лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

ОПЕРАЦИЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА». КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

Операция «перезагрузка». Как не откладывать жизнь на потом?

«Эксмо»

2019

Коллектив авторов

Операция «перезагрузка». Как не откладывать жизнь на потом? / Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies: Познать себя)

Как часто вам приходит в голову мысль о том, что пора кардинально изменить свою жизнь? Что вы делаете для этого? Для тех, кто не понимает, чего хочет от жизни, не может сформулировать цели и начать их реализовывать, Psychologies подготовил подборку статей, которая поможет понять себя и свои истинные желания, почувствовать внутреннюю силу и перестать откладывать жизнь на потом.

© Коллектив авторов, 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

4 вопроса, которые нужно задать себе, чтобы переосмыслить жизненные цели 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Операция «перезагрузка». Как не откладывать жизнь на потом?

4 вопроса, которые нужно задать себе, чтобы переосмыслить жизненные цели

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Александра Галимова**

Многим из нас время от времени начинает казаться, что мы живем не своей жизнью, а все, что мы делаем, неинтересно и бессмысленно. Консультант по вопросам здоровья, креативности и бизнеса Джулиан Хэйес рассказывает о четырех важных вопросах, которые стоит себе задать, чтобы понять, на правильном ли вы пути.

В век технологий мы получаем слишком много информации о том, чем занимаются окружающие. Общество, семья, партнеры давят, навязывая представления, стереотипы и обязательства. В результате мы теряем себя как личность, забываем, кто мы и чего хотим. Так было и со мной. Я жил в Нью-Йорке, учился в медицинском институте и собирался стать врачом. Отучившись полгода, почувствовал, что чего-то не хватает, понял, что следую обязательному сценарию, вместо того чтобы реализовывать себя.

Я бросил университет, чтобы объединить две страсти: здоровый образ жизни и писательство. Казалось бы, почему сразу не выбрать эту дорогу? Отдаться любимому делу непросто. Сделать выбор и изменить направление личностного роста помогли правильные вопросы. Надеюсь, помогут и вам.

1. Кем я хочу быть?

Я не решался бросить учебу ради сомнительной карьеры писателя и консультанта, пока не осознал, что мое время не безгранично. Понимание того, что жизнь не бесконечна, помогает фокусироваться на том, чего хотите. Вы наконец начинаете жить на полную катушку и выкладываться на 100 %, несмотря на страхи и предубеждения. Если делаете то, что идет вразрез с ценностями, или то, о чем потом будете жалеть, придумайте план, который поможет изменить жизнь. Будьте терпеливы и настойчивы, изменения требуют времени.

2. Зачем мне это нужно?

Часто желания и взгляд на мир ограничены внутренним «программным кодом». Все, что мы видим, слышим и делаем, воспринимается с учетом кода, в котором заложены представления об окружающем мире и будущей жизни. Вы хотите, чтобы родители гордились вашей карьерой, или на жизненный выбор повлияла конкуренция с ровесниками? Жизнь, которую вы ведете, ваша или чужая?

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.