

НЕ МЕШАЙ СЕБЕ ЖИТЬ

7 вредных моделей поведения и как от них избавиться

Часто мы сами возводим преграды на пути к мечте: мешаем себе обрести любовь, достичь успеха, испытать счастье. Вот семь моделей самосаботажа и советы, которые помогут от них избавиться.



ВСЕ ВРЕМЯ СЕБЯ ЖАЛЕТЬ

Как избавиться:

- Сделайте что-то для менее удачливого человека
- Составьте список того, что в вашей жизни оказалось лучше, чем вы ожидали
- Вспомните, кто помог вам в жизни, и найдите способ поблагодарить его



ЖДАТЬ, ПОКА ОКРУЖАЮЩИЕ ПОЙМУТ ВАШИ ЧУВСТВА

Как избавиться:

- Сделайте паузу и попытайтесь выразиться по-другому
- Используйте аналогии: какая ситуация поможет другому человеку почувствовать то же?
- Поменяйтесь ролями: представьте случай, когда чувствуете то, что собеседник



ГНАТЬСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКИМ ОДОБРЕНИЕМ

Как избавиться:

- Подумайте, чего вы недополучили от родителей
- Мог ли ваш родитель в детстве получить это от своих отца и матери?
- Ищите возможность дать близким то, в чем нуждаетесь сами



ПРИТВОРЯТЬСЯ, ЧТО У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ТАК

Как избавиться:

- Когда почувствуете, что вам плохо, признайте это. Так вы сможете успокоиться
- Дайте чувству имя: если вы можете его назвать, значит, можете и приручить
- Скажите близким, что вы чувствуете: «Мне так плохо, что хочется сделать вот это и то»



ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ ДРУГИХ

Как избавиться:

- Спросите себя: «Если близкий человек никогда не изменится, смогу ли я любить его несмотря ни на что?»
- Перечислите его хорошие и плохие качества. Признайте первые
- Старайтесь превратить желание изменить в надежду на изменения



СЧИТАТЬ, ЧТО ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ ВСЕГДА САМЫЙ ТРУДНЫЙ

Как избавиться:

- Если вам нравится то, чем вы занимаетесь, не чувствуйте себя виноватым
- Если вас мучают сомнения, возможно, вы занимаетесь не тем, что вам подходит
- Ищите способ превратить интересное дело в карьеру



ЖДАТЬ, ПОКА СТАНЕТ ПОЗДНО

Как избавиться:

- Представьте, что вам 80 лет. Что нужно, чтобы сказать: «Жизнь прошла достойно»?
- Если вы продолжите жить как сейчас, будете ли в 80 довольны собой?
- Что можно делать по-другому сегодня, чтобы встретить старость так, как вам хотелось бы? Начните это делать