

Життєві формули від психолога. Дзеркало. Вибір

Автор: Буренков Дмитро Вікторович

Дві життєві формули, які я описав в легкому оповіданні, дають усвідомлення - наскільки можна спростити і структурувати часом складні речі.

Взявши їх на озброєння, ви можете в гармонії володіти собою і вибудовувати вашу індивідуальну комунікацію.

Ці формули зі своєї особистої скарбнички і прожитого досвіду, друзі.



ПРАВИЛО ДЗЕРКАЛА

Люди, які мене оточують - мої дзеркала.

Вони відображають особливості моєї власної особистості, часто неусвідомлювані мною.

Я можу керувати власним шляхом, але для цього мені необхідно прокинутися. Сісти за кермо і зрозуміти, куди саме я їду.

На цьому шляху існує перешкода - переконання, **що я не сплю** і всім керую. Якщо я буду гнучкий, не категоричний у своїй критиці і упертості, я дозволю відкрити себе людям, які мене оточують, несуть підказку, відображають приховане - направляють до змін.

Я прокидаюся і керуючи своїм ШЛЯХОМ, усвідомлюю НАСТУПНЕ

– Мій гнів на людину після його висловлювання, можливо, пов'язаний:

З тим, що мною рухають егоїстичні потреби, і я наполегливо стою на своєму.
З тим, що він мені явно підказує те, що є частина моєї особистості, яку варто розглянути докладніше.

З тим, що однозначно «його карта - не моя територія».

З тим, що я упустив, **що не пропрацював злість на першому етапі** - якщо я дозволю собі перебувати в гніві на нього.

З тим, що мій гнів в контексті цієї людини мене чомусь учить.

Я прокидаюся і керую своїм ШЛЯХОМ, коли усвідомлюю НАСТУПНЕ

– Мій скептицизм щодо конкретної людини, можливо, пов'язаний:

З тим, що мені ще є, до чого прагнути.

З тим, що у конкретної людини є чому повчитися, а я це заперечую.

З тим, що я місцями - непробивний упертюх.

З тим, що я забув про внутрішню гнучкість.

З тим, що мій кругозір ще досить вузький і мені необхідно його розширювати.

З тим, що і людина, і скептицизм, і ситуація - мене чомусь вчать.

Я прокидаюся і керую своїм ШЛЯХОМ, коли усвідомлюю НАСТУПНЕ
– *Негатив в мою сторону дає простір моєї доброти, і з нею є шанс:*

Зрозуміти, що я не бажаю жити в негативі, а той, хто його прищеплює, не мій сподвижник.

Зрозуміти, що з допущенням в життя негативу я знищую свої нотки добра.

Зрозуміти, що сам негатив буває корисний - важливе вміння виділити цю **корисність** і перетворювати її в добро.

Зрозуміти, що я сам іноді транслую негатив, забуваючи в ці моменти про свою доброту.

Зрозуміти, що будь-який негатив вчить мене бути добрим.



СВІДОМИЙ ВИБІР

Від народження мені даровано дві усвідомленості - Життя і Вибір.

Тільки я вибираю, як ними розпорядитися в моменті «зараз».

«Усвідомленість» означає концентрацію на моменті «зараз».

«Вибір» - кардинальне рішення всередині цієї усвідомленості.

Свій усвідомлений вибір я активують ні завтра, ні післязавтра - а тільки в моменті «зараз».

Мій вибір закладений в дії.

Від дій залежить моє життя.

І то, наскільки я усвідомлений у своєму виборі - виражається в якості мого життя.

Усвідомлений вибір - я визначаю, закладаю і направляю свої цілі.

У мого вибору є критерії. А при їх відсутності в «моменті», я наділяю усвідомленням свій вибір - їх сформувати.

Критерії мого усвідомленого вибору - **це мої щирі бажання.**

Моєму вибору необхідна перспектива. Перевіряю я її питаннями:

- До чого в майбутньому призведе мій вибір?
- Що конкретно я отримаю?
- Як саме мені використовувати придбане після вибору?
- Які альтернативи всередині цього вибору?

Все це - приносить обсяг усвідомлення власного вибору.

У мого усвідомленого вибору є прагнення - **це радість!**

Мій усвідомлений вибір йде в тісному зв'язку з результатом.

Результат - це орієнтир мого вибору.

Показник правильно зробленого вибору – це є результатом моєї цілісності в думках-почуттях-вчинках.

Свій усвідомлений вибір я підкріплюю ресурсами:

Готовність.

Рішучість.

Прагнення.

Надія.

Час.

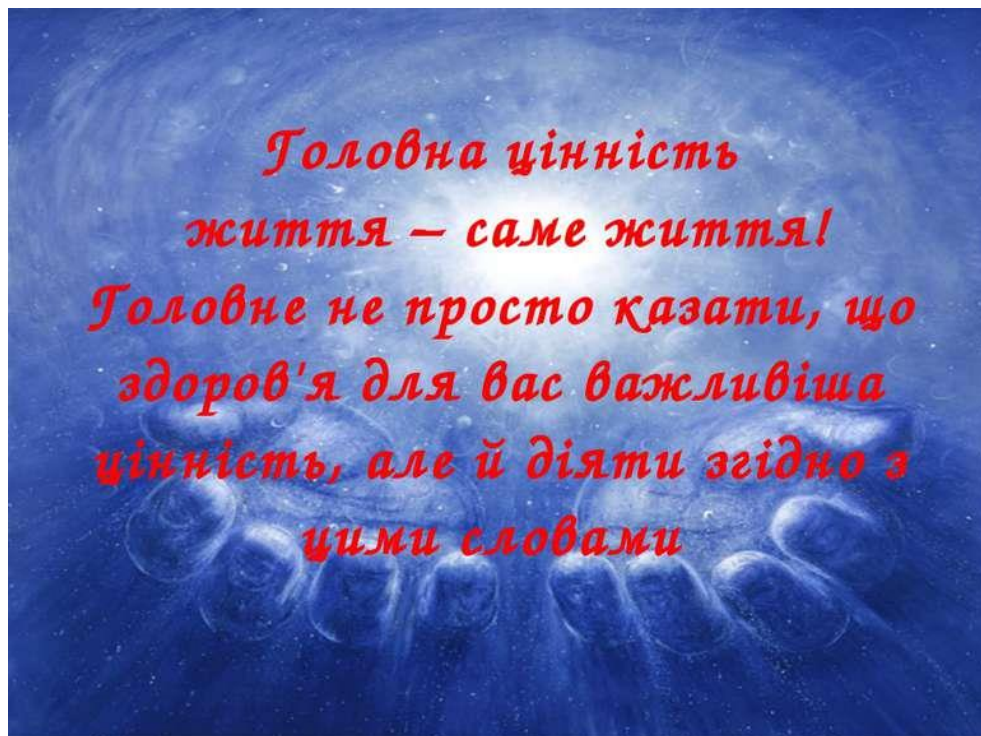
Фінанси.

Знання.

Про людину можна судити за сумою виборів, які він зробив на протязі життя.

Вибір визначає мій день сьогоднішній, завтрашній і все подальше життя.

Усвідомлений вибір - визначає якість мого життя.



Бажаю всім усвідомленого вибору і міцного здоров'я))) Щастя Вам!!!