

Не тормози!

**Как выжать
максимум из
своей жизни**



Серия "Библиотека делового человека"

Аманда Коул

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

«АВ Публишинг»

2015

Коул А.

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

ISBN 978-5-457-90584-9

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.

ISBN 978-5-457-90584-9

© Коул А., 2015
© АВ Пабблишинг, 2015

Содержание

Введение. Ответьте честно: вы чувствуете себя свободным человеком?	6
Определитесь, чего вы хотите? Будьте собой и не бойтесь мечтать	7
Какое значение имеют для вас деньги?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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, пойди 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.

Правило четвертое. Будьте честными с самим собой. Обман становится причиной зарождения негативных эмоций, вы начинаете сомневаться в себе, в своих силах. Это не дает вам вдохнуть полной грудью и принять все то, что дает вам жизнь. Будьте честны, и вам будет намного проще жить.

Правило пятое. Уважайте себя. Теперь, когда вы знаете все свои достоинства и недостатки, когда вы приняли себя таким, каким вас создала природа, когда вы честны с собой, вы можете начать уважать себя, свои новые поступки и действия.

Какое значение имеют для вас деньги?

Давайте поразмышляем: в чем заключается смысл жизни обычного современного человека? Как правило, все стандартно: выучиться, устроиться на работу, заработать денег, жениться или выйти замуж, купить квартиру, машину. То есть с самого начала нашей жизни мы программируем себя на то, что главное в жизни – заработать. Так делали наши родители, так делают все. Если у вас нет своего жилья – можете считать себя несостоявшимся человеком. Мы зарабатываем, пытаемся что-то отложить на черный день, редко позволяем себе маленькие радости, ведь надо купить квартиру! Чаще всего на это уходят годы, и все это время человек тянет бремя существования в этом несправедливом и жестоком мире.

Как только появляется возможность где-то заработать лишнее – мы хватаемся за эту возможность, чтобы было больше, больше и еще больше. Сосед купил новую машину, а вы все еще ездите на стареньком форде? Не годится, надо поднажать и себе что-нибудь прикупить, а то не солидно как-то. Вышел новый айфон, пора затянуть пояс и приобрести его, а то, что ж вы – лузер, что ли? А вот друг вчера в бане случайно проболтался, какой у него счет в банке, у вас чуть челюсть не отпала! Но вы-то сделали вид, что вам все равно, а сами думаете: «Надо и мне поднажать, не порядок!». Подруга отправила ребенка в элитную школу, но забыла спросить самого ребенка, не хочет ли он просто съездить с папой на рыбалку, поиграть в настольные игры, покататься на велосипеде. Зато школа элитная, дорогая!

А теперь попробуйте сказать, что вы свободный человек. Только не обманывайте себя. Миллионы людей превратили свою жизнь в погоню за деньгами и заточили себя в маленькой тесной камере, где нет яркого солнца, зеленой травы и свежего воздуха. Да, вы можете создать прибыльный бизнес, позволить себе дорогие рестораны, машины, дома, но самое главное пройдет мимо вас. Вы не успеете заметить, как растут ваши дети, какую новую прическу сделала ваша жена, что нового приготовила на ужин. Вы не успеете оглянуться, как постарели ваши родители. Когда вы последний раз им звонили? А ведь они не вечны. Пока вы будете гнаться за деньгами, ваша дочка будет выступать на школьном концерте, а вы этого не увидите.

Пройдут годы, у вас будет всё, чего вы хотели, но на семейном ужине вам нечего будет вспомнить, у вас не будет ничего общего, памятного. Зато, возможно, вы будете есть из дорогих тарелок ложками красную икру.

Конечно, невозможно представить жизнь без денег. Они нам нужны, чтобы удовлетворять элементарные потребности. Деньги – это средство, с помощью которого мы можем реализовывать свои желания. Но не превращайте деньги в цель вашей жизни. Это просто средства, на которые вы можете сходить с ребенком в зоопарк, купить удочку, подарить любимой букет цветов или купить родителям что-то вкусненькое к чаю, посидеть, поболтать с ними тихим вечером.

Взамен вы получите гораздо больше, чем могут дать деньги. Вы получите удовлетворение, радость, улыбки, эмоции. Все это не продается в магазинах, это бесценно, а значит, гораздо важнее денег. Освободите себя от бесконечного набивания кошелька. Будьте выше этого – цените не деньги, а саму жизнь и все прелести, которые она готова вам подарить совершенно бесплатно.

У вас есть мечты? Давайте разберемся для начала, что это такое. Мечта – это то самое заветное сокровенное желание, которое сидит глубоко в вашей душе и надеется на то, что когда-нибудь она все-таки осуществится. Очень часто реализация мечты приравнивается к достижению счастья. В детстве все мы мечтали, но с возрастом эта способность пропадает. Чем старше человек становится, тем с большей опаской он относится к мечтам, он просто не может себе позволить тратить время на грёзы. В первую очередь это происходит от того, что

люди просто не верят в себя и в свои желания. Мы привыкаем жить по стандартам, в которых нет места мечтам. Многие полагают, что мечты – это средство сбежать от реальности. На самом же деле, это средство, которое позволяет приблизиться к действительности. Но не той действительности, которую рисуют нам общество, общепринятые принципы, моральные устои, а к той, о которой вы на самом деле всегда мечтали.

Мечтать не значит погрузиться в воображаемый мир и потеряться в нем. Мечтать – значит позволить себе получить от реальной жизни еще больше. Ведь желаниям свойственно исполняться. Вспомним слова великого Льва Толстого: «В мечте есть сторона, которая лучше действительности; в действительности есть сторона лучше мечты. Полное счастье было бы соединение того и другого».

Не стесняйтесь своих желаний. Самому себе вы можете признаться в каких угодно желаниях. Кто-то мечтает о велосипеде, кто-то хочет взобраться на вершину горы, для кого-то счастьем было бы сфотографироваться с любимым певцом или поваляться на весенней травке в лесу. Не забывайте, что вы уникальны, вы особенны и единственны в своем роде. Любите себя и свои мечты.

Не бойтесь говорить о своих мечтах. Подумайте сами, как мечта захочет приблизиться к вам, если вы стесняетесь о ней говорить? Каждый человек получает то, что хочет, рано или поздно. Нет ничего плохого или стыдного говорить с кем-то о том, чего вы хотите. Чем больше вы будете о ней думать и говорить, тем быстрее она осуществится.

Мечты сбываются – это факт. Те, кто умеют правильно и продуктивно мечтать, не витают в облаках, они смело идут навстречу реализации своих желаний. Что же нужно сделать, чтобы мечты начали осуществляться? Предлагаем вам несколько действенных способов, которые вам обязательно помогут.

Начните прямо сегодня. Не откладывайте вашу новую счастливую жизнь на завтра, на понедельник. Не думайте, что после Нового Года что-то само поменяется и начнется новая жизнь. Не надо ждать, когда ваш начальник соизволит дать вам отпуск, не откладывайте реализацию желаний на то время, когда ваши дети окончат школу и пойдут в институт. Не забывайте, что время идет, а ваша жизнь – настолько бесценная вещь, что ею надо дорожить уже сегодня. Хватит ждать какого-то знака свыше, его не будет, потому что только вы можете строить свое счастье.

Разделите свои мечты. Многие люди мечтают о чем-то грандиозном и часто даже сами не могут определить, о чем конкретно. Это самая большая ошибка. Если вы мечтаете быть счастливым, объездить весь мир – не ждите, что это произойдет. Определите, что конкретно вам нужно для счастья, куда именно вы хотите поехать в первую очередь. Первый шаг на пути к реализации желаний – определить эти самые желания. Выделите для себя свободное время и ответьте себе на вопрос: «Чего конкретно я хочу». Запишите каждую свою мечту на бумаге, сформулируйте ее, а еще лучше – нарисуйте. Определите, какие мечты для вас наиболее приоритетные на данный момент, приготовьтесь к тому, чтобы достигать их не все сразу, а одну за другой.

Поверьте в себя. Если в вашем воображении и сознании возникла мечта, значит она может быть реализована. Просто так они не зарождаются. И если вам кажется, что ваша мечта недостижима – просто поделите ее на маленькие составляющие. Определите, что нужно для того, чтобы мечта осуществилась. Поставьте себе маленькие задачи на пути к ней и постепенно осуществляйте их. Никто не гонит вас в шею, просто делайте что-то по мере возможностей для своей мечты и себя самого.

Цените каждое маленькое достижение. Любите себя и то, что вы делаете. Начинайте каждый новый день с аутотренинга. Посмотрите на себя в зеркало и просто говорите приятные вещи. Главное правило – говорить в настоящем времени, например: «У меня все получается, удача всегда меня сопровождает, я горжусь собой и вообще я красавчик!»

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.