

Для педагогов: несколько советов как изменить свою жизнь!

Эта неожиданная пандемия нарушила жизнь всех людей. Она изменила наш уклад, привычки, ритм повседневной жизни. Она заставила «самоизолироваться», поставив всё с ног на голову. Всё чем мы могли пользоваться раньше, даже не задумываясь: прогулки, походы по магазинам, встречи с друзьями, поездки и путешествия, даже работа, свелось к минимуму, изменилось или выпало из жизни совсем.

Единственный плюс из всего этого, у нас появилась возможность оглянуться назад и проанализировать прошлое, переосмыслить настоящее и подумать о будущем! Именно сейчас пришло время решительно поменять жизнь в лучшую сторону. Не стоит бояться этого, и помните, что Вы находитесь на новом этапе развития.

Итак, что можно сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему?!

1. Сначала необходимо расставить жизненные приоритеты!

Составить список своих главных жизненных ценностей, глобальных целей на будущее. О чём мечтаете? Чего хотите? Если у Вас есть несбыточная мечта, то пришло время начать работать над этим, сегодня же.

Как только определитесь со своими целями, нужно составить план их достижения и делать маленький шаг на пути к целям каждый день. Лучше фиксировать результаты письменно, и по возможности – ежедневно (так Вы уже чуть-чуть приблизитесь к ним).

2. Обратит внимание на своё здоровье!

Избавляемся от зависимостей (если они есть!).

Корректируем физическую форму. Начните с общих нагрузок: достаточно делать утреннюю зарядку, растяжку, выполнять приседания и отжимания от пола. Работа с собственным весом ничем не хуже, чем занятия на тренажёрах.

Нормализуем питание. Необязательно садиться на диету, для начала уберите из рациона сладкие газированные напитки, колбасные изделия, соусы, майонезы, чипсы и прочие бесполезные продукты! По возможности откажитесь от сахара и перейдите на мёд, он полезнее.

3. Поменять своё мышление!

Это очень непросто, но на пути изменения жизни к лучшему нет ничего невозможного. Научитесь мыслить позитивно, не ищите отговорки. Гоните от себя негативные мысли и настраивайтесь на позитив.

Помните, что мысли материальны и могут стать реальностью!

4. Перестань искать виноватых!

Не стоит оправдывать свои неудачи обстоятельствами или людьми, жаловаться на жизнь не в той стране, на родителей, которые не дали нам то, что есть у других. Нам легче думать, что от нас ничего не зависит. Зависит и зависит от КАЖДОГО!

5. Перестать себя с кем-нибудь сравнивать!

Вы уникальны, неповторимы, Вы – единственный в своём роде! Только Вы являетесь режиссёром своей жизни и несёте за неё ответственность. Только Вы, и больше никто!

6. Переходить от слов к делу!

Как только Вас посетила умная мысль, обязательно зафиксируйте её на бумаге (не в телефоне, не в заметках, а именно ручкой на бумаге).

Пришла идея? В течение 24-х часов попробуйте воплотить её или хотя бы сделайте что-то для того, чтобы приблизиться к результату.

Не откладывайте на завтра, иначе идея так и останется идеей, а потом вовсе забудется или Вы переключитесь на что-то другое, а с таким отношением изменить жизнь к лучшему просто не получится!

7. Покинуть зону комфорта!

Большинство людей привыкли прикрываться размеренностью: в спокойствии нам хорошо, часто мы не хотим выходить из умиротворённого состояния. Помните, что в комфорте мы деградируем. Хотите изменить жизнь к лучшему? Выходите из зоны комфорта. Пусть маленькими шажками, с опаской, но покиньте её, и Вы увидите, как жизнь заиграет новыми красками!

8. Поменять своё окружение!

Общение с пессимистами, тревожными людьми не способствует развитию личности. Окружение имеет свойство накладывать отпечаток на нашу жизнь. Откажитесь или сведите к минимуму общение с пессимистами и вечно недовольными людьми. Только не торопитесь – наблюдайте и оценивайте. Спросите себя: «какие люди доставляют мне моральный дискомфорт?» И когда Вы определите таких людей – найдите способ сократить общение с ними до минимума.

9. Начать жить сегодняшним днём!

Многие люди привыкли откладывать жизнь на потом, забывая, что «потом» может не наступить. Мы всегда ждём особого случая: вот сейчас плохо, зато потом, когда-то может быть хорошо. **Учитесь радоваться здесь и сейчас, получать удовольствие от жизненных сиюминутных моментов!** То же самое относится к собственным целям – старайтесь по максимуму работать над ними именно сегодня, именно сейчас!

10. Расширяйте кругозор!

Учитесь чему-то новому, чтобы изменить жизнь к лучшему. Посещайте тренинги, занятия, семинары. Существует масса возможностей побывать на таких мероприятиях бесплатно, знакомиться с новыми людьми. Отличным способом расширить кругозор является чтение книг.

Путешествуйте. Не обязательно ездить за границу, начните со своего города, в котором много интересных мест, о которых, возможно, вы ещё не знаете. Начните ездить по соседним городам, по стране, посещайте экскурсии.

Вы расширите свой кругозор, напаетесь новыми эмоциями, энергией.

12. Искать и/или развивать свое хобби!

Мы придаём слишком большое значение зарабатыванию денег и часто забываем о своих увлечениях, которые приносят удовольствие. Вспомните, **чем вы увлекались раньше** или попробуйте найти что-то новое, приносящее удовольствие и наполняющее жизнь положительными эмоциями.

А если это будет увлечение, приносящее доход, то это будет просто замечательно!

13. Стремиться стать лучшим в своем деле!

Стремитесь стать лучшим в том, чем занимаетесь сейчас. Если у Вас есть идеи, заставьте их работать на Вас, если фонтанирует деловая энергия, направьте её в нужное русло, на саморазвитие и всё получится! Итогом будет ощущение, что Вы отлично справляетесь со своими обязанностями, и изменения не заставят себя ждать!

Заключение

Следуя этим простым рекомендациям, Вы заметите, как Ваша жизнь изменится к лучшему.

Помните, что успех приходит к тем, кто не боится рисковать, выходить из привычной зоны комфорта, кто не сидит на месте и развивается.