

Действенные практики: как стать осознанным и успешным

«Кораблю, который не знает куда плыть, ни один ветер не будет попутным»

Сенека



Каждый из нас стремится быть успешным, достигнуть в жизни определенных высот, жизненных благ, статуса, реализовываться в любимом деле. Но часто возникает так, что сам человек подсознательно ставит перед собой преграды на пути к успешной жизни. И в

большинстве случаев виною всему отнюдь не внешние обстоятельства такие, как отсутствие финансовых возможностей, времени или других ресурсов, а банальная неуверенность в собственных силах, страх не справиться, потерпеть неудачу или страх перемен.

Еще одной причиной, которая может послужить преградой на пути к успеху, может быть проживание в состоянии **«синдрома отложенной жизни»**.

Понятие синдром отложенной жизни впервые ввел в терминологию доктор психологических наук, профессор Владимир Павлович Серкин, описав его как специфический невроз, при котором человек живет по принципу «хочу – могу – не позволяю себе».

Жизнь при этом синдроме превращается в ожидание желанного события, при этом сознание фиксируется на предстоящем «X» дне, а к настоящему утрачивается интерес. Ловушка в этом и состоит, что человек не позволяет жить себе здесь и сейчас, наслаждаться, получать удовольствие от мелочей, радоваться самым простым вещам, событиям, отношениям, которые есть уже сейчас. Он напряженно ждет того самого момента, чтобы начать жить, таким образом обесценивая все, что у него уже есть. Жизнь в режиме ожидания приводит к тому, что человек начинает испытывать чувство неудовлетворенности, недовольства собой, находится в постоянном эмоциональном голоде, испытывает недовольство людьми, которые его окружают и ситуацией в целом. Как же научиться по-другому мыслить и разрешить себе быть счастливым и успешным уже сегодня?

Сперва стоит понять и признать, что человек живет настоящим моментом. Конечно, существуют понятия прошлого, настоящего, будущего, которыми мы привычно апеллируем. Но живем мы всегда в настоящем. Прошлого уже нет, и еще раз прожить вчерашний день точно никому не удастся. А завтра, т.е. будущее, еще не наступило. И каким оно будет, во многом зависит от того, что мы закладываем

в него сегодня. Остается задуматься и ответить себе на вопросы: *как не упустить момент, как не упустить свое настоящее, как наполнить свою жизнь осознанностью и смыслом, как улучшить качество жизни в текущий момент?* Ведь время – это тот ресурс, который расходуется сам по себе, вне зависимости от того, делаем ли мы сейчас что-то стоящее, важное или тратим его впустую.

Чтобы наполнить собственную жизнь смыслом и осознанностью первое, что необходимо сделать – это **определиться с ценностными жизненными критериями**, ответив себе на вопрос – что для меня важно в жизни? Например: отношения с родителями, друзья, учеба, здоровье, любимое дело и пр.

Второе – **оценить насколько реализованы в данный момент те ценностные критерии, сферы жизни**, которые важны для вас. Например: Вы определили, что ценностью для Вас является – **успешная учеба** и оценили для себя как сферу, которая в данный момент недостаточно реализована.

Третье – **поставить цель** (в нашем примере, предположим, *учиться на 7,8,9 баллов и получать повышенную стипендию*). Далее следует **составить план действий**, который позволит максимально плодотворно реализоваться и достигнуть поставленной цели. Как работать с ценностными критериями, более подробно описано в *Приложении «Колесо жизненного баланса»*.

В момент постановки цели важно четко понимать, чем конкретно эта цель улучшит вашу текущую ситуацию. Если поставленная цель никак не влияет положительно на настоящий момент, на качество вашей жизни, значит, от нее можно отказаться. В данный жизненный момент она может быть не актуальна. Но если же цель дает больше понимания и ясности, приносит мотивацию – это стоящая достижения цель.

Не стоит думать о том, что достижение цели потребует много жертв и страданий, лучше сконцентрироваться на том позитивном влиянии, которое приведет к улучшению качества вашей жизни.



Рекомендации, которые помогут настроить себя на успех:

1. Желание достичь большего. Чтобы что-то изменить в своей жизни, нужно по-настоящему этого захотеть. Не важно, о чем вы мечтаете, вы просто должны убедить себя в том, что ваше желание вполне осуществимо, и нужно только приложить определенные усилия, чтобы реализовать его.

2. Мысленное программирование на успех посредством визуализации. Смоделируйте в своем сознании ту жизнь, которой вы хотите жить, а затем представьте, что вы уже ею живете. Чтобы

облегчить себе эту задачу, можно создать так называемую **карту желаний**. Для этого на куске ватмана нарисуйте все то, чего вы хотели бы достигнуть. Например, удачная карьера, внушительное финансовое положение, автомобиль, крепкая семья и т. д. Если вы не обладаете художественным даром, можно сделать вырезки из журналов – сделать коллаж. Цели, которые вы обрисуете на карте желаний, будут мотивировать вас, вселять энтузиазм и настраивать на позитивный лад.



3. Воздействие на свое подсознание с помощью affirmаций

(позитивных мыслей). Это еще один вариант мысленного программирования. Все наши установки и внушения рано или поздно проявляются в реальной действительности. Если вы постоянно думаете о плохом и ждете, что вот-вот на вас обрушатся какие-нибудь неприятности, так оно и случается. Поэтому постарайтесь в корне поменять свои убеждения, используя для этого мысленные установки на успех.

4. Активные действия.

Нужно предпринимать решительные шаги к реализации своих планов. Помните, что только активные люди становятся по-настоящему успешными. Выберите ту сферу деятельности, которая вам действительно интересна, и начинайте уверенно продвигаться к своей цели. Избегайте ставить перед собой задачи, которые в данный момент кажутся вам совсем уж нереальными. Начните с малого, а когда первые попытки принесут свои плоды, у вас появятся новые возможности и новые, уже более смелые идеи.

При этом главное – не бояться неудач и верить в собственные силы. Наша жизнь состоит из взлетов и падений, и путь к успеху будет разным. Даже если вас постигла целая серия каких-то испытаний, не стоит отчаиваться и опускать руки. Возможно, на данном этапе у вас просто мало опыта, а его приобретение часто сопряжено с ошибками. Будьте настойчивы и повторяйте попытки. Не исключено, что именно в следующий раз у вас все получится.

Действуйте здесь и сейчас, с ориентацией на возможности, которые у вас есть сегодня.

Ваш педагог-психолог Елена Баранова
тел. 363-60-88