

Как изменить свою жизнь к лучшему

Когда человек понимает, что в его жизни наступил кризисный момент, он начинает задумываться о переменах. Кризис может выражаться в депрессивных состояниях, стрессах, апатии, усталости от рутины и так далее. В этот период приходит осознание того, что пришла пора что-то менять в привычном укладе жизни. Но зачастую сделать это очень сложно, у человека не получается переломить себя и начать жить по-другому. Каким образом это можно исправить? Чем вызвана необходимость перемен? Что нужно сделать, чтобы жить стало лучше, интереснее, приятнее и счастливее? О том, **как изменить свою жизнь**, поговорим далее.

Откуда возникает потребность в переменах?

Как правило, человек начинает желать изменений в своей жизни не на пустом месте. На это могут повлиять различные обстоятельства. Например:

- **Чувство не востребоованности на работе.** Особенно остро такая проблема стоит у тех, кто одновременно имеет небольшой заработок и не ощущает морального удовлетворения от своей трудовой деятельности. Как следствие, появляются регулярные стрессы и апатия.
- **Проблемы в браке.** Семейные отношения с мужем или женой могут давать трещину. Рутинa и «бытовуха» надоедают, люди живут друг с другом по привычке, а не из-за любви. Появляется желание это исправить.
- **Финансовые затруднения.** Сейчас мало кто может похвастаться отсутствием финансовых проблем. Цены на товары и услуги растут, а заработная плата в лучшем случае остаётся на прежнем уровне. Человек начинает задумываться о переменах.
- **Сложности в личной жизни.** Либо романтические отношения постоянно осложняются конфликтами, либо таких отношений вообще нет. Общество привыкло навязывать свои правила жизни, по которым человек до определённого возраста должен найти себе вторую половинку и создать семью. Проблема подобного характера вместе с общественным давлением заставляют начать думать об изменениях в жизни.
- **Проблемы со здоровьем.** К сожалению, образ жизни современного человека зачастую приводит к появлению проблем со здоровьем. Лишний вес, различные заболевания заставляют человека задуматься о том, что нужно приводить состояние своего здоровья в порядок, менять привычки и жизненный уклад в целом.

Признаки, говорящие о необходимости перемен

О том, что человеку нужно поменять свою жизнь, может говорить следующее:

- У него появляются отрицательные эмоции, когда он вспоминает о работе;
- Он жалеет о прошлом и имеет расплывчатые представления о будущем;
- Окружающие люди говорят, что ему нужно отдохнуть;

- Возникает чувство зависти, когда другие люди достигают успеха в чём-либо;
- Прямо после пробуждения с утра возникает чувство усталости;
- Человек раздражается и нервничает по любому поводу;
- Появляется ожидание чего-то плохого, напряжённость;
- Ему начинает казаться, что все вокруг от него что-то скрывают или недоговаривают.

Причины, по которым человеку трудно решиться на перемены

Почему зачастую так сложно начать жить с чистого листа? Что мешает отойти от привычной жизни и решиться на кардинальные изменения? Причины могут быть самые разнообразные:

- **Недостаток силы воли.** Сильное желание перемен, но при этом отсутствие действий могут быть вызваны тем, что у человека не хватает силы воли.
- **Отсутствие плана действий.** Чтобы перемены привели к лучшему, нужно заранее всё обдумать, составить пошаговый план. Нельзя просто бросить всё, не имея представления о том, что делать дальше.
- **Влияние окружения.** Если рядом находятся люди, тянущие вниз, не дающие расти и развиваться, то вряд ли получится что-то изменить в своей жизни. Для начала нужно сменить круг общения, найти друзей, которые помогут расширить границы и открыть для себя что-то новое.
- **Лень.** Нежелание прилагать усилия для достижения целей приводит к тому, что человек топчется на месте и не может начать действовать. Поэтому не нужно лениться.
- **Неконкретизированные цели.** «Стать богатым», «быть красивым» – это слишком абстрактные цели. По мнению психологов, если цель не конкретизирована, то и результат будет неясным. Нужно чётко определить свои цели и способы их достижения. Например, чтобы привести себя в форму, можно ежедневно заниматься пробежками.
- **Страх ошибиться.** Люди боятся что-то менять в своей жизни, потому что опасаются, что перемены приведут к худшему. Нужно отбросить все сомнения и начать действовать.

Начальный этап

С чего начать изменение своей жизни к лучшему? Первые шаги таковы:

1. Нужно проанализировать свою жизнь и собственное «Я». Поразмышлять, что именно не устраивает в жизни, что не нравится, что хотелось бы изменить, сделать лучше, а от чего нужно вообще избавиться. Желательно делать это не просто у себя в мыслях, а на бумаге: выписать на листок все волнующие моменты, разделив их на позитивные и негативные.
2. Подробно расписать каждый пункт. Напротив каждого желания написать, почему этого хочется добиться, а также определить способы достижения цели.

Пункты с негативной окраской тоже нужно проанализировать, расписать их, а потом вычеркнуть и забыть.

Этот этап ещё можно назвать теоретическим. Человек разрабатывает теоретические основы, которые потом начнёт применять на практике.

Не нужно ожидать, что результат появится быстро. Изменение жизни – это длительный процесс, требующий от человека упорства и терпения.

Советы психологов

Чтобы **изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону**, специалисты рекомендуют следующее:

- **Составить подробную инструкцию.** Чтобы правильно это сделать, нужно вернуться к начальному этапу и вспомнить о списке своих желаний. На их основе можно придумать написать подробный план действий. Для удобства желательно оформить его в виде таблицы, разбить её на несколько столбиков, расписать по пунктам: препятствия, которые мешают добиться цели, способы их устранения, действия для закрепления результата, предполагаемый результат. Также можно завести дневник или блог, записывать ход процесса, описывать достижения и неудачи.
В плане нужно установить временные рамки выполнения определённых действий (например, в течение недели написать статью, прочесть 4 книги за месяц и так далее).
В процессе план может претерпевать изменения, корректироваться, если возникают какие-либо отставания или другие проблемы. Всегда можно подстроить инструкцию под новые жизненные условия.
- **Настроиться на положительный результат.** Нельзя думать о плохом, переживать, что ничего не получится и так далее. Нужно сразу выбрасывать эти мысли из головы, отвлекаться. На помощь могут прийти просмотр мотивирующих картинок, прослушивание музыки и выполнение других действий, отвлекающих от плохих мыслей.
Чтобы избавиться от негатива в жизни, нужно придерживаться следующих правил:
 - Стараться избегать ссор, споров и конфликтов;
 - Всегда и во всём искать компромисс;
 - Научиться радоваться мелочам, замечать вокруг только хорошее и доброе;
 - Отпустить прошлое, забыть о неудачах.

На пути к достижению результата могут случаться срывы. Но не следует опускать руки и бросать всё начатое, нужно продолжать идти к цели.

- **Избавиться от вредных привычек и выработать полезные.** Например, бросить пить, курить, ругаться матом, перестать поздно ложиться спать и есть по ночам и так далее. Вместо этого нужно приучать себя к культуре общения, здоровому сну и питанию и другим полезным привычкам.
- **Быть открытым с людьми.** Не избегать общения с близкими, друзьями, родными (при условии, что это общение приносит положительные эмоции),

чаще встречаться и заряжаться позитивными эмоциями. Если же есть люди, от общения с которыми остаются негативные ощущения, то от социального взаимодействия с ними нужно отказаться.

- **Найти хобби.** Можно вспомнить интересные занятия, которыми занимались в детстве, или же увлечься чем-то новым. Это может быть что угодно: чтение книг, рукоделие, рисование, кулинария, спорт и так далее. Главное, чтобы это приносило радость.

Способы изменения жизни к лучшему

Разнообразных методов существует множество. Рассмотрим самые популярные и эффективные:

- Есть качественную пищу и употреблять полезные напитки. Необязательно совсем отказываться от спиртного и фастфуда, но нужно стараться максимально ограничивать себя во вредной еде и напитках.
- Начать изучение иностранного языка. Это поможет развить мышление, а также может стать хорошим подспорьем в трудовой деятельности.
- Читать книги. При этом литература должна быть качественной: классика, научные труды по психологии, социологии, исторические книги и так далее. Не нужно увлекаться второсортным чтивом.
Желательно читать хотя бы одну книгу в 7 дней.
- Выходные проводить активно. Не нужно лежать на диване и смотреть телевизор. Вместо этого можно устроить пикник на природе, сходить на выставку, в кино или кафе, съездить в гости к родственникам или друзьям. Следует заниматься тем, что доставляет радость и дарит положительные эмоции и впечатления.
- Научиться правильно распределять время. Все необходимые дела нужно выполнять в срок, не откладывая на «потом».
- Рано ложиться спать и рано вставать. Специалисты советуют придерживаться именно такого распорядка дня. Если лечь в 23:00, а встать в 06:00, то за день можно сделать много полезных дел.
- Путешествовать. Совсем необязательно лететь в Америку или Австралию. Можно выбрать места и поближе. Главное, что путешествия помогают сменить обстановку, уйти от обыденности.
- Заняться творчеством. Оно развивает правое полушарие мозга. Не имеет значения, какой именно вид творчества выберет человек: это может быть рисование, пение, фотография и так далее. Любая творческая деятельность помогает **изменить себя и свою жизнь к лучшему**.
- Заниматься спортом. Регулярная физическая активность благотворно сказывается на здоровье, активизирует выработку «гормонов счастья», поэтому нужно уделять достаточно времени спорту.
- Выйти из зоны комфорта. Не нужно предпринимать кардинальных действий, можно просто добраться до места работы другим путём, посетить какое-либо место, в котором ни разу не был, переставить мебель в квартире и тому подобное.

- Разобраться с финансами. Любому человеку (особенно тому, кто поставил себе цель улучшить своё материальное благосостояние) нужно уметь контролировать и анализировать свои доходы и расходы. Возможно, какие-либо покупки являются лишними и ненужными, и от них можно отказаться. Может быть, имеется вариант смены работы или появления дополнительного заработка.
- Выбросить ненужные вещи. Не отнести их на балкон, не перевезти на дачу, а именно выбросить. От старого хлама нужно избавляться, чтобы отпустить прошлое.
- Простить себя и других. Не нужно копить в себе злость и обиды, лучше целиком и полностью отпустить и забыть всё плохое.
- Объективно смотреть на свои возможности и способности. Человек должен ставить перед собой цели, которые он в состоянии выполнить, отталкиваясь от своих знаний, умений и навыков. Не нужно браться за то, что точно будет не под силу. Кроме того, на совершение действий человека должно подталкивать чувство собственной потребности в чём-то, а не желание доказать что-либо окружающим.
- Быть готовым к неожиданностям. Далеко не всё может пойти по плану. Нужно не пугаться, быть к этому готовым и не бросать начатое, а идти дальше.
- Больше смеяться. Через смех можно побороть стресс и поднять настроение.
- Научиться говорить «нет». Если человек не хочет куда-то идти или что-либо делать, он не должен идти наперекор своим желаниям. Нужно уметь отказываться от того, чего не хочешь, при этом не оправдываясь.
- Больше благодарить людей и меньше жаловаться. Нужно стараться найти то, за что можно поблагодарить окружающих, и не выискивать причины для жалоб.
- Проводить меньше времени в социальных сетях. Интернет затягивает, можно часами сидеть в соцсетях и смотреть картинки, а можно посвятить это время общению с близкими людьми. И второй вариант, несомненно, лучше.
- Сделать покупку, которая принесёт радость. Это может быть новая рубашка, о которой давно мечтал мужчина, или сумочка, которую хотела женщина.
- Заниматься саморазвитием. Чтобы **изменить себя в лучшую сторону**, нужно постоянно развиваться, получать новые знания. Можно читать книги или полезные статьи в Интернете, посещать курсы, конференции или семинары и так далее. Не следует прекращать учиться, следует постоянно расширять кругозор.
- Стать уверенным в себе. Не нужно занижать самооценку, считать себя недостойным хорошей жизни, неспособным добиваться высоких результатов. Человек с такой установкой вряд ли сможет достичь многого.
- Не нужно перекладывать ответственность за собственные неудачи на других людей или обстоятельства.
- Жить сегодняшним днём. Не нужно ждать пятницы, лета или Дня рождения, ведь можно радоваться каждому новому дню и находить в нём позитивные моменты.
- Делать добрые дела. Например, заняться благотворительностью или стать волонтером. По законам кармы, добрые дела вернутся человеку добром.

- Улучшать внешность. Не обязательно прибегать к крайним методам (пластической хирургии). Можно просто уделять больше внимания своей фигуре, коже, волосам или ногтям. Девушка может сходить на маникюр, а мужчина – в парикмахерскую.

Необходимость изменения жизни может появиться у человека любого пола и возраста. Это может быть и подросток, и зрелые мужчина или женщина. Не нужно бояться перемен, всегда можно начать жизнь заново. Как только человек начнёт действовать, он начнёт меняться в лучшую сторону и внешне, и внутренне. И если он приложит достаточно усилий, то сможет измениться до неузнаваемости.

Антиплагиат онлайн, проверка те... x Новый документ - Google Докумен... x +

← → ↺ advego.com/antiplagiat/

мой проверки

Сортировка: [дате добавления](#) **[дате проверки](#)** [уникальности](#) [рейтингу](#) [длине](#)

Текст / "Как изменить свою жизнь..."

99% / 98%

Краткий текст **Полный текст**

Как изменить свою жизнь Когда человек понимает, что в его жизни наступил кризисный момент, он начинает задумываться о депрессивных состояниях, стрессах, апатии, усталости от рутины и так далее. В этот период приходит осознание того, что жизни. Но зачастую сделать это очень сложно, у человека не получается переломить себя и начать жить по-другому. Какими необходимостью перемен? Что нужно...

Отчёт **SEO анализ** [Орфография](#)

себя что-то новое.
Лень. **Нежелание прилагать усилия для достижения целей** приводит к тому, что человек топчется на месте и не может начать действовать. Поэтому не нужно лениться. Неконкретизированные цели. «Стать богатым», «быть красивым» - это слишком абстрактные цели. По мнению психологов, если цель не конкретизирована, то и результат будет неясным. Нужно чётко определить свои цели и способы их достижения. Например, чтобы привести себя в форму, можно ежедневно заниматься пробежками. Страх ошибиться. Люди боятся что-то менять в своей жизни, потому что опасаются, что перемены приведут к худшему. Нужно **отбросить все сомнения и начать действовать**. Начальный этап
С чего начать изменение своей жизни к лучшему? Первые шаги таковы: Нужно проанализировать свою жизнь и собственное «Я». Поразмышлять, что именно не устраивает в жизни, что не нравится, что хотелось бы изменить, сделать лучше, а от чего нужно вообще избавиться. Желательно делать это не просто у себя в мыслях, а на бумаге: выписать на листок все волнующие моменты, разделить их на позитивные и негативные. Подробно расписать каждый пункт. Напротив каждого желания написать, почему этого хочется добиться, а также определить способы достижения цели. Пункты с негативной окраской тоже нужно проанализировать, расписать их, а потом вычеркнуть и забыть. Этот этап ещё можно назвать теоретическим. Человек разрабатывает теоретические основы, которые потом начнёт применять на практике. Не нужно ожидать, что результат появится быстро. Изменение жизни - это длительный процесс, требующий от человека упорства и терпения.

Советы психологов
Чтобы изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону, специалисты рекомендуют следующее:
Составить подробную инструкцию. Чтобы правильно это сделать, нужно вернуться к начальному этапу и вспомнить о списке своих желаний. На их основе можно придумать написать подробный план действий. Для удобства желательно оформить его в виде таблицы, разбить её на несколько столбиков, расписать по пунктам: препятствия, которые мешают добиться цели, способы их устранения, действия для закрепления результата, предполагаемый результат. Также можно завести дневник или блог, записывать ход процесса, описывать достижения и неудачи.

История проверок

Найдено

Общий результа

1	rada-sad.ru
2	old-kalin.cap.ru
3	www.vstu.ru
4	ntr-24.ru
5	bizplas.ru

Распределение п

Статистика по бл

Статистика текста

Наименование показателя	Значение
Количество символов	13190
Количество символов без пробелов	11338
Количество слов	1842
Количество уникальных слов	771
Количество значимых слов	455
Количество стоп-слов	711
Вода	75.3 %
Количество грамматических ошибок	3
Классическая тошнота документа	6.16
Академическая тошнота документа	5.6 %

Семантическое ядро

Фраза/слово	Количество	Частота, %
нужно	38	2.06
может	14	0.76
начать	14	0.76
все	10	0.54
перемена	10	0.54
далее	9	0.49
действие	8	0.43
изменение	8	0.43
оно	8	0.43
изменить	7	0.38
проблема	7	0.38
результат	7	0.38
следовать	7	0.38
цель	7	0.38
что-то	7	0.38
школа	6	0.33

Слова

Слово	Количество	Частота, %
нужно	38	2.06
может	14	0.76
начать	14	0.76
все	10	0.54
перемена	10	0.54
далее	9	0.49
действие	8	0.43
изменение	8	0.43
оно	8	0.43
изменить	7	0.38
проблема	7	0.38
результат	7	0.38
следовать	7	0.38
цель	7	0.38
что-то	7	0.38
школа	6	0.33

