

Как сдвинуться с места? Хочу, но не уверен и боюсь перемен.

Я чувствую, что хочу изменений, но не знаю, что делать? Как заставить себя сдвинуться с мертвой точки? Знакома ли вам такая ситуация? Я думаю, да. Такие мысли могут посещать нас очень часто, перед тем, как что-то измениться. И я думаю для многих этот вопрос актуален, поэтому мы разберем его подробно.

Мы можем двигаться вперед и не важно какие преграды стоят перед нами. Мы можем изменять свою жизнь к лучшему. Мы можем добиться поставленных целей. Мы можем, потому что у нас есть выбор. Мы выбираем, что думать, что делать и кем становиться. Если у вас есть желание разобраться в себе и вы достаточно смелы, чтобы взять ответственность за свою судьбу и не перекладывать ее на других, то вы уже, как минимум, умны и решительны, потому что хотите изменить жизнь к лучшему.

В первую очередь давайте разберемся, что нам мешает.

Возможные причины:

1. Нам мешает собственные привычки — «приобретенная беспомощность».

Мы копируем привычки, не задумываясь, как они могут на нас повлиять. Либо мы приобретаем их в тот момент, когда мы еще не можем отдавать себе отчет о собственных действиях. В первую очередь, мы берем пример с родителей. Если в семье родители страдают подобными симптомами, то мы подсознательно учимся на ихнем примере. Ваше окружение может «научить» вас терпеть страдания, жаловаться, «сидеть и ждать изменений». Но это ваш выбор! Примите правильное решение — начните действовать. Начните с того, что вам под силу. Это может быть достаточно сложно сделать, страх и привычки будут мешать. Но выход всегда есть!

Вывод: Необходимо наработать новые привычки, которые позволят вам чувствовать себе свободно и уверенно.

2. Мы подчиняемся своим страхам.

Страх безусловно необходимое чувство. Это чувство дано нам для того, чтобы предупредить нас об опасности, для того чтобы собраться с духом и найти в себе скрытые силы и возможности. Страх не создан, чтобы мы подчинялись ему.

Вывод: Страх и тревога предупреждают нас. Прислушайтесь к своим чувствам. Проанализируйте ваши ощущения. Тревога подсказывает нам, что есть пробелы в опыте или знаниях. Но это не означает, что нужно отказаться от задуманного. Продолжайте свой путь, изучите вопрос от и до, закройте все пробелы в знаниях. Работайте над задачей.

Так, все это безусловно хорошо, но что теперь с этим всем делать? Мы понимаем, что проблема внутри нас самих, но помогает это мало. Прежде всего нужно провести работу над собой, задать вопросы своему внутреннему Я.

Моральная подготовка:

1. Когда вы чувствуете, что стоите на месте — это всего-навсего чувство.

То, что вы чувствуете не означает, что это реальный факт. Это ваше субъективное чувство. Иногда стоит просто изменить взгляд на вещи, чтобы выйти из проблемной ситуации или внутреннего конфликта.

2. Вчера прошло — все плохое осталось в прошлом

Не беспокойтесь о прошлом, живите теперешним. Пока вы будете думать об этом — это будет сковывать ваши действия.

3. Это подсказка, что пора вносить изменения в жизнь.

Если вы застряли — значит нужно что-то менять в себе. Пора попрощаться с некоторыми привычками, изменить отношение к миру, обучиться новому и познать себя с другой стороны. Когда вы стоите на месте, это не значит, что дальше ничего не будет — вы готовитесь к прорыву, вы собираете силы для совершенно нового для вас скачка вперед.

4. Прекратите оправдываться.

Оправдание не решает проблемы. Либо примите все как есть и не оправдывайтесь, либо приложите усилия и упорство для решения вопроса.

5. Не позволяйте мнениям других людей остановить вас — будьте собой.

Живите собственной жизнью. Выработайте свое отношение к вещам. Создайте собственные понятия и определения. Найдите свой собственный путь. И самое главное — прислушивайтесь к интуиции и вы будете точно знать, что вы действительно хотите и в чем нуждаетесь. Подлинность делает вас свободным. Позвольте себе быть самим собой. Это освободит пространство вокруг вас.

6. Реальный рост не замечен другим, он происходит изнутри.

Зарабатывать деньги, приобретать большие дома и дорогие автомобили легко сделать в благоприятных условиях. Не все в таких условиях рождаются, но и ни всем это необходимо. Но это не главное, более важно, что есть прогресс другой рода. Когда вы остаетесь с теми же вещами, что и раньше, но понимаете себя все глубже и глубже — развиваетесь не внешне, а внутренне. Такой прогресс более редкий, но только он является истинным.

Подготовительный этап:

1. *Принятие проблемы.* Если мы принимаем существование проблемы, мы открываем двери к ее решению. Мы ставим перед собой цель решить задачу, а решив проблему мы получим новый опыт, станем крепче, совершеннее. Отрицая внутренние проблемы, вы просто временно уходите от них. Но они вернуться. Единственный разумный путь — принятие.

2. *Качественная подготовка.* Изучите все, что можете очень пристально. Вы должны знать об интересующей вас теме все.

3. **Наблюдатель.** Посмотрите на ситуацию со стороны, отстранитесь от нее. Представьте, что вы — это другой человек. Постарайтесь полностью вжиться в роль — действовать, как другой человек, думать по-другому. Если у вас все получилось правильно, вы на себе ощутите, что со стороны вес проблемы уменьшится, вы поймете, что часть страхов — беспочвенна, и решение может прийти совсем неожиданно для вас.

4. **Расставьте приоритеты.** 20% действий приносят 80% результата. Разбейте задачу на части и расставьте приоритеты. Начинайте с важных дел, не срочные дела — оставьте на потом. Со временем, такие дела могут вообще отпасть сами собой. Если можете делегировать задачу другому человеку — делайте это. В первую очередь решайте ВАШИ дела, а не чьи-то.

Практические рекомендации:

- **Пересилить себя один раз — просто сделать первый шаг.** Это сделать бывает очень трудно. Просто нужно набраться смелости и сделать. Дальше будет проще.
- **Составьте план действий.** Разделите процесс на части — это прояснит задачу и сделает ее проще.
- **Не торопитесь, но и не затягивайте.** Продумайте все и сразу к делу, нечего затягивать.
- **Не стоит сразу перенапрягаться.** Это может навредить делу. Знайте меру во всем и слушайте сердце. Небольшие ежедневные усилия принесут огромный результат со временем. Эффект будет лучше, если вы будете делать по-немного, но регулярно. Если вы сразу возьметесь за все — вы рискуете напрочь отбить все желание двигаться дальше. Иногда нужно специально притормозить себя.
- **Просите помощи у других.** Самому решить сложные задачи бывает очень сложно. Делитесь с теми людьми, которые реально могут помочь вам, которые могут подсказать план действий или оказать некую помощь.
- **Не получилось? Пробуйте еще раз.** Это новый опыт, проанализируйте его и делайте шаг вперед.
- **Не ругайте себя за ошибки и неудачи.** Такая стратегия, только вырастит в вас страх ко всему новому.

Верьте в себя! Нет ничего неизменного, можете не сомневаться в этом. Если вы не можете сдвинуться с места сейчас — это значит последующий прорыв будет очень весомыми!