

«Возможно, ли жить без ограничений?»

Что мешает человеку жить счастливо, добиваться успеха, развиваться и расти? В чем секрет успешных людей? На эти и другие вопросы люди постоянно ищут ответы. « Кто ищет – тот найдет!» - гласит народная мудрость. Попробуем найти и мы.

Более полноценная жизнь может начаться с вашего измененного мышления. Линза, через которую мы видим жизнь, оказывает огромное влияние на наше внутреннее состояние. Все, что происходит внутри нас, оказывает влияние на счастье и всю нашу жизнь.

Если разделить людей на две категории, то картина может быть такой:

- первая группа, это те, кто наблюдают за событиями жизни,
- вторая, это те, кто создают сами эти события.

Вы должны принять решение прямо сейчас. Вы пассажир или водитель? Вы наблюдаете или создаете? Одновременно быть и тем, и другим, в одной и в другой роли, у вас точно не получится.

Нет правильного или не правильного выбора. Вы выбираете то, что подходит сейчас именно вам. Главное чтобы выбранная вами роль была для вас органичной, вы были бы в согласии с этой ролью.

1. Если вы готовы принять решение изменить свою жизнь, то остановитесь на мгновение и скажите...

Я выбираю быть.....

2. Составьте список всего хорошего что имеете...

Будьте благодарны за каждый прожитый день.

3. Если вы тот, кому очень важен результат, то постарайтесь научиться получать удовольствие от процесса вашей работы. Если вы тот человек, который получает удовольствие от процесса работы, не задумываясь о результате, то в ваших интересах обучиться достижению результата. Это создаст более гармоничные составляющие вашего собственного роста.

4. Учитесь бережно с заботой относиться к себе.

Когда вы освоите этот навык, вам очень легко будет перенести этот опыт и бережно и заботливо относиться к ближним. К тем кто вам по настоящему дорог, кого вы цените и к тем кто просто нуждается в вашем внимании и заботе.

5. Живите настоящим.

Сосредоточив внимание на настоящем, вы устраняете мысли о разочаровании. Фокусируясь на прошлом, вы находитесь в беспокойстве. Прошлого нет. Прошое это бесценный опыт. Сделайте его своим фундаментом. Будущее еще не наступило, оно вершиться сегодня. То что вы делаете сегодня залог вашего успеха. Работая в настоящем, проживая сегодняшний день в полноте чувств, ощущений, наполняя его радостью от процесса своей работы или достигнутого результата, мы незримо создаем свое будущее, которое становится ближе с каждым прожитым днем.

Помните, выбор всегда за вами!

Кто вы сегодня, водитель или пассажир?