

# Dowiedz się czego chcesz

[www.zatrutejablko.pl](http://www.zatrutejablko.pl)

## 6 skutecznych strategii

**1. Droga eliminacji.** Może nie wiesz jeszcze czego chcesz, ale założę się, że doskonale wiesz czego nie chcesz. Nie chcesz ciągle się kłócić jak twoi rodzice, nie chcesz być samotny, nie chcesz mieć pracy która cię nudzi... Stwórz swoją osobistą listę i zaglądaj do niej każdego dnia. To dobry początek.

**2. Popęlniaj własne błędy.** Pamiętaj, jak wszyscy mówili ci, żebyś nie popełniał błędów? Zapomnij o tym! Popęlniaj ich jak najwięcej! Tylko w ten sposób nauczysz się żyć odważnie. Radzenie sobie z konsekwencjami własnych błędów rozwija indywidualny potencjał. Nie ważne ile razy upadniesz. Ważne, czy szybko się podniesiesz. Upadaj i trenuj podnoszenie się po porażkach. Wtedy nic cię nie złamie!

Pamiętaj : Ludzie, którzy nie pozwalają sobie na popełnianie błędów nigdy się nie uczą i zawsze pozostają tacy sami. Przestraszeni. Jeśli nie chcesz żyć tak jak oni, nie słuchaj ich rad.

**3. Wytrącaj się z emocjonalnej strefy komfortu.** Lubimy to, co jest nam znane. Nasza strefa komfortu to nasze przyzwyczajenia, to co wiemy, umiemy i robimy, to z czym czujemy się znajomo, ciepło i domowo. Wychodząc poza tę strefę doświadczamy nieswojności. Jak wielu rzeczy w życiu nie robisz ze względu na ten nieswojski dyskomfort?

Paradoksalnie w naszej strefie komfortu mieszczą się również nawyki niezdrowe i bolesne a jednak tak utarte i znajome, że dają nam poczucie bezpieczeństwa. Natomiast większość naszych pragnień i nowych możliwości leży poza znajomą strefą komfortu.

Dlatego jeśli chcesz mieć zdrowe i bogate życie musisz co jakiś czas przemóc poczucie nieswojności i wytrącić się ze swojej strefy komfortu. Rzucić się na głęboką wodę. Tylko w ten sposób twoja

strefa komfortu będzie się poszerzać. Rzeczy dotychczas nieznanne wkrótce staną się bezpieczne i znajome.

**Pamiętaj :** jeśli coś wydaje ci się łatwizną nadal jesteś w strefie komfortu. Stawiaj sobie psychiczne wyzwania!

**4. Zmieniaj perspektywę.** Kiedy ostatni raz miałeś w ręku jakąś książkę? Czytaj, czytaj, czytaj. Czytanie książek to doskonały i bezbolesny sposób na poszerzanie strefy komfortu. Perspektywa nowego bohatera skłoni cię do autorefleksji, a książki popularnonaukowe odświeżą twoje poglądy na świat.

**Próbuj nowych rzeczy.** Podróżuj naprawdę lub z książką w ręku.

**Rób wszystko, żeby zobaczyć dalszy niż dotychczas horyzont.**

**5. Bądź szczery wobec siebie.** Poddaj się naukowej samoobserwacji. Weź siebie pod lupę i obserwuj jak się zachowujesz kiedy jesteś radosny, wściekły, smutny, zazdrosny. Nie udawaj przed samym sobą. Stawiaj sobie trudne pytania. Czy jestem złośliwy wobec najbliższych mi osób? Czy kłamię? Czy cieszą mnie cudze niepowodzenia? Nie bój się przyznać przed lustrem. Jeśli chcesz pomocy lekarza musisz odkryć ranę.

Ważne, żebyś znał swoje dobre i złe strony. To jedyna droga do prawdziwej samoświadomości.

**Pamiętaj :** Nie ma ludzi dobrych i złych. Każdy ma swoją jasną i ciemną stronę. Zaakceptowanie słabości sprawi, że przestaniesz się ich bać i zaczniesz naprawdę pracować nad sobą.

**6. Bądź odważny!** Przyznanie się przed sobą do posiadania ciemnej strony i podjęcie pracy nad charakterem wymaga nie lada odwagi. Podobnie, wychodzenie ze strefy komfortu i poszerzanie jej. Dlatego ludzie, którzy wiedzą czego chcą to ludzie odważni. Żeby dowiedzieć się czego ty chcesz musisz stać się jednym z tych ludzi.

Ludzie odważni to nie ci, którzy się nie boją. Ludzie odważni to ci, którzy akceptują lęk i robią swoje, bo wiedzą, że są w życiu rzeczy od strachu ważniejsze. Nie pozwól, żeby lęk odebrał ci cały piękny świat ze wszystkimi jego możliwościami. Bądź odważny!