



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Пособие по тому, как выйти из своей берлоги и начать ЖИТЬ

Автор:

психолог, Галимова Фарид



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

СОДЕРЖАНИЕ:

▪ Читателю	15
▪ Кто придумал уходить в берлогу	16
▪ «Берлога душевная» и «физическая».....	19
▪ Когда надоела берложья жизнь	22
▪ Выбор степени активности	23
▪ Инструменты активной жизни:	
▪ Взаимодействие	24
▪ Планирование	26

ЧИТАТЕЛЮ

Как часто в жизни вы сталкиваетесь с не очень приятными людьми, ситуациями, задачами? Предполагаю, с вами такое было. По моему субъективному наблюдению, такой ситуации, когда на все 100% всё устраивает и жизнь проходит легко - не существует. Всегда есть конфликты между людьми, родителями и детьми, коллегами и руководством, между самими коллегами, супругами и т.д. И если говорить честно, мы все хотели бы их избежать и просто жить счастливо, без проблем, конфликтов, страхов, боли, обид.

Как часто в вашей жизни вы делаете что-то, чтобы избежать неприятных последствий, ситуаций?

А понравилось ли вам название этой брошюры? Хочется ли вам более активной жизни, чем сейчас?

Мы часто хотим чего-то, чтобы избежать не очень приятных моментов в нашей жизни. Быть более активным в жизни, чтобы не было СКУЧНО.

Еду, чтобы было не ГОЛОДНО.

Одежду, чтобы не было ХОЛОДНО.

Друзей, чтобы не было ОДИНОКО и т.д.

Эта книга появилась, как желание вдохновить на движение «К», вместо движения «ОТ».

Чтобы захотелось:

Стать более активным, чтобы стало ИНТЕРЕСНЕЕ.

Еду, чтобы было сытно и ВКУСНО.

Одежду, чтобы чувствовать КОМФОРТ.

Друзей, чтобы было ощущение ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ.

Хотим сразу предупредить, что учить чему-то, говорить «Ай-ай-ай как нехорошо быть неактивным» мы не будем. У каждого человека есть право делать СВОЙ выбор! Но тогда зачем мы ее написали?

Ответ прост.

Когда-то автор написанных здесь строк сам прошел путь от «тихого скромняги» до «достаточно открытой и легкой девушки, умеющей ценить себя и те мечты, в которые она верит».

Хочется помочь меняться в желаемую сторону, вдохновить на новую, яркую, наполненную жизнь! Мы и только мы решаем, чем будет наполнена наша жизнь! Цветами или камнями.

Очень хочется поделиться с вами этими наблюдениями, опытом, информацией и разными решениями. Мы старались сделать пособие легким, интересным, но в то же время наполнить его конкретными инструментами и заданиями. **Надеемся, что у нас получилось!**

КТО ПРИДУМАЛ УХОДИТЬ В БЕРЛОГУ

Для того, чтобы стало ИНТЕРЕСНЕЕ жить, давайте начнем разбираться с самого начала - как же так происходит, что мы однажды уходим в свою берлогу и становимся не такими активными как нам того бы хотелось.



Предлагаю вам почитать сказку.

Жил-был на свете маленький жизнерадостный Человечек. Он изучал мир и смотрел на него как на нечто ценное, важное, интересное и желаемое. Он рос, и было несколько ситуаций, когда становилось в этом мире не очень безопасно. Однажды пошел дождь, и он промок насквозь и заболел. Еще одна неприятная ситуация случилась совсем неожиданно... Человечек шел по полю и вдруг страшный злой зверь погнался за ним. Еле унес ноги, но зверь успел поцарапать ему ногу. Нога сильно болела еще долгое время и заживала с трудом. Каждая возникшая ситуация заставляла задуматься Человечка, насколько этот мир действительно так красив, безопасен и желанен для него. И не к кому было обратиться за поддержкой и помощью.

И вот однажды он встретил другого Человека, который мог ему помочь, но когда он попросил помощи, то получил отказ. Очень грустно и обидно стало Человечку и принял он решение, что надо самому принимать решение, что делать в этом уже таком непросто и неприятном ему мире.

Но что же делать? А как бы поступили Вы?

Он решил, что надо найти убежище. И не просто убежище, а такое, которое обеспечит 100% безопасность и в котором не страшны ни звери, ни плохая погода, ни люди, которые причиняют боль своими отказами и несправедливыми отказами в помощи.

Недолго пришлось искать ему такое место. Недалеко были скалы, труднодоступные для зверей. Да и не только для зверей, если честно.

В них он нашел пещеру...

Холодная, каменная, пустая, глубокая или небольшая, но **ОЧЕНЬ** безопасная...

«Туда не залезут ни звери, ни люди, она спасет от непогоды и вообще от всего страшного, болезненного».

Сначала Человек много гулял около гор, недалеко от пещеры и изучал окрестности. Было достаточно интересно и ново все, что он видел. Но, честно говоря, часто вдалеке виднелись разные звери, и редкие дожди и холод заставляли идти в безопасную и уютную пещеру.

Со временем стало не так интересно в окрестностях, да и еда не очень разнообразная. И если раньше все было ново и привлекало, то сейчас стало буднично просто и серо. Но он привык и самое главное, что никто не беспокоил и не огорчал, не обижал, не трогал.

И пойти бы поискать еду, да идти далеко и небезопасно - вдруг кто укусит или испугает. Да и в своей родной пещере вполне хорошо. Да и чего ради? «Все есть, сухо, хорошо, сытно. Спокойно и это главное» - думал он.

С каждым днем выходить из пещеры было все неохотнее и неохотнее. Он уже не мыслил ее вне ее. Стены его лечили, защищали.

Однажды Человек увидел в небе необыкновенно красивый предмет, который упал за лесом, и так интересно стало ему посмотреть на него.

Два дня и две ночи он думал об этом неожиданно появившемся в небе предмете, но все не понимал, как это сделать. Ведь там лютые звери, страшные и жестокие люди, да вдруг погода испортится.

И решил он, что не так уже и интересен ему это дурацкий предмет, да и вообще ему никто и ничто не нужно кроме пещеры и привычной еды. Да и не такой уж на самом деле и хороший... А может и?.. Ну да ладно, обойдусь без него. Как-то жил же до его появления. Но с того дня не покидала его мысль, что упустил он нечто важное и волшебное в своей жизни.

* * *

Эта сказка не о пещере горной, каменной, а о наших историях заточения и одиночества, о том, как люди (даже родные), обстоятельства жизни лишают нас активности или мы сами своим решением лишаем себя интереса и любознательности к Жизни.

Да, в жизни много обид, напастей, сложностей. И порой так мало доверия, поддержки, определенных условий, которые мы так хотим и которые нам так нужны!

Но, несмотря на все обстоятельства и возможно, наши ошибки, мы имеем то, что на данный момент у нас есть. Мы не изменим других людей, некоторые обстоятельства.

И теперь только вопрос стоит, что мы с этим собираемся делать?

Мы хотим, чтобы это издание вы не просто прочли и забыли прочитанное, а оно помогло запустить процесс ваших изменений в желаемую сторону. Поэтому



Задание для трансформации себя изнутри:

- 1. Возьмите листок бумаги или диктофон*
- 2. Ответьте себе на вопрос «Зачем вам нужно менять вашу жизнь?»*
- 3. Старайтесь много и тщательно не думать*
- 4. Ответы напишите в столбик*
- 5. Каждый ответ должен начинаться со слов «чтобы»*
- 6. Напишите не менее 5 предложений*

7. *Посмотрите их. Есть ли в них нечто общее?*
8. *Каких предложений в списке больше, по содержанию: предложений - причин «ОТ» или «К»?*
9. *Измените предложения «от» в предложения «к»*

Помните, мы в самом начале говорили про движение «ОТ» и «К»?!

Движение «ОТ» - это делать для того, чтобы чего-то НЕ БЫЛО, ИСЧЕЗЛО, УШЛО, НЕ РАНИЛО БОЛЬШЕ, НЕ ДОСТАВЛЯЛО ХЛОПОТ И БОЛИ, НЕ УХУДШИЛОСЬ.

Движение «К» - это делать для того, чтобы стало ЛУЧШЕ, БОЛЬШЕ, ПОЯВИЛОСЬ, РАЗВИЛОСЬ, УЛУЧШИЛОСЬ.

Например,

- Чтобы не было СКУЧНО - в - Чтобы было ИНТЕРЕСНО -

Давайте посмотрим на эти содержания несколько по-другому?

Какие у вас ассоциации вызывает каждая по отдельности?

Чем они отличаются друг от друга?

В какой больше Жизни? Жажды жить?

БЕРЛОГА ДУШЕВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ

Мы немного разобрались с причинами ухода в пещеру (или берлогу).

Можно бояться или не хотеть вновь переживать обиды, неловкость, внутреннее напряжение. И здесь каждый имеет свободу выбора.

Но что же это в принципе такое? Что за состояние такое, похожее на «берлогу»?

ДУШЕВНАЯ БЕРЛОГА

Она, конечно же, психологический родоначальник всех видов и глубин «берлог» и «пещер».

Что такое «берлога душевная»? Это такое состояние в душе, при котором:

- вы напрягаетесь внутренне (не всегда это чувствуется телесно, часто распознается как напряжение), если кто-то интересуется вами, хвалит или ругает, хочет с вами познакомиться;
- вам сложно и трудно налаживать контакт с окружающими, но при этом очень его хотите;
- вы очень сильно переживаете, что о вас подумают другие, порой совершенно незнакомые люди, при этом ничего аморального не делая;
- вы хотите в жизни не так уж много, потому что не верите в то, что у вас вообще что-то получится;
- как только речь идет о самопрезентации или о похвале вас, вы готовы скрыться куда угодно от этого неловкого момента;
- у вас ощущение, что вам никто не нужен, вам весьма хватает самого себя, потому что так удобно и комфортно;
- менять что-то в жизни для вас крайне сложно и невыносимо, хотя и желанно;
- в общении с любыми людьми чувствуете себя некомфортно;
- когда вам нужна поддержка и внимание, но вы не рискуете об этом сказать или попросить;
- когда вам скучно или не очень спокойно вы находите дела, у которых нет целей, например, ползти в социальных сетях, выслушать чьи-то проблемы и, возможно, поддержать его или, наоборот, затролить.

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕРЛОГА

Что такое «берлога физическая»? Это такое состояние тела и организация жизни, при которых вы:

- вы дышите обычно не очень глубоко, дыхание имеет в большей степени поверхностный характер;
- часто сутулитесь и ваши плечи, как будто закрывают или защищают вас от кого-то или чего-то;

- вы сводите все контакты и встречи с людьми к минимуму;
- вы редко выбираетесь из дому;
- круг людей, с кем вы хоть как-то общаетесь, очень узок и не расширяется;
- вы не ухаживаете за собой и не очень в этом нуждаетесь (моетесь не чаще чем 1 раз в три дня, не всегда причесываетесь, не думаете, что именно одеть);
- вместо того, чтобы чувствовать, вы предпочитаете брать эмоции от других безопасных мест: социальные сети, ТВ, радио, книги и это становится основным посредником в мире.

Конечно, степень глубины «берлоги» и душевной, и физической очень зависит от многих параметров.

Давайте не будем забывать, что основная функция любой берлоги - это ЗАЩИЩАТЬ и за это им огромное, конечно, спасибо!

Но этот механизм однажды становится самым привычным, понятным и быстрым для человека. И, как и любая привычка, начинает экономить нам время на реагирование. И очень незаметно и аккуратно совсем не сразу понимает это.

Конечно, бывают случаи весьма и весьма травматичные, когда от одной очень тяжелой/опасной ситуации человек уходит в пещеру надолго и еще долгие годы не выходит оттуда. Совсем. Возможно, навсегда. Наглухо закрылся и перестал доверять этому миру, людям, погоде, животным. И хоть здесь также главная цель пещеры - защищать, но она становится местом, где, как и в болоте, нет ни свежей воды, ни оттока старой, застоявшейся жидкости.

Спасибо вам, наш дорогой любознательный Читатель, за ваш интерес к этой важной, на наш взгляд теме. Получается ли воспринимать информацию, когда в голове рисуются свои картинки? Через образы мы вам хотим донести важные метафоры и смыслы, которые научным языком будут пониматься сложнее и дольше.

Итак, по большому счету берлога нужна всем, как и наш дом. Но вот вопрос: дом для вас или вы для него?

Поэтому мы хотим предложить вам одно упражнение и познакомиться с вашей личной уютной берлогой.

Можете делать это упражнение как наедине, так и в компании человека, при котором вам легко раскрыться и доверить ему ваши сокровенные тайны души. Мы очень рекомендуем вам записать (с помощью диктофона, например) то, что будет появляться в ваших образах в процессе или сразу после выполнения задания.



Задание:

Закройте глаза и представьте себе, что у вас есть пещера/берлога, о которой никто не знает, в которой можно быть самим собой и не бояться показаться странным или каким-то «не таким».

Представьте себя внутри своей пещеры или берлоги.

Опишите, какая она, из чего, какая она по размеру, цвету, насколько глубокая, безопасная, насколько она уязвима? Мысленно пройдите по ней и подробно все рассмотрите. При каких условиях вы могли бы выйти из нее?

Представили? Описали?

Теперь выйдите из нее и опишите, что вокруг вы видите? Какой пейзаж, погода, цвета? Возможно, вы кого-то видите из живых существ, животных, людей, птиц и т.д. Будьте очень внимательны к тем чувствам, которые у вас появились при выходе на улицу. Что вы почувствовали? Страх, интерес, волнение, трепет и т.д.

Захотелось ли вам посмотреть, что твориться вокруг?

И теперь, когда вы огляделись и привыкли к местности, ответьте на вопрос - хочется ли вам отойти дальше от берлоги, чем это привычно? Есть ли там НЕЧТО ВАЖНОЕ?

Если есть, то что это такое и где это искать? Опишите.

Если нет, то с кем вы пойдете искать это: один, с другом или толпой? Какие они? Почему именно таким составом? Есть ли какие-то дополнительные условия, необходимые вам для того, чтобы с легким сердцем пойти на ее поиски?

Легко ли вам сменить берлогу/пещеру на другую и при каких условиях?

Давайте теперь немного расшифруем образы, которые пришли вам в голову:

Пещера или берлога - это то пространство, которое вы приберегли для себя как место для того, чтобы восстановиться и побыть наедине с собой.

Ваша берлога /пещера - символизирует ваше личное безопасное или не очень пространство.

Мир вокруг - это те события, ситуации, которые вы видите вокруг.

Нечто важное - это ваша мечта.

Пойдете или нет - это ваша решимость делать для реализации мечты что-либо.

Окружение (с кем пойдете) и дополнительные условия - это то, что необходимо для достижения ваших целей, мечт, если они есть.

Готовность сменить берлогу/пещеру говорит о вашей гибкости (в случае смены) или ригидности выстроенной в системе вашей Жизни.

Подведите итоги упражнения и подумайте, на какие мысли, выводы это упражнение вас натолкнуло? Что хочется сменить? Что уже себя изжило и пора пересмотреть это заново?

КОГДА НАДОЕЛА БЕРЛОЖЬЯ ЖИЗНЬ

Хорошо, если берлога устраивает по всем показателям и радует своим наличием, при этом уходить куда-то, гулять, идти за мечтой - не страшно и знаешь, что всегда, когда нужно ты придешь назад и получишь свою порцию уюта и понимания (от себя же, конечно).

А что делать, если не устраивает?

Что делать, если не просто не устраивает, а уже «тошнит» от такой берлоги, такой безопасной, но уже такой надоевшей? А, если никуда не уйдешь от нее, потому что сразу страшно становится и привычка «пусть плохо, но зато «привычно» берет свое?

Давайте разберемся!

В принципе все просто - «не нравится - меняй» скажете вы и будете правы.

Но, если бы люди так легко относились на деле к изменениям как на словах и в желаниях, было бы больше счастливых и ценящих себя людей. Но по факту, многие из «говорящих» о лучшей жизни, в конце концов, возвращаются к привычной, но безопасной жизни. Одни - потому что надоело уже ходить туда сюда за мечтой (непонятно, что именно искал), другие - потому что там надо «держаться ухо в остро», быть часто в напряжении, третьи - потому что планка желаемого оказывается не настолько-то и высока по факту (говорил, хочу рябчиков, а в принципе и курица пойдет). Но многие приходят назад и не меняют берлогу только по одной причине - там комфортно и безопасно, думать особо не надо, самое минимальное есть, а самое главное - проблем нет, не надо ничего решать!

Зона комфорта, которую мы выстраиваем для себя играет для нас эту защитную роль - это ее плюсы, но, как и все содержит минусы. И здесь тоже они есть. И этот минус называется - отсутствием риска.

Для того, чтобы изменить что-либо, нужно попробовать сделать то, что ты привык иначе. Если до этого сидел и не общался с новыми людьми, например, то нечто новое будет - начать общаться. Пробовать нечто новое - это всегда некоторый риск, никогда не знаешь ТОЧНО, что именно будет.

Привычные действия и реакции для нас - экономят силы, энергию и являются в большей степени автоматическими. На то они и привычки.

Поэтому вы можете многое изменить, если готовы немного рискнуть сделать некоторые вещи по-другому и выдержать эти неудобства.



Задание:

Вспомните те привычки, которые у вас есть в отношении других людей. Например, молчать при встрече и просто кивнуть головой в знак приветствия. Выпишите не менее 5 таких привычек в столбец.

Теперь напишите второй столбец, выписывая на какие ДРУГИЕ действия, вы бы сменили эти привычки? Эти другие действия должны выполнять роль сближения с человеком.

Например, вместо того, чтобы «кивнуть при встрече» - спросить как у него дела и здоровье».

И постарайтесь сразу поменять действия на новые.

Что было по-другому? Что понравилось, а что нет. Было ли странно делать по-другому? Что изменилось в вашем взаимодействии?

Напишите или расскажите кому-то о ваших наблюдениях.

ВЫБОР СТЕПЕНИ АКТИВНОСТИ

Многие из нас боятся выходить из берлоги дабы не потерять этот рай в их душе.

И мы прекрасно понимаем их опасения. Потерять этот тихий уголок, где можно отдохнуть, набраться сил, подумать, отдохнуть от людей - это действительно может выбить почву из-под ног.

Поэтому мы хотим отметить, что мы не предлагаем забросить берлогу, выкинуть, вычеркнуть ее из жизни.

Мы предлагаем - не бояться в ней разбирать вещи и завалы, которые не нужны, а если нужно, менять эту берлогу на нечто более совершенное и комфортное.

Мы предлагаем начинать изменения постепенно.

Если вы не очень общительны, не стоит сразу кидаться в другую крайность и тут же бежать «ломать себя» и показывать себе свою «всеядность в выборе людей». Напомним, у берлоги есть задача - вас защищать. Поэтому выход из нее и периодичность и ситуации, в которых вы туда приходите, может быть разным.



Задание:

Поразмышляйте, какие ситуации для вас будут знакомы, чтобы вернуться в берлогу?

Некоторые правила, по которым вы имеете право в любой момент вернуться в свою безопасность.

Например, «если на меня несправедливо накричали - я хочу иметь возможность туда возвращаться на несколько часов и побыть в одиночестве, чтобы восстановиться».

Эти условия должны быть для нашего спокойствия, хотя часто мы ищем самый привычный и не всегда эффективный способ.

Например, когда очень переживаешь обиду, можно не только уйти в свою берлогу, но и:

1. сказать обидчику, что он несправедлив,
2. поделиться обидой с другом или знакомым,
3. выкинуть все накопившиеся эмоции через спорт или рисование.

Даем вам пока 3 варианта и надеемся, что вы еще 1-2 вспомните сами.

Помните, для того, чтобы берлога была для вашего спокойствия и восстановления можно:

- сделать несколько берлог по всему лесу и гулять по нему свободно. Если что, добежите до ближайшей при первой же опасности.

- возвращаться туда, когда вы этого хотите, не смотря на то, как далеко вы отходите от нее.

- увеличивать, уменьшать ее, разрешать создавать рядом с вашей берлогой берлоги своим соседям, родственникам, друзьям, знакомым. Но при этом входить туда имеете право только вы.

И вот теперь, когда нами пройдены все предыдущие важные темы и вы знаете зачем, для чего и ради чего вам вообще выходить из берлоги, а самое главное, у вас есть свое собственное решение вылезать из берлоги, это решение вами отчасти принято или же вы к нему активно «примеряетесь», можно перейти к подробным лайфхакам.

ЛАЙФХАКИ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Здесь мы с вами поделимся советами, которые могут помочь вам вылезти из берлоги и будут определенными вспомогательными элементами. Мы постарались сделать их простыми и пошаговыми.

1. Завоевать доверие вашего собеседника можно, если смотреть ему в глаза в процессе разговора. Можно отводить взгляд, перекидывать взгляд с места на место, но основное время, особенно когда говорит ваш партнер, смотрите на него.
2. Узнавайте имя собеседника и используйте его в разговоре.
3. Раздавайте тепло. Помните современную песню «Я раздаю тепло как wi-fi». Здесь речь идет не о том, чтобы помогать всем и быть «Всемирным добряком», а о том, чтобы при виде вас не хотелось

плакать, жалеть вас, сочувствовать вам. Улыбнитесь, выпрямите спинку, скажите себе пару одобрительных и важных фраз. А когда научитесь делать это для себя - начинайте делать это еще и для других. Только, пожалуйста, не в ущерб себе. Не хочется, чтобы этот пункт превратился из пожелания в постоянную и застывшую улыбку и маску.

4. Побольше спрашивайте партнера о его жизни, всем интересно говорить про себя. (И вы не исключение)

5. Читайте книги, смотрите фильмы, которые можно обсудить, поспорить и тогда при неловкой паузе можно сказать: «А ты читал, смотрел...?»

6. Избегайте в разговоре таких общих слов: понятно, хорошо,

7. Старайтесь быть открытыми. Задеть вас могут только тогда, когда вы приняли «слова на себя», приняли все в свой адрес.

8. Была ситуация, когда моя дочь хотела играть и в этот момент я была очень занята. Непроизвольное и жесткое «мне некогда» обидели ее. Она ушла в свою берлогу и отвернулась. Когда я поняла, что сделала, я открыто подошла и рассказала, что очень нервничала, из-за сроков задачи у меня могут быть проблемы, я могу подвести людей.

9. В этом случае «она приняла», что мне «некогда» «на себя», и услышала это как «мне дела до тебя нет». Моя же открытая позиция помогла расспросить, сказать честно о себе, своих проблемах и условиях. И она меня поняла.

Если вы с человеком закрыты, то он не сможет или не захочет с вами открываться. Вот так часто и бывает «сидят оба по своим берлогам и общаются»

10. Людям свойственно додумывать за других. Постарайтесь больше спрашивать и получать конкретные ответы, чем додумывать за них.

11. Ищите общие темы для разговоров. Поищите, что именно вас объединяет? Что у вас общего? Может быть, у обоих есть дети? Или вам зима не нравится? Если подумать, то можно найти много общего. Устройте себе игру «Найдите общее» и разговаривайте собеседника пока не найдете 5 общих тем и интересов.

12. Общайтесь с незнакомыми людьми, переходите этот барьер. Если вы сможете разговорить незнакомца на улице - вы для нас станете просто профи антиберложьей жизни!

ЛАЙФХАКИ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ: ПЛАНИРОВАНИЕ

Любые изменения идут легче, структурированное и понятнее, если заниматься планированием. Планирование - это навык, которому надо не столько учиться, сколько просто делать. И тем, вокруг чего строится планирование, являются ваши цели и желания.

И вот что мы вам советуем:

- 1.** Планируйте ваши дела на день, неделю, месяц, год. Но если вы вообще не занимались до этого планированием - начните с дня и продолжайте делать это масштабнее.
- 2.** Записывайте все свои дела по времени, для чего заведите планинг или блокнот.
- 3.** Планируйте даже свой отдых.
- 4.** Когда написали планы, просмотрите их, действительно ли они нужны вам и какой цели вы хотите достичь, если это сделаете? Какой результат? Например, я делаю маску на лицо утром каждый день. Но какая у меня цель? Наверное, сохранение моей молодости. И это говорит о моей ценности в этой жизни. Поэтому планирование - это больше, чем просто список дел.
- 5.** Пишите о ежедневных планах в таких сферах как: здоровье, семья или близкие, развитие, работа или деньги, покупки,
- 6.** Делите все ежедневные дела на 4 категории: важные и срочные, важные и несрочный, неважный и срочные, несрочные и при этом неважные. Первым, что надо делать это важное и срочное. Но не забывайте делать несрочное, но важное! Это то, что обычно откладывают, но то, что приносит стратегически много плодов.
- 7.** Ведите список своих желаний. Пусть их там будет не так много, но постоянно пополняйте его, не отказывая себе в мечтах. Пусть формируется желание, а возможность вы увидите при удобном случае.
- 8.** Анализируйте насколько сделали из запланированного на день, неделю, месяц, год.

К анализу проделанного, подведению этих итогов стоит подойти серьезно:

- проанализируйте, что вам удалось из того, что вы наметили. Какие успехи были прогнозируемы, а какие стали приятным бонусом;
- за какие поступки вам хотелось бы сказать «спасибо», а за какие извиниться (это, кстати, можно и в ежедневных итогах отмечать);
- какие ошибки были совершены и как вы их исправили;
- какие разочарования встретились и какие приятные сюрпризы;

- какие цели не достигнуты и перейдут на следующий год, а какие потеряли актуальность и больше не нужны;
- что вас привело к этим итогам.

Конечно же, после подведения итогов, намечайте НОВЫЕ ПЛАНЫ!

Мы желаем вам выходить из берлоги, но не забывать про нее, чтобы у вас была своя защита и место, где всегда будет безопасно.

Помните, что если в ней просидеть долго и не увидеть окрестности, не узнать зверей и людей, то жизнь будет терять свою многоцветность!

С уважением, Фарид.