ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ

www.psylive.ru

Я часто вижу людей, жизнь которых пронизана страданием и полна пессимизма. Они жалуются на судьбу, семью, работу, общество и государство. Они не видят света в конце тоннеля и считают, что в их тяжелом положении виноват кто-то другой. Даже я, человек, который отличается далеко не самым жизнерадостным нравом, рядом с ними кажусь образцом энергичного балагура. Поэтому порой, когда они спрашивают меня, что нужно сделать, чтобы все изменить, я ненадолго задумываюсь и даю им пару советов.

Не претендуя на великие достижения на ниве личностного роста, в сегодняшнем посте я собрал все подобные вещи, которые когда-либо услышал, применил или посоветовал. Все они проверены на собственном опыте, и буду рад, если кому-то это будет полезным.

1. **Пойми, что тебе по-настоящему нравится.**

Это и самое главное, и самое сложное. Об этом еще будет отдельный большой разговор, но золотое правило гласит – делай то, что доставляет тебе истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее.

С развитием Интернета все стало еще проще – результаты твоих стараний очень легко донести до публики, и она обязательно их оценит. Более того, наличие дела, которое тебя по-настоящему зажигает – это ключевой фактор привлекательности для противоположного пола. Но надо быть готовым к тому, что поиск своего пути – это марафон, который может продолжаться много (десятков?) лет.

2. **Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день.**

Никаких секретов и хитрых диет – просто натуральная пища, фрукты, овощи, вода. Не надо становиться вегетарианцем и полностью завязывать с выпивкой, – достаточно лишь максимально ограничить сахар, муку, кофе, алкоголь и всю пластмассовую еду.

3. **Учи иностранные языки.**

Это нереально расширит глубину восприятия мира и откроет невиданные перспективы для обучения, развития и карьерного роста. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных – миллиард. Центр прогресса сейчас находится по другую сторону границы, в том числе языковой. Знание английского – это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость.

4. **Читай книги.**

Примерный круг – твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии, качественная художественная литература. Нет времени читать потому, что ездишь за рулем – слушай аудиокниги. Золотое правило – читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.

5. **Проводи с толком каждые свои выходные.**

Сходи в музей, на выставку, займись спортом, съезди за город, прыгни с парашютом, навести родственников, сходи на хороший фильм. Расширяй зону контакта с миром. Когда уже все объездишь и обойдешь, бери с собой друзей и рассказывай им то, что знаешь. Главное – не сиди на месте. Чем больше впечатлений ты пропустишь через себя, тем интереснее будет жизнь, и тем лучше ты будешь разбираться в вещах и явлениях.

6. **Начни вести блог или обычный дневник.**

Все равно о чем. Не беда, что ты не обладаешь красноречием и у тебя будет не больше 10 читателей. Главное, что на его страницах ты смо-

