

*Я сам творю свое будущее...*

*«Я не могу управлять направлением ветра,  
но всегда могу так поставить паруса,  
чтобы достичь своей цели».*

*Оскар Уайльд*

*Начать чувствовать вкус к жизни и выстраивать ее по-новому!!!*

*В век соцсетей мы стали питаться информацией, «не пережевывая» ее. Здесь массы новостей, картинок, роликов, лайфхаков, комментариев и прочего. Большинство из этого мусорная информация, не приносящая никакой пользы.*

*Мы привыкли получать удовольствие от мимолетных и одноразовых желаний.*

*Все это напоминает МакДональдс, — вкусно и быстро, а в результате — пустые калории.*

*Как быть?...*



## Время подумать...

Как часто в нашей жизни есть время чтобы подумать, поразмышлять о том:

- кто я?
- что происходит у меня в жизни?
- что происходит со мной?
- где я хочу быть и что я для этого делаю?





# Формула успешного пути к цели

- 1) Рефлексия (желание думать, логически размышлять, анализировать действия и поступки, познавать самого себя)
- + 2) Дисциплина (умение себя организовать, мобилизовать и день за днем выполнять данное себе обещание)
- = Максимально «продвинутый» путь к цели!!!!



## Что мне мешает?

Чтобы перейти к действиям, направленным на реализацию своих интересов и желаний необходимо, прежде всего, желание «вставания с дивана» - перехода от состояний лени и апатии.

Итак... что же за путь нужно пройти, чтобы от идеи, возникшей в голове, дойти до результата?



**Хочу. Идея -  
«А не сделать ли  
мне финт ушами???»**

«Сделать финт ушами» -  
подумать и открыть для  
себя ту самую цель...  
которая станет желанием -  
вдохновляющим,  
вызывающим интерес и  
прилив сил.

Мысли -  
останавливающие,  
пугающие, запрещающие :  
«Это слишком сложно...»,  
«Это не для меня...» -  
не имеют никакого  
отношения к задуманному,  
к возникшей идее.



## Могу. Выбор.

Выбор – это значит разглядеть то , что можешь, и брать из мира то, что хочется.

Оценить свои возможности и разработать стратегию.

Принять все возможные последствия этого выбора.

Представить: кто будет рядом, какие действия будут там совершаться, какие чувства и мысли сопровождать.





## **Делаю. Дисциплина**

- «Я хочу, я выбираю, я делаю» – как сверка со своей реальностью. Потому, как только появляется слово **НАДО** – «мне надо это сделать», вступает в силу Дисциплина. Не пугайтесь... дисциплина это приятно, а не наоборот!!
- Что я могу сделать сейчас ...
- Начните с малого, как и в любой привычке... Например, делайте гимнастику каждое утро 😊
- Доводите начатое до конца. Не нарушайте обещаний, данных себе.
- Живите в согласии с графиком, а не ежеминутными желаниями.
- Ведите расписание и дневники. Отслеживайте свой прогресс.
- Держите организм в тонусе. Сложно быть дисциплинированным, когда нет энергии и сил что-либо сделать.



## Заключение

*Ведь стоит нам только что-либо захотеть, появляется огромное количество возможностей.*

*Мы получаем все необходимые ресурсы для того, чтобы понять, что можем.*

*И мы делаем, достигая любых целей.*

