

Инеcса АЛЕНСОН

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Лайф-менеджмент



Инесса Аленсон

Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью

Серия «Библиотека делового человека»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9547249*

Аннотация

Лайф-менеджмент – новая система технологий в управлении жизнью, появившаяся только в 2003 году. Но эта хитрая наука уже зарекомендовала себя, ведь она помогает достигать поставленных задач и планировать жизнь в целом. С помощью этой книги вы определите, что для вас действительно важно, а значит, последующие шаги в жизни станут для вас более осознанными и результативными. Вы узнаете о стратегии лайф-менеджмента, ведь в книге подробно расписаны все хитрости этой эффективной методики. Автор делится советами, как управлять эмоциями, общаться с окружающими, победить «болезнь современности» – прокрастинацию. Кроме того, с помощью книги вы узнаете, как тренировать полезные привычки и заниматься самообразованием эффективно!

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Что мешает вам быть счастливым?	7
Пять преград на пути к успешной жизни	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Инесса Аленсон

Лайф-менеджмент.

Искусство управлять своей жизнью

© Аленсон, И., 2014

©Издательство АВ Publishing, 2014

ООО «Креатив Джоб», 2014

Предисловие

Помните тот часто задаваемый в детстве вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» И в ответ мы фантазировали, смело мечтали о своем будущем, представляя себя в роли космонавтов, актрис, учителей или, скажем, президентов. Позже, в юности, мечты становились реальнее, мы начинали более осознанно оценивать свои возможности и, опираясь на свои способности и знания, делали первые шаги во взрослую жизнь. При этом одни, не отказываясь от мечты, вкладывая все свои силы, шли вперед и действительно добились того, о чем грезили. А другие, может, из-за неуверенности, страхов неудачи или неспособности побороть обстоятельства стали «плыть по течению». Мечты о том, чтобы стать музыкантом или успешным руководителем, так и остались мечтами...

Но и те, кто добился высот в карьере, сталкиваются с трудностями. Как часто бывает так, что, растрчивая все силы на пути к воплощению идей и профессиональному успеху, человек теряет вкус к жизни: он ограничивает себя в личных интересах и свободном времени, жертвует общением с близкими и друзьями, забывает об отдыхе и таких важных аспектах жизни как саморазвитие и самообразование. Или же, что знакомо особенно женщинам, посвящает себя целиком семье и воспитанию детей, но не чувствует себя полноценной личностью в современном мире из-за нереализованности в

карьере.

И как же выбрать действительно верный путь в профессии и в жизни в целом? Как не стать обывателем, бесцельно проживающим свое время? Как сделать свою жизнь максимально успешной, сохраняя эмоциональный настрой и психологическое здоровье в норме? Этими вопросами, а также выявлением направлений, ценностей, приоритетных для человека, занимается лайф-менеджмент. В то же время, являясь системой навыков, знаний, направленных на повышение качества жизни в целом, лайф-менеджмент помогает определять стратегию жизни, затрагивает вопросы управления временем и эффективного планирования. Осознанное управление жизнью позволит сделать ее по-настоящему интересной, счастливой и успешной.

В этой книге вы найдете полезные методики лайф-менеджмента, попробовав которые, точно заметите, что жизнь меняется. И меняется к лучшему!

Глава первая. Что мешает вам быть счастливым?

Нам кажется, каких бы успехов вы ни добились, как ни был бы высок ваш уровень жизни, к этой книге вас привело, в любом случае, желание добиться новых результатов. И прежде чем начать сразу с объяснения плана реализации системы лайф-менеджмента, мы предлагаем вам оценить собственную жизнь. Считаете ли вы себя успешным, счастливым и удовлетворенным своей жизнью?

Если вы чувствуете себя недостаточно счастливым, испытываете трудности в мотивации и определении целей, не знаете, чего хотите, или, например, эмоционально подавлены из-за проблем в общении с окружающими; имеете привычку откладывать выполнение дел на потом — то есть, в каких-то аспектах вас не устраивает ход вашей жизни — то сначала найдем те причины и те проблемы, которые лежат в основе вашей неудовлетворенности жизнью. Итак.

Пять преград на пути к успешной жизни

Первой и самой распространенной преградой является ваше собственное неведение или незнание. Но не в том смысле, что у человека нет определенных знаний или специальных навыков, а неспособность осознать широту всех осуществимых идей в огромном мире возможностей. Вы продолжаете подстраиваться под складывающиеся обстоятельства, решения и действия других людей, не допуская даже мысли о чем-то новом. Из-за того, что вы плохо разбираетесь в своих потребностях и желаниях, позволяете себе погружаться в рутину и повседневность, вы просто не замечаете красивого, невероятного, полного ярких открытий мира.

Даже в таких незаметных мелочах, как, например, выбор одежды или блюда для завтрака, проявляется это неведение. Замечали ли вы, что на каком-то бессознательном уровне, год за годом вы готовите два-три типа завтрака, поочередно их меняя? Вы так привыкли – так готовили в вашем детстве, так готовили вашим родителям. Огромное количество рецептов полезных, энергетически богатых и при этом легких блюд доступно в книгах, журналах да и на просторах Интернета, но вы продолжаете жарить яичницу с беконом, нанося вред своему организму. Вы не ведаете о новых возможностях, вы привыкли жить «так», возможно, у вас просто нет

желания что-то менять. А на самом деле, вы добавляете серость и однообразие в свою жизнь – и так каждое утро! Посмотрите шире, экспериментируйте даже с привычными, повседневными, так сказать, «ритуалами».

Таким образом, первой преградой является неведение о доступных возможностях, связанное с неопределенностью в желаниях и потребностях. Вы не знаете, что вам действительно нужно. Подобная неясность в желаниях зачастую связана с воспитанием. Из-за принятой модели, построенной на строгости и подавлении чрезмерных запросов ребенка, вы могли просто-напросто потерять ту первоначальную детскую способность внезапных желаний и не можете по-настоящему ощутить свои потребности. Это уже можно отнести ко второй преграде, которая заключает в себе неверные убеждения. Вообще, родительское влияние в детстве очень часто формирует убеждения взрослого человека, который, в свою очередь, продолжает использовать ту же модель поведения в отношении своих детей. Каждому известны такие фразы, как «закрой рот», «прекрати, мне надоели твои вопросы», «подумай о других, не будь эгоистом», «делай, как я тебе сказала – или будешь наказан». С малых лет человек привыкает к тому, что за любым действием может последовать наказание или критика. Так появляются страхи, неуверенность в желаниях и возможностях, неспособность следовать личным желаниям. Человек понимает только необходимость действовать во благо семьи, которое может и не быть благом

лично для него. Самый распространенный случай – покидая порог школы, подросток не прислушивается к собственным интересам, а идет получать высшее образование туда, куда, по мнению его родителей, ему следует идти. Так, будучи уже почти совершеннолетним, он до сих пор не может высказать собственного мнения относительно своего будущего.

Мы опустим вопрос о влиянии школы, ведь школы бывают разные, и педагогические подходы учителей отличаются. Также мы не будем затрагивать вопросы принятых традиций в обществе или отдельной семьи, включающие в себя вероисповедание, устоявшиеся нормы брака. Главное, понимать, что в любом случае ваша жизнь – это исключительно ваш выбор, ваши желания и намерения. Не стоит идти на поводу выбора родителей или навязанных посредством СМИ и медиа стереотипов. При этом, конечно же, никто не отменял простых принципов морали и этики. Все больше распространяется мнение, что наш мир стал чересчур циничным – мы разучились проявлять чувства и приходить на помощь другим. Важно найти середину в своих убеждениях, которые могут метаться между двух крайностей – проявлением альтруизма, из-за которого вы будете бояться действовать («а вдруг я лишаю шансов на успех другого?»), и чрезмерного эгоизма.

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.