

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**ОПЕРАЦИЯ
«ПЕРЕЗАГРУЗКА».
КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ
ЖИЗНЬ НА ПОТОМ**

Коллектив авторов
Операция «перезагрузка».
Как не откладывать
жизнь на потом?
Серия «Лучшее от
Psychologies: Познать себя»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42754133

Операция «перезагрузка». Как не откладывать жизнь на потом?:

Аннотация

Как часто вам приходит в голову мысль о том, что пора кардинально изменить свою жизнь? Что вы делаете для этого? Для тех, кто не понимает, чего хочет от жизни, не может сформулировать цели и начать их реализовывать, Psychologies подготовил подборку статей, которая поможет понять себя и свои истинные желания, почувствовать внутреннюю силу и перестать откладывать жизнь на потом.

Содержание

4 вопроса, которые нужно задать себе, чтобы переосмыслить жизненные цели	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Операция «перезагрузка».

Как не откладывать жизнь на потом?

**4 вопроса, которые
нужно задать себе, чтобы
переосмыслить жизненные цели**

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Александра Галимова

Многим из нас время от времени начинает казаться, что мы живем не своей жизнью, а все, что мы делаем, неинтересно и бессмысленно. Консультант по вопросам здоровья, креативности и бизнеса Джулиан Хэйес рассказывает о четырех важных вопросах, которые стоит себе задать, чтобы понять, на правильном ли вы пути.

В век технологий мы получаем слишком много информации о том, чем занимаются окружающие. Общество, семья, партнеры дают, навязывая представления, стереотипы и обязательства. В результате мы теряем себя как личность, забываем, кто мы и чего хотим. Так было и со мной. Я жил в Нью-Йорке, учился в медицинском институте и собирался стать врачом. Отучившись полгода, почувствовал, что че-

го-то не хватает, понял, что следуя обязательному сценарию, вместо того чтобы реализовывать себя.

Я бросил университет, чтобы объединить две страсти: здоровый образ жизни и писательство. Казалось бы, почему сразу не выбрать эту дорогу? Отдаться любимому делу непросто. Сделать выбор и изменить направление личностного роста помогли правильные вопросы. Надеюсь, помогут и вам.

1. Кем я хочу быть?

Я не решался бросить учебу ради сомнительной карьеры писателя и консультанта, пока не осознал, что мое время не безгранично. Понимание того, что жизнь не бесконечна, помогает фокусироваться на том, чего хотите. Вы наконец начинаете жить на полную катушку и выкладываться на 100 %, несмотря на страхи и предубеждения. Если делаете то, что идет вразрез с ценностями, или то, о чем потом будете жалеть, придумайте план, который поможет изменить жизнь. Будьте терпеливы и настойчивы, изменения требуют времени.

2. Зачем мне это нужно?

Часто желания и взгляд на мир ограничены внутренним «программным кодом». Все, что мы видим, слышим и делаем, воспринимается с учетом кода, в котором заложены представления об окружающем мире и будущей жизни. Вы хотите, чтобы родители гордились вашей карьерой, или на жизненный выбор повлияла конкуренция с ровесниками?

Жизнь, которую вы ведете, ваша или чужая?

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.