

10 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ИНТЕРЕСНЕЕ



Бывало ли с вами такое, что дни становились серыми и однообразными, а уже через неделю невозможно было вспомнить, чем отличался один от другого? Что же с этим делать? Как изменить свою жизнь? Как сделать её интереснее? Перед вами 10 способов, которые позволят жить ярче, интереснее, осмысленнее:

1. **НАЙДИТЕ СВОЁ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ.**

Когда знаешь своё предназначение, смысл жизни, занимаешься любимым делом, то всё, что изучаешь и делаешь для этого, становится интересным и важным. Время пролетает мгновенно и назавтра хочется вернуться ко вчерашнему занятию не из-за необходимости, а из желания продолжить.

2. **СТАВЬТЕ И ДОСТИГАЙТЕ ЦЕЛИ.**

Наличие целей заставляет нас делать множество шагов к их достижению. Для интересной жизни важно как само движение к цели, наполняющее жизнь делами, событиями и впечатлениями, так и достижение её, дающее нам энергию и желание двигаться дальше.

3. **ПОСТОЯННО РАЗВИВАЙТЕСЬ И СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ.**

Постоянное обучение и работа над собой захватывают и не дают остановиться на месте. Образование, приобретение новых умений и навыков делает жизнь насыщенной и интересной, а также приносят массу пользы вам и окружающим.

4. **ЖИВИТЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ И СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ УСПЕВАТЬ.**

Когда мы полны сил и энергии, нам некогда скучать – хочется успеть сделать множество вещей. У активного человека много дел, планов и желаний. Жизнь его становится насыщенной и интересной, а для активности следует поддерживать запас сил и энергии, испытывать энтузиазм, мотивировать себя на дела и достижения. Чем больше интересного запланируете сделать, тем больше успеете выполнить. Но не забывайте оставлять место также для сюрпризов и неожиданностей.

5. **ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ И РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ.**

Препятствия, проблемы делают нашу жизнь не сложнее, а интереснее. Ведь, преодолевая препятствия, вы приобретаете опыт, знания, становитесь сильнее. Каждую проблему стоит воспринимать как возможность: что-то новое узнать, чему-то научиться, наладить отношения и пр. Решив проблему, человек чувствует себя лучше и получает мотивацию для новых свершений.

6. **ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ.**

Если вы на какое-то время забываете о собственных стремлениях и бескорыстно и искренне помогаете другим, жизнь становится не просто интереснее – она наполняется глубоким смыслом и настоящей радостью.

ПАМЯТКА ПО РАЗРЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

1. **Ориентация в проблеме.** Здесь важно помнить. Проблемы есть у всех, если у вас есть проблема – вы нормальный человек! Не избегайте столкновения с проблемами, пытайтесь их решать – это в ваших силах! Первая идея не всегда самая лучшая, прежде чем начинать действовать, остановитесь и подумайте! При желании вы можете изменить себя и разрешить любые проблемы.

2. **Определение и формулирование проблемы.** Для того, чтобы лучше понять суть проблемы, опишите её по следующим характеристикам: «кто, что, почему, где и как». Остановитесь, подумайте и опишите проблему и свои цели. Исследуйте факторы и обстоятельства, создающие проблемную ситуацию (препятствия и конфликты).

3. **Генерирование альтернатив.** Не критикуя и не оценивая выдвигайте как можно больше вариантов решения я проблемы. Пробуйте комбинировать и улучшать идеи.

4. **Принятие решения.** Оценка возможных решений. Критерии:

Какова вероятность, что этот вариант поможет добиться цели?

Какова вероятность, что я смогу воспользоваться этим решением наилучшим способом?

Оценка последствий. Личные последствия – время, усилия, эмоциональные издержки, физическое состояние. Социальные последствия: эффект в семье, у друзей и т.д. Краткосрочные и долгосрочные последствия – как это решение повлияет на меня сейчас? В будущем?

5. **Выбор наиболее эффективных альтернатив и преобразование их в оптимальное решение.**

Если имеет место расхождение между целью и наблюдаемым последствием, сделайте попытку определить, в чём источник трудностей: в процессе решения проблем или претворения в жизнь решений. В первом случае можно ещё раз пройти весь алгоритм решения, во втором – следует подумать, как улучшить способ реализации решения. Помните! Наличие проблем свидетельствует, что вы человек, а умение их решать – что вы счастливый человек.

СОВЕТЫ ПО ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ

Дорогой друг!

Ты молод, а это значит, что у тебя впереди жизнь!

Удивительное – рядом,

Лишь завесу приоткрой –

Замечательных открытий –

Будешь первый ты герой

И картины Леонардо,

И зелёная трава

И в далёком небе

Очень яркая звезда.

Это книги, это – спорт

И с друзьями важный спор.

Это солнце, море, пляж,

По стране родной вояж...

Мир прекрасен – посмотри,

Жизнь большая впереди.

Только помни об одном:

Не носи «плохое» в дом!

СОВЕТЫ

1. Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.
2. Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
3. Ищите в себе интерес к различным делам и попробуйте себя в них.
4. Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперёд.
5. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать уроки из каждого прожитого дня.
6. Не упускайте мгновения удачи.

• **Жизнь прекрасна!
Не потратить ее напрасно!**



ПЯТНАДЦАТЬ ШАГОВ К УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах, и чётко формулируйте свои цели.
2. Решите, что вам дорого, во что вы верите, какой бы вы хотели видеть свою жизнь.
3. Проанализировав прошлое, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать, не пришёл вам на помощь, хотя и мог. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте им захватывать вас.
5. Ищите корни своего поведения в общественных, физических причинах жизни, а не в недостатках собственной личности.
6. Не забывай, что каждое событие можно оценивать по-разному. Реальность – это вовсе не то, что видит каждый по отдельности. Реальность – это результат соглашения между людьми называть вещи определёнными именами. Такой взгляд поможет вам терпимее относиться к людям.
7. Никогда не говорите о себе плохо. Особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «невезучий», «неспособный».
8. Ваши действия люди могут оценивать по-разному. Если критика конструктивна, используйте её для своей пользы. Не разрешайте другим критиковать вас как личность.
9. Помните, что порою поражение – лишь кажущееся, на самом деле – это удача.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на неудачи.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям. Заняться тем, что вам по душе.
12. Перестаньте так крепко охранять своё «Я». Оно гораздо крепче, чем вам кажется.
13. Выберите для себя несколько серьёзных отдалённых целей, на пути к которым нужно достижение целей более мелких, промежуточных. Подумайте, какие средства необходимы, чтобы достичь этих промежуточных целей.
14. Вы – вершина пирамиды, вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни. Если вы уверены в себе, то препятствие лишь призывает к борьбе, а борьба – это путь к успеху.