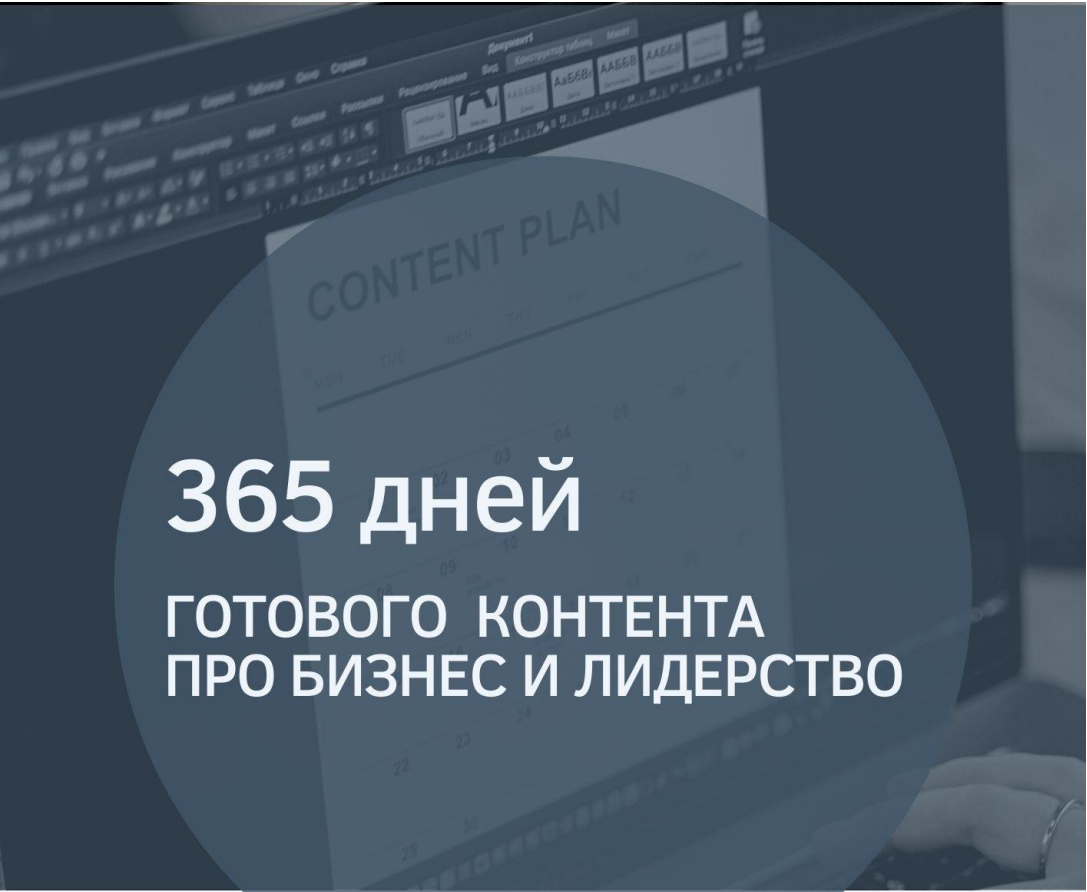




365 дней

ГОТОВОГО КОНТЕНТА
ПРО БИЗНЕС И ЛИДЕРСТВО

Создано проектом
"Клиенты Есть Всегда"
Кирилла Максимова

ПРИМЕР ТЕКСТА

5 глаголов, которые помогут изменить вашу жизнь

Если нет мотивации, возможно, вы просто неправильно выбираете глаголы. Вот 5 глаголов, которые помогут вам выйти из надоевшей колеи.

Всем знакомо чувство бессилия, когда кажется, что ты увяз, что ничего не происходит. Исчезает мотивация, цели кажутся либо недостижимыми, либо неинтересными. Нет вдохновения!

Эксперты по саморазвитию утверждают, что создавать себе положительную мотивацию и стимулы можно научиться. Да, но это дается непросто. Трудно ставить смелые цели и чувствовать вдохновение, если в голове нет нужных настроек.

Изменения пугают, если ваш разум не готов принять долгосрочные цели. Даже мелкие проблемы кажутся непреодолимыми. Если трудно решать даже простые задачи, что уж говорить о том, чтобы полностью изменить жизнь?

Чтобы почувствовать силы и начать меняться, нужно действовать. По сути, в этом случае мы ставим телегу впереди лошади: сначала действуем, а потом настраиваем себя. Если резко встряхнуться и начать что-то делать, ваш мозг настроится на работу, ему захочется достигать неожиданных целей.

Я перечислю 5 вдохновляющих глаголов, которые помогут вам ощутить силы и подготовиться к выполнению новых задач. Используйте этот метод даже в мелочах, и вы встанете на путь изменений. Изменения приведут вас к большим целям. Большие цели приведут к новым большим проектам - и так далее.

1. Давать – делать пожертвования, помогать нуждающимся или просто друзьям и близким. Не нужно давать что-то дорогое или большое. Достаточно выразить благодарность, например, подарить цветы или открытку. Это работает, потому что... Давать – действие, придающее сил, оно меняет ваше восприятие мира: вы ощущаете, что в мире много всего, хватит на всех, вас больше не давит состояние нужды, боязни, что все вот-вот закончится. «Давать» значит понимать, что, отдавая, вы привлекаете в свою жизнь все самое лучшее.

2. Учиться – говорить на другом языке или танцевать. Учиться чему-то, о чем вы до сих пор не имели представления, учиться играть мелодию на пианино или гитаре. Это работает, потому что учиться новому дает толчок развития вашей нервной системы, открывает вам новые и неизвестные пути познания.

3. Меняться – изменить свои привычки, например, выбрать новый маршрут на работу, другой стиль одежды, прически, диету. Это работает, потому что одно изменение порождает новое изменение. Если хотите больших изменений, начните с малых.

4. Участвовать – в жизни сообщества, спортивной команды, клуба. Это работает, потому что участие требует общения, креативности, дает вам новые стимулы, зажигает.

5. Создавать – произведение искусства, рассказ; повесить книжную полку или запустить сайт. Это работает, потому что творчество пробуждает в вас дремлющие силы, открывающие дверь для невероятных изменений.

Каждый раз, совершая любое из этих удивительных действий, прочувствуйте его изнутри, хотя бы на пару минут. Ваши эмоции последуют за действиями. Нужно научиться получать радость от самого процесса, ощутить, что вы делаете то, что принесет благо вам и вашим близким.

Иногда достаточно просто произнести эти глаголы, чтобы возникло вдохновение, желание сделать что-то, изменить себя. Эти пять глаголов помогут правильно настроить ваше отношение к изменениям. Не сомневаюсь, что вы сможете найти и собственные слова. Только нельзя забывать, что без конкретных действий все бесполезно.