

## Отложенная молодость

Отложенная жизнь – это то, что мешает нам радоваться текущим моментам и планировать события, которые, скорее всего никогда не произойдут.

Синдром отложенной жизни сегодня почти норма. Речь не о прокрастинации или нежелании выполнять дела, а о постоянном ожидании нужного момента.

Синдром отложенной жизни очень удобен. В него можно завернуться, как в кокон и оправдать свои страхи и лень. Нежелание действовать и принимать решения. Вот подрастут дети, наступит лето, вечер пятницы, Пасха... Лучше с понедельника, с первого сентября, после отпуска или когда закончится война.

С самого утра мы ждем вечера. Вечером — новое утро. Оставляем на потом нарядные скатерти, нарядные слова, мысли и мечты. Лучшую работу и лучший кусок.

Ощущение «сейчас-сейчас все изменится» не покидает людей годами. Мы живем идеалами будущего, совершенно игнорируя факты и текущие возможности. Однажды мы мечтали о чем-то, рисовали себе картинки, но потом закрутились в рутине, хотя все еще продолжаем жить несбыточной мечтой.

Жить в унылом ритме, годами не получать того, что хочешь, очень сложно. Вы морально устаете, а способность что-то менять атрофируется.

Ожидаем удобного случая, подходящего момента, первого лунного дня. Откладываем молодость на старость, забывая, что жизнь — это то, что происходит исключительно сейчас.

5 шагов как от этого избавится:

1. Признаться себе, что сейчас живешь плохо.

Обычно ты откладываешь жизнь на завтра, а сегодня следишь за другими. Если чувствуешь, что живешь в режиме ожидания чего-либо. Для начала нужно признать это и обозначить проблему.

2. Реальность и ожидание, – признайте их процентное соотношение.

Синдром жизни, которую откладывают на потом, характеризуется чуть ли не полным отрицанием реальности. Человек думает, что в текущий момент времени все плохо, но в будущем станет лучше. Можно погружаться в иллюзии, не видеть реальности совсем. Можно пытаться избегать эмоциональной близости с другими людьми. Некоторые испытывают дискомфорт, когда случайно проявляют свой талант. Они «еще не готовы» к тому, чтобы действовать.

Также встречается синдром «жизни вполсилы», – когда вы живете, словно в режиме экономии энергии. В этом режиме не обязательно стараться, трудиться и выкладываться на 100%. Если человек избегает мобилизации сил и концентрации внимания на чем-то, то это признак откладывания жизни на потом. Оцените свою реальность и то, сколько времени вы уделяете мечтам. Вы увидите, куда уходит время.

3. Выработайте привычку не думать о будущем, а действовать в настоящем.

Будущее ведь никогда так и не наступит. Каждая следующая минута жизни – это будущее. И вы откладываете жизнь каждый раз, когда снова, и снова думаете большими пятилетними отрезками, а не настоящим временем. Перестаньте надеяться, что завтра все изменится! Если не действовать сейчас, в текущий момент, то все так и останется в этой точке.

4. Осознайте, что у жизни нет второй части, нет спектакля и нет репетиции.

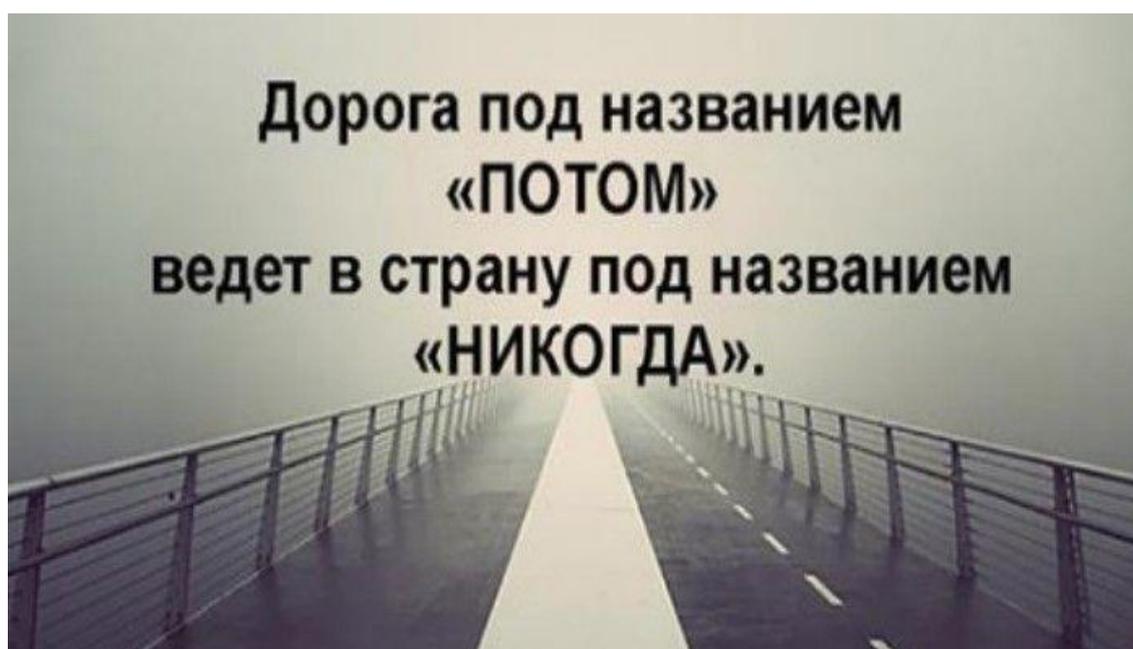
Вы уже начали жить и живете довольно долго. Уже начали задумываться, куда делись последние год-два-пять? Вопрос в том, насколько качественно и радостно вы коротаете свои текущие дни.

5. Составьте список из 5 дел, которые можно сделать уже сегодня.

Лучше всего постоянно записывать свои следующие 5 шагов, которые приведут вас к мечтам и целям. Еще один секрет в том, что аппетит действительно приходит во время еды. Даже если у вас сейчас нет целей, вы разучились мечтать по-крупному и живете по уже установленным нормам, список из 5 дел поможет выбраться из этой мертвой точки. Кому-то нужно разобрать шкаф от хлама, кому-то решиться потратить сбережения на поездку, о которой давно мечтал, кому-то наконец-то закончить учебу в университете, съехать от родителей или разослать резюме.

Если вы уже поняли, почему не стоит откладывать жизнь на потом, то вы на правильном пути. Помните, что в жизни ценнее всего сама жизнь, может, хватит тратить время впустую?

Психолог Е.И.Буглак



**Дорога под названием  
«ПОТОМ»  
ведет в страну под названием  
«НИКОГДА».**