



## **Майкл Дули**

### **«Двадцать один способ ОЖИВИТЬ МЕЧТЫ»**

<http://bolotov.in.ua/Ustanovki-i-privyichki/Dvadtsat-odin-sposob-ozhivit-mechtyi.html>

Мы живём на этой земле, чтобы процветать и осуществлять свои мечты. Однако для начала мы должны понять механику реальности, а после этого решить взять ответственность за свою жизнь. Это означает, что вы должны следить за своими мыслями, словами и действиями, а также сознательно выбирать отношение к жизни и жизненным ситуациям, которое способствует достижению успеха. В приведённых ниже советах, предоставленных Майклом Дули, вы узнаете, как приводить ваши мечты в реальность.

Совет первый: Вступите на свой путь.

Следуйте за своим сердцем. Будьте верны себе, спросите себя, как часто вы делаете то, что хотите делать, вместо того, чтобы делать то, что вы должны делать. Всё это означает, что вы должны следовать своим истинным целям, своему предназначению - а это, по определению, должно приносить вам радость и удовольствие.

Совет второй: Делайте сбалансированный выбор.

Используйте свою голову. Но используйте её с умом. Старайтесь сочетать логику и сердце во всём, что вы делаете. Вы не должны действовать исходя только из своего эмоционального состояния, во всех ваших действиях должна участвовать логика.

Совет третий: Увидьте, что это возможно.

Ваша цель или мечта должна быть достижимой и достаточно жизнестойкой. Чтобы ваша цель обрела такие свойства, вы можете использовать визуализацию. Представляйте чётко и ясно вашу цель так, будто она уже достигнута, это может вам поверить в её достижимость, и придаст вам мотивации для её достижения.

Совет четвёртый: Один шаг за одно время.

Любое путешествие начинается с одного шага. Пусть ваши шаги будут маленькими - главное, что они будут. Не пытайтесь достичь всего и сразу, это мало у кого получается, если получается вообще. Делайте один шаг за одно время.

Совет пятый: Будьте готовы к успеху.

Чтобы добиться успеха вы должны быть готовы к успеху. Вы должны быть полны веры в то, что можете быть успешными, иначе ваш путь к успеху может значительно усложниться. Будьте полны оптимизма и решимости стать успешным здесь и сейчас.

Совет шестой: Повернитесь лицом к своим страхам.

Не бойтесь ходить туда, где вы ещё никогда не были. Будьте преданы идее и установите свой курс, и прежде невидимые «львы, тигры и медведи» выйдут на сцену. Но не бойтесь их, поскольку большая их часть находится лишь в вашем воображении. Поворачиваясь лицом к своим страхам, мы растем и становимся чем-то большим. Важно помнить, что вы и ваша мечта больше чем ваши страхи.

Совет седьмой: Притворитесь, прежде чем сделаете это.

Расщедритесь, празднуйте и купите эти часы, о которых всегда мечтали. Притворитесь, действуйте так, как будто вы уже добились успеха. Побалуйте себя в той степени, в которой можете. Это не только весело, это помогает внедрить в ваш разум позитивные мысли относительно вашего достатка, вместо мыслей о нехватке. Это новое мышление поможет установить новые убеждения и поддерживать новые модели поведения, которые в буквальном смысле творят чудеса.

Совет восьмой: Откройте мир.

Выходите в свет как можно чаще. Будьте частью этого мира. Вступайте в сообщество. Танцуйте вместе с жизнью. Жизнь уже хороша. Вы просто должны выйти в мир и убедиться в этом сами. Как только вы выходите в мир, жизнь выкатывает красную дорожку новых возможностей и удачных стечений обстоятельств.

Совет девятый: Восстановите вашу силу.

Не ищите кого-то, на кого вы можете переложить свои проблемы. Примите ответственность за свою жизнь, тем самым встав на быстрый путь утверждения вашей силы. Помните, что вы можете справиться практически с любой проблемой, вставшей на вашем пути, нужно лишь верить в свои силы.

Совет десятый: Подведите итоги вашей жизни.

Начните ценить всё, что вы уже имеете. Вы сделали для себя много хорошего, и, видя это, вы сможете не только смаковать свои достижения, но также напомните себе о своих возможностях. С каждым новым днём ваши возможности будут только расти.

Совет одиннадцатый: Будьте там.

Благодарите за всё, что вы будете иметь уже сегодня, так, будто это уже у вас есть. Установленный факт, что ваш разум помогает создать вам то, что вы хотите в жизни, посредством визуализации и представления этого так, будто это уже существует.

Совет двенадцатый: Любите себя.

Любите себя за то, кто вы есть. Даже если вы стремитесь понять свои слабые стороны, ищите и цените ваши сильные стороны. Начните видеть в себе то, что уже хорошо, пусть ваша уверенность окрепнет. Таким образом, вы перестанете придавать большое значение вашим слабым сторонам, а также увеличите чувство собственного достоинства.

Совет тринадцатый: Оставьте осуждения.

Не судите свой прогресс только посредством ваших физических чувств. Механизм реализации вашей мечты может начаться задолго до того, как вы обнаружите это на физическом уровне, только потому, что вы не можете увидеть прекрасные возможности, совпадения, и людей, которые могут привести вас к успеху, не означает, что ваша мечта не осуществляется. Не думайте, что ваша мечта не сбудется только потому, что этот момент ещё не настал.

Совет четырнадцатый: Протяните руку помощи.

Помогайте другим достигать своих целей. Протягивая руку помощи другим людям, вы не только делаете доброе дело, но и запечатлеваете в своей голове мысли о вашей успешности. Кроме всего прочего вы обрываете связями, заводите новых друзей, и просто весело проводите время.

Совет пятнадцатый: Изучите величайшие секреты счастья.

Учитесь быть счастливым ещё до того, как ваши мечты станут реальностью. Вы всегда можете достичь тех вещей, которых хотите достичь, и которых у вас ещё нет. Хитрость состоит в том, что вы учитесь быть счастливым, достигая своей цели, вместо того, чтобы обретать минутное счастье, достигнув её. И помните, каждый раз, когда вы воплотите свою мечту в реальность, вы можете приступить к достижению новой мечты.

Совет шестнадцатый: Настройтесь на себя.

Уважайте свои предпочтения. Вы единственный в своём роде, и поэтому имеете право иметь то, что хотите иметь. Помните, то, что делает счастливым одного человека, может иметь мало общего с тем, что делает счастливым другого. Настройтесь на то, что вам нравится, уважайте выбор других, и будьте невосприимчивы к тому, что другие люди хотят для вас.

Совет семнадцатый: Держите ваши двери открытыми.

Невозможно предсказать, в какой момент в вашу дверь постучится новый «партнёр», который станет вашим самым большим помощником и союзником. Он обязательно появится, и он действительно есть. Если вы считаете, что успех может прийти только определённым путём и через определённого человека, вы невольно устраняете все другие возможности. Отдайтесь высшему благу. Оставьте дверь открытой для новых возможностей.

Совет восемнадцатый: Играйте и практикуйте успех.

Практикуйтесь в становлении тем, кем вы хотите быть. Разговаривайте с вашими самыми близкими друзьями так, будто вы «уже там и уже сделали это». Мысли становятся вещами. Мыслями и речью, которая предполагает, что вы уже успешны, вы создаёте форму для большого успеха.

Совет девятнадцатый: Фокусируйтесь на чём-то очень важном.

Не останавливайтесь на несущественных деталях и не пытайтесь контролировать то, как ваш успех появляется на вашем пути. Визуализация вашей мечты уже осуществившейся - важный инструмент создания новой реальности, однако не пытайтесь контролировать каждую деталь, иначе

это сведёт вас с ума. Проще относиться к правилам, определениям и деталям, позвольте жизни удивить вас.

Совет двадцатый: Будьте своим самым лучшим другом.

Будьте добры к себе. Относитесь к себе по-дружески, тренируйте себя, заботьтесь о себе и вдохновляйте себя. Враг имеет негативное влияние, дестабилизирует ситуацию, и сбрасывает вас с лестницы успеха. К счастью, вы можете сами выбирать, кем вы хотите быть для себя.

Совет двадцать первый: Действуйте.

Живите своей мечтой сегодня, в той степени, в которой это возможно. Примите сознательно решение начать радоваться жизни здесь и сейчас. Не откладывайте этот момент, даже на один день, потому что уже сейчас вы можете быть счастливым. Позвольте себе отдохнуть, уйдите с работы пораньше, чтобы устроить званый ужин, празднуйте, достигайте. Помните всё в ваших руках.

Любой взрослый здравомыслящий человек ставит перед собой множество целей. И вроде бы цели получаются хорошие, правильные... проверенные smart'ами, «водка»-ми и прочими техниками проверки целей. Вы можете чётко понимать, какие шаги надо предпринять, какое действие совершить первым, какое вторым... быть может, вы даже схему нарисовали? Только начать почему-то не получается...

Вы стоите, практически занеся ногу, но первый шаг так и не удаётся. Вы отвлекаетесь на разные бестолковые мелочи: проверяете сообщения в соцсетях, в почте... читаете непонятные статьи, вроде этой. А цель маячит перед глазами, настойчиво напоминая о себе.

Ну не получается начать действовать! Не по-лу-ча-ет-ся!

И коль уж вы зашли сюда, давайте вместе подумаем, что же происходит такого у вас в голове, что не даёт вам сдвинуться с места, организовав некое подобие сидячей забастовки.

Начну с того, что это всё совершенно нормально. Наша психика, как и всё в этом мире, подчиняется законам Ньютона, стремясь сохранить привычное и понятное состояние. Но загвоздка в том, что если поставленная цель не противоречит вашим установкам, вашему мировоззрению... если она гармонично вписывается в ваше нынешнее состояние, то она

реализуется быстро и без малейших препятствий с вашей стороны. А если начался процесс сомнения и применения усилий, то ищите внутренний конфликт или противоречие, которые не дают вам начать двигаться.

Зачастую этот конфликт оказывается простым, очевидным и исчезает, стоит только его осознать. Другой вопрос, что осознать его самому бывает довольно сложно, так как мы привыкли думать по определённым шаблонам, паттернам. И чтобы найти несоответствие, надо просто начать думать по-другому.

Звучит хорошо, да? Но как начать думать по-другому?

Давайте для начала обозначим несколько основных препятствий, от определения которых можно отталкиваться, пытаясь решить вашу проблему.

Первое – это страх неудачи. Многие люди, постулируя громкие цели и на сознательном уровне желая их достигнуть, внутри на самом деле переживают сложный и запутанный конфликт, который не даёт их желаниям стать реальностью.

Как часто вы слышали от женщины, что она хочет гармоничных и счастливых отношений? Но в реальности она разрушает всё, сбегая от мужчин, с которыми она вполне могла быть счастлива. Или выбирает недоступного мужчину, влюбляется в него и искренне страдает.

А как много вы видели людей, которые говорят, что хотят быть богатыми? И что, глядя на их результаты, неужели вы им верите?

Тут выходит на поверхность уже вторая причина – внутренние противоречия, когда достижение цели может затронуть ваши ценности и мировоззрение.

Например, человек говорит, что хочет быть богатым. Но в глубине души он уверен, что все богатые люди – карьеристы, у которых нет друзей и нормальных отношений. И – та-дам! – ваша цель начинает от вас активно уворачиваться, потому что для вас очень важен ваш круг общения и есть страх, что при наличии богатства люди перестанут ценить вашу личность.

И если у вас есть такое противоречие, то каждый раз, намереваясь приступить к выполнению правильных действий, которые приблизят вас к цели, вам тут же подворачиваются другие не менее важные дела, которые необходимо сделать срочно!

Третье препятствие распознать легче всего. Заключается оно в том, что цель вовсе не ваша... Вы просто услышали, увидели, поверили, повелись на разговоры. Решили попробовать... Но в глубине души вы понимаете, что даром оно вам не сдалось. И как следствие, у вас не будет глубинной внутренней мотивации, искренности, которые так необходимы для достижения цели.

Цель должна происходить изнутри, быть прочувствованной, пусть даже выстраданной. Иначе придётся применять самодисциплину и жёсткий контроль, что, в принципе, мало кому удаётся. А если и получится – велик риск сломаться почти у финиша.

Другое дело, когда цель и вправду ваша, настоящая, но у вас есть страх изменений. Помимо страха неудачи, этот вид препятствия даже распознавать не надо – он у вас точно есть. Вопрос, как он будет проявляться: как интерес, открытость новому,

любопытность, лёгкий мандраж, который делает достижения более азартными, приятными, драйвовыми. Или будет вводить вас в оцепенение. Ведь родное болото куда привычнее и понятнее.

Так живёт большинство. В ожидании перемен, но без готовности пойти им навстречу, потому что проще жить в своём несчастье, чем рисковать, пытаясь добиться большего.

Мы любим сказки о героях, стремящихся поймать журавля, идущих за тридевять земель. Но по жизни чаще предпочитаем синиц.

Подводя итоги, хочу сказать следующее. Чтобы начать действовать, добиваться поставленных целей вы должны:

- понять, действительно ли это ваша цель, идущая изнутри, а не навязанная извне;
- найти противоречия и страхи, которые могут помешать вам в движении к цели;
- накопить либо невыносимую внутреннюю боль, когда вы больше не можете смириться с тем, что происходит с вами сейчас; либо найти вдохновляющую мотивацию, чтобы при одной мысли о вашей цели вам хотелось срывать с места и сметать все препятствия.