

Алексей Журбин



<http://alekseyzhurbin.jimdo.com/>

2013г.

ОТ АВТОРА

Каждый из **НАС** похож на корабль бороздящий океан жизни. Ветры и бури, стихийные бедствия, личные трагедии приходят и уходят. Но до тех пор, пока вы управляете штурвалом и парусами вы можете плыть туда, куда захотите, невзирая на любые ветры и бури. Бури приносят ветер, и если вы умеете управлять своим кораблем, то всегда можете обратить силу ветра в свою



пользу. Устраивает ли **ВАС** ваша жизнь? Достаток, положение в обществе, отношения с близкими людьми? – эти вопросы мы внутренне задаем себе, чуть ли не каждый день. Пытаясь что-то изменить, мы цепляемся за мысли-блоки, спотыкаемся о собственную неуверенность и бредем вслепую по жизни. Все мы хотим стать успешными, научиться жить в ладу с собой, уметь вести конструктивный диалог, не раздражаться и самостоятельно управлять своей жизнью. **НО КАК?** Настало время для улучшения ситуации. Если вы не уверены в себе или желаете добиться успеха, сейчас самое время для начала действий. Сделайте из себя человека, которым не только вы, но и ваша семья, друзья и даже незнакомые люди будут гордиться. Совершая небольшие ежедневные шаги и достигая определённого прогресса день за днём, вы становитесь более уверенной, созидательной силой на вашем пути к счастливой жизни. Меня спрашивают, психолог ли я. Я не психолог. Я занимаюсь познанием человека через познание себя и мира, что едино, изучаю жизнь. Я исследую различия между успешными людьми и неудачниками, исследую поведение и характеры людей, мотивирую их и вдохновляю на большие достижения.

Я хочу помочь вам сделать качественный скачок, после которого вам будет намного проще продолжать развиваться самостоятельно, удерживая выбранное направление пути.

ВВЕДЕНИЕ

Представьте себе, что **Вы** на самолете и летите по направлению к Канарским островам. Компьютер, контролирующий высоту полета вашего самолета, - это «автопилот». Он заботится о том, чтобы самолет оставался на высоте, заданной еще при взлете. Как только самолет поднимается чуть выше, автопилот принимает меры для перехода на прежнюю высоту. Подобно регулятору скорости в автомобиле, задача автопилота заключается в сохранении заданной высоты и направления. Если по каким-либо причинам необходимо изменить высоту, пилот делает это вручную, а потом самолет вновь возвращается на заранее запрограммированную высоту. **Мы**, люди, тоже живем так и даже не осознаем **ЭТОГО**. Мы включаем автопилот и позволяем ему вести нас по жизни. Езда кажется нам удобной до тех пор, пока мы не сталкиваемся с какой-нибудь проблемой. С вашей жизнью происходит то же, что и с самолетом. Когда бы **Вы** ни начали сознательно контролировать свою жизнь, менять ее, - все это только временно. Как пилот самолета вручную меняет высоту, но потом самолет опять спускается на ту высоту, которая была запрограммирована при взлете, так же и вы, когда ваше внимание отвлекается от контролирования изменений, быстро возвращаетесь к своим старым привычкам. Хотя все мы в силах изменить высоту нашего полета и направление, в котором мы двигаемся по жизни. **Вам** никогда не удастся изменить высоты и направления полета, если вы не дадите своему «автопилоту» других указаний и другой информации. Если вы хотите достичь в жизни большего, вы должны добавить в компьютер новую информацию, изменить инструкции своего автопилота. Если **Вы** просто позитивны, вам это не поможет. Я лично не верю только в позитивное мышление. Если бы было достаточно только позитивно мыслить, то можно было бы перед обедом подойти к столу и сказать: «Скатерть-самобранка, накрывай на стол». Скатерть сама по себе, естественно, не накроет стола, для этого придется кое-что сделать.

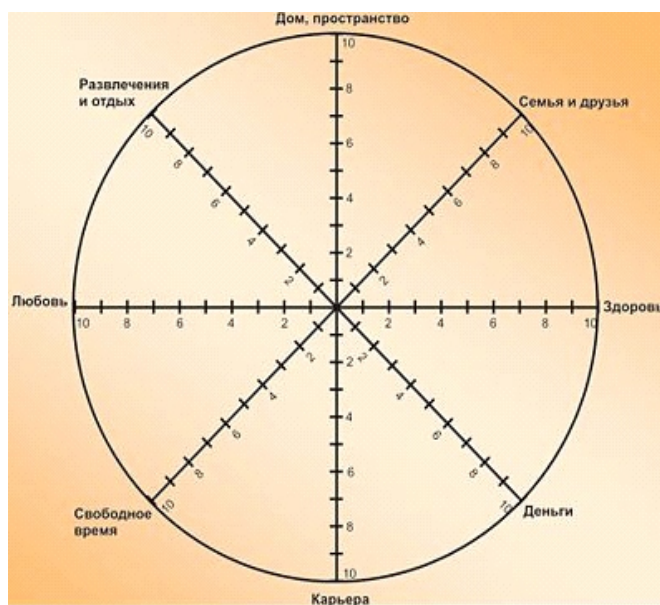
ПРИЗНАТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ.

Не признав то, что есть, вы не можете выбрать то, чего НЕТ! Только признав, что есть, вы можете выбрать то, чего нет. Большинство людей НЕ ХОТЯТ СМОТРЕТЬ, НА ТО, ЧТО ЕСТЬ, а хотят каких-то концепций, по поводу того, ЧЕГО НЕТ. Никакое движение вперёд невозможно, пока Вы не осознали, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ.

Задание: Упражнение «Точка отсчета».

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

Анализировать свои жизненные приоритеты удобно с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как радиусы жизненного круга. Избавьтесь от иллюзии, что круг жизненных ценностей всегда будет иметь одинаковые оси: нет, у разных людей свой список ценностей и свои приоритеты, и психолог может подбирать тот или иной круг под разные аудитории и разные задачи.



Задание: Упражнение: «Колесо жизни»

ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ.

Если вы не будете знать, куда вы хотите прийти, вы никогда туда не придете. Не обходимо выяснить глубинные желания и цели, сочинить свое собственное будущее. Как воплотить мечты в реальность?

Задание: Упражнение «Семь шагов на пути к постановке вдохновляющих целей»

НАВЫКИ, УМЕНИЯ, СПОСОБНОСТИ ,ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА.

Раз вы сегодня еще не там, куда хотите попасть, ваш пункт назначения не совпадает, значит вам, что-то еще для этого нужно. САМЫЙ ГЛАВНЫЙ РЕСУРС- это вы сами. Ваши навыки, СПОСОБНОСТИ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА. Вот это все! А связи, деньги, место проживания – все это вторично. Если у вас внутри не хватает, то внешними ресурсами это не подтяните, будет не тот эффект. Не самый крутой вариант.

Задание: Упражнение «Ресурсы»

АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЕ ВАС ВКЛЮЧАЮТ В РАБОТУ,

ТО, ЧТО ВАС ВДОХНОВЛЯЕТ, НАПОЛНЯЕТ СИЛАМИ. То, что вы делаете, для того, чтобы восстановиться, когда вам тяжело. Что вы делаете или не делаете, для того, чтобы из простого, ровного состояния перейти, в такое мега – ресурсное? Что вам для этого нужно сделать?

Задание: Упражнение «Заряди батарейку»

КОРРЕКТИРОВКА МАРШРУТА.

В настоящий момент вы находитесь на том самолете, который вы сами выбрали. Летите на той высоте, которую вы сами задали, и в том направлении, которого, по вашему мнению, заслуживаете. Вы должны осознать следующее: если вы и дальше будете принимать подобные решения, ход вещей не изменится сам по себе. Если вы хотите достичь в жизни большего, вы должны изменить свои убеждения.

Задание: Упражнение «Семь шагов к победе над ограничивающими убеждениями».