав что-то нестандартное, над тобой будут смеяться, то ты уже наверняка знаешь, что делать. Поступай так в течение 21-го дня и ты будешь иметь четкие результаты. На самом деле нестандартные действия с твоей стороны влекут за собой такие же нестандартные последствия и конечно же на любом пути к действию будут встречаться провалы. Однако помни вот о чем. Видел ли ты аппарат для измерения давления и пульса в фильмах? Конечно же, видел. Помнишь, как там идут линии? Вверх и вниз. То есть, без вот этого, конечно же, неприятного «вниз» дело не пойдет вперед. Так и на пути к действенной, результативной жизни всегда могут ждать провалы. Главное не опускать руки и всегда двигаться вперед P/S И еще — неважно, покажется ли тебе этот набор пунктов чем-то банальным или же наоборот. Всегда нужно знать, почему ты совершаешь определенные действия, а не просто делать. И тогда путь к самореализации простроится дорогой из желтых кирпичей впереди тебя. И важно обязательно пойти по этой дороге. И ты обязательно пойди |  | |  | | | |  | |  |
|  | | |