

Создаем Ваш Жизненный План



Природа человека такова, что мы редко задумываемся, о том, чего же действительно хотим в жизни. Мы точно знаем чего хотим избежать, но почему-то никто не учил нас мечтать.

Считается, что мечта в современном мире – явление непрактичное, которое не несет пользы. В результате, вокруг много ответственных людей, которые быстро и упорно шагают, но редко задаются вопросом куда же они идут и чего хотят. Мы карабкаемся по лестнице даже не проверив куда она ведет.

Давайте это изменим и зададим себе пару хороших вопросов.

1. Давайте помечтаем

В следующем упражнении из книги Барбары Шер «Мечтать не вредно» мы представим ваш идеальный день. Отбросьте мысли о прошлых неудачах и сомнениях том, что желаемое недостижимо. Считайте, что в следующий час для вас и только для вас все в этом мире возможно.

Найдите тихое место и убедитесь, что в следующий час вас не побеспокоят. Возьмите пару листов бумаги и ручку или сядьте у компьютера. Выключите телефон. Сделайте пару глубоких вдохов, чтобы успокоиться.

Представьте ваш идеальный день, с пробуждения и до самого вечера. Такой, чтобы прожив его, перед сном вы могли сказать себе «Да, это был прекрасный день». Представьте все, что вы хотели бы делать и кем быть и ни в чем не ограничивайте себя.

Описывая ваш день, держите в голове вопросы «что?», «где?» и «с кем?» как координаты.

Пробегитесь глазами по списку ниже и используйте любые другие вопросы, которые кажутся вам подходящими.

А потом начните создавать ваше будущее.

Вопросы:

Как проходит ваш день? Вы просыпаетесь рано или даете себе поспать? Идете на работу или работаете дома? Чем вы занимаетесь?

Наверное, вы любите ваше дело. Что вы чувствуете, занимаясь им? Наполненность, энергию, радость? Для кого вы это делаете? Кто получает пользу от вашей работы?

Как вы проводите ваше утро? Ваш день? Ваш вечер? Может быть, вы встречаетесь с друзьями или проводите время со своим близким человеком.

Чем вы занимаетесь в свободное время? У вас есть хобби? Что помимо работы дает вам чувство, что вы живете?

Где вы живете? Как выглядит ваш дом или квартира? Ваша комната? Где вы обычно работаете? В какой местности вы живете?

С кем вы живете? Кто окружает вас? У вас есть семья? Дети? Домашние животные?

Представьте свое окружение. С кем вы проводите свободное время? Эти люди вдохновляют вас? Любят ли они вас? Любите ли вы их?

Отлично. Теперь у вас есть картина желаемого будущего, ваша цель. Может быть, оно сильно отличается от того, как вы сейчас живете, а может, в нем не хватает всего пары деталей. Но точно в этой картине есть что-то, без чего она немислима, есть ключевые вещи.

Давайте найдем их.

2. Важные вещи

Подумайте и запишите, что из описанного для вас очень важно, что было бы здорово иметь, но это не обязательно, а что просто баловство.

Важное:

Желательно, но необязательно:

Баловство:

Например, вы хотите жить на берегу океана, рисовать, работать удаленно и жить в огромном доме с бассейном и несколькими спальнями. Подумав, вы понимаете, что большой дом не так уж и важен, а вот рисование и работа удаленно – это обязательно.

Заполните все три списка и посмотрите на список «Важное». Это то, без чего ваше будущее трудно представить и к этим вещам нам нужно стремиться в первую очередь.

Очень хорошо. Теперь у нас есть картина желаемого будущего и понимание, к каким вещам нам нужно стремиться в первую очередь.

3. Выбор Даты

Следующий шаг – это выбрать дату для вашего списка «Важное».

Почему это необходимо?

Потому что до тех пор, пока даты нет, ваша мечта – всего лишь мечта. Она прекрасна, в этом я не сомневаюсь, иначе вы бы не выбрали эту картину, но без даты и плана она неисполнима. Шансы, что это случится без ваших действий это как прийти в ресторан, четко зная что ты хочешь, но так и не сделать заказ. Давайте сделаем следующий шаг и ускорим процесс.

Когда вы получите то, что написали в списке «Важное?». Долго не думайте и напишите дату, которая приходит в голову.

Я советую воспользоваться сервисом <https://future-mail.org> и написать себе письмо в будущее в эту дату, описав свою жизнь как вы ее себе представляете. Вот увидите – когда наступит дата, вы сильно удивитесь, увидев как много из вашего письма сбылось.

4. Выбор Цели

Отлично, будущее мы описали, с датой разобрались, письмо отправили.

Теперь посмотрите на ваш список «Важное» и выберите цель, к которой будете стремиться в первую очередь. Это ваш первый шаг к жизни мечты. Это может быть научиться петь или пойти в школу танцев, начать бегать по утрам (но не 10 км сразу, пожалуйста!) или учить английский, чтобы отправиться путешествовать.

Что бы это ни было, убедитесь, что ваша цель:

- = Конкретна и понятна вам
- = Достижима в ближайшем будущем

Например, если вы хотите выступать на конкурсах, танцуя танго, то ваша цель может быть закончить курсы в танцевальной школе. Не ставьте себе сразу победить на всероссийском конкурсе.

Наша цель – запустить маятник перемен и начать двигаться. Предоставьте остальное Вселенной и верьте, что все получится. События будут складываться, а нужные люди возникать в вашей жизни и помогать советом. Иначе и быть не может, когда вы идете к своей мечте.

5. Первые шаги

Сделали? Отлично. Теперь у нас есть картина желаемого будущего, конкретная цель на пути к ней и дата. Чего нам не хватает? Правильно, первых шагов.

Подумайте и запишите, что вы можете сделать в первую очередь, чтобы приблизиться к вашей цели? Например, в примере с танго это может быть найти школу и пойти на первый урок. Первый шаг может быть очень маленьким, даже не так – чем он меньше, тем лучше!

Не откладывайте этот первый шаг надолго, потому что тогда ваше желаемое будущее станет снова превращаться в несбыточную мечту. Нужно сделать первый шаг сегодня, лучше сразу, как только вы закончите. В примере с танцами найдите ближайшую к вам школу и запишитесь на пробный урок или спросите совета о школе у друзей в социальных сетях.

Не волнуйтесь, если не видите пока всех необходимых шагов – это нормально. Вам и не нужно видеть дальше, чем первые несколько действий. Как дорога перед идущим, ваши шаги будут разворачиваться перед вами по мере того, как вы движетесь к вашей цели.

Итак, у нас есть:

1. Картина желаемого будущего
2. Список «Важное», «Желательно, но необязательно» и «Баловство»
3. Понимание, что абсолютно необходимо, чтобы реализовать ваш план и дата его исполнения
4. Конкретная цель
5. Первые шаги на пути к цели

Поздравляю! У вас есть план и можно начинать двигаться.

Конечно, не всегда путь к цели выстлан цветами и бывает, что он довольно тернист. Вас могут одолевать сомнения, правильно ли вы поставили цель и точно ли вы этого хотите. Тогда подумайте: если ничего не изменится и через 5 лет вы оглянетесь назад, будет ли вам жалко, что вы не начали сегодня? Если ответ «да», значит цель ваша.

Может внутренний голос начнет вам говорить, что вы никогда не сможете достичь цели. Это тоже нормально и привычно и эту силу я называю Сопротивлением. Любое достойное действие в жизни будет встречено словами этого внутреннего критика, потому что так устроена жизнь.

Если есть действие – есть противодействие. Если вы совершаете шаги по направлению к вашей цели и движетесь к мечте, то непременно встретитесь с Сопротивлением по пути к ней.

Верьте, что все сложится, сделайте первые шаги и доверяйте себе.

Успехов на вашем пути.