

Життєві формули від психолога. Дзеркало. Вибір. Самопізнання

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

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

ПРАВИЛО ДЗЕРКАЛА

Навколишні люди - 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 розуміти, 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 пробудити себе людям, які мене оточують, несуть підказку, відображають приховане - направляють до змін.

Я прокидаюся і управляю своїм ШЛЯХОМ, коли усвідомлюю НАСТУПНЕ:

- ✓ Мій гнів на людину після її висловлювання, можливо, пов'язаний:
- ✓ З тим, що мною рухають егоїстичні потреби, і я наполегливо стою на своєму.
- ✓ З тим, що вона мені явно підказує те, що є частина моєї особистості, яку варто розглянути докладніше.
- ✓ З тим, що однозначно «її карта - не моя територія».
- ✓ З тим, що я упустив, що не пропрацював злість на першому етапі - якщо я дозволяю собі перебувати в гніві на неї.
- ✓ З тим, що мій гнів в контексті цієї людини мене чомусь учить.

Я прокидаюся і управляю 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 управляю своїм ШЛЯХОМ, коли усвідомлюю НАСТУПНЕ:

- ✓ Негатив в мою сторону дає простір моїй доброті, а 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 душу свої нотки добра.
- ✓ Зрозуміти, що сам негатив буває корисний - важливе вміння виділити цю корисність і перетворювати її в добро.
- ✓ Зрозуміти, що я сам іноді транслюю 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 активую 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 сформуувати***.

Критерії мого усвідомленого вибору - це мої щирі бажання.

Моєму вибору необхідна перспектива. Перевіряю я її запитаннями:

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 тісній зв'язці з результатом.

Результат - це орієнтир мого вибору.

Показник правильно зробленого вибору - це задовольняє мій результат 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 вона зробила в перебігу життя.

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

Усвідомлений вибір - визначає якість мого життя.

