

Год – это целый цикл, а декабрь – замечательное время, чтоб провести аудит своей жизни. Предлагаю практическое упражнение для исследования. Вспомните, как вы начинали этот год, с какими планами, целями, с какими чувствами. Сравните со своим состоянием сейчас. Удовлетворены ли вы прожитым временем? Нарисуйте ваш год или изобразите его графически. Нужно взять лист и в произвольной форме нарисовать самые значимые события, важных людей. Если вы любите списки, то пишите в такой форме: каким был год, свои открытия и достижения.

Теперь смотрите на эти рисунки или таблички, и сосредотачивайтесь на



чувствах. Не пытайтесь себя оценивать или оправдывать свои действия. Сразу отмечу, что куда продуктивнее и приятнее это делать не в одиночестве, ведь важные переживания так хочется разделить с кем-то. Но сначала нужно обозначить желания. Правильно и полномерно желать людям обычно мешают их внутренние ограничения, которые они сами же себе и придумывают. Мечтайте и желайте искренне так, как это делают дети, словно вы на все способны и все точно получится. Итак, когда ориентиры расставлены, причины сопротивления обозначены, самое время действовать.

Многие мечты всей жизни можно исполнить за неделю, возможно, это ваш случай. Начинайте делать что-то непривычное, сложное и вызывающее напряжение, только так получится выйти на новый уровень, получить желаемое, даже на первый взгляд недостижимое. Почти все в этой жизни достижимо, просто стоит труда. Поэтому пишите план ваших конкретных действий, расписанных во времени на год.

Начало – это уже половина действия. Возможно, именно этого вы и ждали: приступайте к делу прямо сейчас, чтобы завершить цикл с ощущением не зря прожитого времени.

Чтобы закончить 2020 год с ощущением приятного удовлетворения – сделайте что-то по-настоящему значимое и стоящее в этом году. Не откладывайте на потом, извечная фраза «вот со следующего года начну/брошу/пойду...» настраивает вас на бездействие.

Не откладывайте свою жизнь на потом, живите полноценно сейчас, дышите полной грудью и реализуйте весь свой потенциал прямо сегодня.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак