

# Не тормози!

**Как выжать  
максимум из  
своей жизни**



Серия "Библиотека делового человека"

Аманда Коул

**Не тормози! Как выжать  
максимум из своей жизни**

«АБ Паблишинг Трейд»

2015

**Коул А.**

Не тормози! Как выжать максимум из своей жизни / А. Коул —  
«АБ Пабблишинг Трейд», 2015

Вам надоело действовать под диктовку, следовать общепринятым стандартам и жить не своей жизнью? Откройте, наконец, для полноценной жизни, вдохните свободу и попробуйте что-то новое. Не бойтесь сделать шаг навстречу себе, а мы поможем вам в этом! Эта книга расскажет вам, с чего начать новую яркую жизнь, в главное – научит вас любить себя и ценить каждое мгновение, которое подарено вам судьбой.

© Коул А., 2015

© АБ Пабблишинг Трейд, 2015

## Содержание

Введение. Ответьте честно: вы чувствуете себя свободным человеком?	6
Определитесь, чего вы хотите? Будьте собой и не бойтесь мечтать	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Аманда Коул**  
**Не тормози! Как выжать**  
**максимум из своей жизни**

© Коул, А., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

## **Введение. Ответьте честно: вы чувствуете себя свободным человеком?**

Родись, пойдя в детский сад, проучись в школе, поступи в университет, устройся на работу, получай зарплату, иногда ходи в отпуск, выйди на пенсию, а теперь повторяй за мной: «Я свободен!». Это стандартная жизненная схема, по которой живут миллионы людей. Лишь некоторые находят в себе силы отойти от стандартов и жить иначе, в свое удовольствие. И только эти люди могут действительно считать себя счастливыми и свободными.

А что насчет вас? Вы чувствуете свободу? Вы можете уверенно сказать, что ощущаете полноту жизни? Нет? Каждый день рождения приносит все больше грусти, удрученности и осознания того, что, в общем-то, ничего за год и не произошло, ничего важного, интересно, памятного. Ваши друзья и родные поздравляют вас с тем, что вы стали на год ближе к визиту дамы с косой, вы улыбаетесь, благодарите. Но в душе вы ощущаете грусть и ищете ответ на вопрос: «А в чем все-таки смысл моей жизни?».

Жизнь – это бесценный дар, который дает тысячи возможностей ею насладиться. Она одна-единственная. Совершенно понятно, что вам хочется прожить ее максимально насыщенно и полно. Вы это прекрасно осознаете, но так тяжело изменить привычное течение, которое стабильно несет вас в никуда. Вы твердо убеждены, что стабильность – это хорошо? Возможно, но что она дает? Уверенность в завтрашнем дне? Никто и никогда не может быть уверен в завтрашнем дне на все 100 процентов. Не стоит тешить себя иллюзиями и убеждать, что, имея стабильную работу и твердо стоя на ногах, вы можете назвать себя свободным и самодостаточным человеком. Вам попросту нечего будет вспомнить на пенсии! Что вы расскажете своим внукам? Как каждый день ходили на работу, возили семью летом на недельку на море, строили дачу и выращивали там помидоры? Да, именно это и ждет вас, если вы и дальше будете продолжать молиться на стабильность.

А не пора ли просто жить? Ведь смысл жизни заключается в самой жизни. Это данность, которая сама по себе совершенна, и все, что нужно делать – наслаждаться ею и любить каждый прожитый день.

Наверняка вы думаете, что не так просто поменять свое отношение к жизни. Действительно, привычка – страшная сила, от которой нелегко отказаться. Вас терзают опасения, ведь придется поменять направление движения реки жизни, и нет никаких гарантий, что там будет лучше. Неизвестное всегда пугает и отталкивает. Это природный рефлекс, функция которого – нас защищать.

На самом деле, не нужны кардинальные перемены в обычном образе жизни, достаточно поменять свое отношение к миру, людям, а главное – к самому себе. Пользуясь несколькими простыми, но важными правилами, вы сможете прочувствовать жизнь на вкус, узнать ее ближе и насладиться настолько, насколько это возможно. Самое главное правило – просто ничего не бойтесь и меньше заморачивайтесь. Только так вы поймете, что значит быть по настоящему свободным и счастливым.

## **Определитесь, чего вы хотите? Будьте собой и не бойтесь мечтать**

Человека можно назвать счастливым, если он не теряет интерес к своей жизни. Не потерять его можно только, если вы знаете, чего хотите, если вы любите себя и жизнь. Но чтобы этот самый интерес появился, нужно попробовать жизнь, узнать какая она на вкус, почувствовать все ее разнообразие и прелесть. Аппетит приходит во время еды, не так ли?

Как вы относитесь к себе? Современный мир переполнен всевозможными способами влияния. Телевидение, интернет, красивая реклама в журналах – все это становится причиной того, что многие люди просто теряют себя в этом всем. Нам навязывают мнение, за нас определяют стандарты жизни, невольно заставляют делать и любить то, что на самом деле нам чуждо. Если вы хотите жить полной жизнью, вам в первую очередь нужно освободиться от этих оков, узнать себя, отделить свою индивидуальность от социума и главное – полюбить себя и научиться ценить.

Ответьте себе честно: вы любите себя? Только честно, не обманывайте себя. Если нет, то поздравляем: вы признали свою главную ошибку. Теперь пришло время ее исправлять. Начнем с пяти простых правил, которые вам помогут понять и начать уважать себя:

Правило первое. Постарайтесь понять себя и свои желания. К сожалению, большинство современных людей плывут по течению, которое заносит их в море стабильности, стандартов и скуки. Если вы хотите плавать в просторном океане, а не в тесном море, где плавают все, вам нужно немного «покопаться» в себе и понять себя. Как только вы поймете, что на самом деле хотите чего-то более интересного и захватывающего (а ведь жизнь полна такого), вы сможете свернуть с всеобщего течения и направиться туда, куда другим закрыта дорога.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что все несчастья и неудачи происходят с вами только потому, что вы относитесь к себе не так, как того заслуживаете. Не каждый может похвастаться тем, что знает себя, уважает. Многие ищут причину всех неудач в себе, чувствуют себя виноватыми, порой эти чувства приводят к ненависти к самому себе. На самом деле, мы не имеем права выносить себе такой приговор, если даже толком не знаем себя.

Правило второе. Хватит требовать от себя нереальные вещи, прекратите предъявлять себе претензии за ошибки и промахи. Не требуйте от себя быть идеальным – это никому не дано. Каждый человек уникальный, но никто не может уметь все, знать все и никогда не совершать ошибок. Наша жизнь – интересное приключение, полное неожиданностей. Каждый ваш промах – это еще один урок для вас, еще один пройденный этап. Каждая ошибка должна вас чему-то научить, дать вам бесценный опыт, который вы бы никогда не получили, не совершив ее. Будьте благодарны за этот опыт и не тратьте время на самобичевание.

Правило третье. Приняв свои ошибки, станьте добрее к себе и миру. Как только вы смирились со своим прошлым, со своими недостатками, станьте добрее к себе. Попробуйте благодарить себя и гордиться собой за каждый маленький и большой успех. Не забывайте быть добрыми и к окружающим, ваша доброта вам вернется сторицей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.