



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО «ПОТОМ»

Дорога под названием «Потом» ведет в страну с названием «Никуда»

Как часто Вы откладываете дела на потом?

Как часто Вы слышите это слово от своих близких в ответ на ваши просьбы и предложения?

Вы задумывались, что нас заставляет вновь и вновь говорить «Потом»?

Хотя, безусловно, есть люди, которые его успешно заменяют на «другой раз», «не сегодня», «давай обсудим это завтра», «я подумаю»...

Что нас заставляет откладывать дела и важные решения? Из опыта могу назвать несколько вариантов.

Я надеюсь, что как-то все само организуется без меня.

2. Мне страшно начинать что то новое. Я боюсь неизвестности. Это как входить в темную комнату, в которой никогда не был.

3. Я думаю, что «пока» я не готов к данному делу. Или не «заслужил» чего то.

Можно назвать еще несколько причин и поводов для этого слова. Но главное не в причинах, а в следствиях.

Мы все с вами знакомы с фразой «наше будущее зависит от нас». И большинство из нас с ней соглашается, понимая, что все на внешние факторы списать нельзя. Давайте задумаемся поглубже над этими словами.

- Каждую минуту своей жизни мы делаем выбор.

И можно постоянно делать выбор: ничего не делать и двигаться по протоптанной колее (например: дом-работа-тапочки-телевизор), а можно каждый день что-то предпринимать, чтобы попасть в «свой наилучший вариант судьбы».

И естественно в первом случае через десять лет нас ждет одно будущее, а во втором – совершенно другое.

Вот только серьезно задумываемся мы об этом редко. Бывает, очнемся как ото сна, прочитав какую-нибудь вдохновляющую книгу или статью или поговорив с мудрым человеком, но через день говорим «потом» и снова окунаемся в сладкий сон инерционного движения.

- Так что с этим делать?

Во-первых, определить себе маяки. Подумать, что Вы хотите видеть в своей жизни через десять лет, например. Посмотреть на все сферы своей жизни и на себя в ней через 10 лет. Кто Вас окружает? Чем Вы занимаетесь? Что Вы умеете? Кем Вы себя ощущаете? Ради чего живете?... Увидели?

Теперь (это во-вторых), поставьте себе хотя бы три важные цели на ближайший год. Пусть это будут цели в разных сферах жизни, тех которые наиболее важны для Вас сейчас.

И наконец (это в-третьих), возьмите в привычку каждое утро ставить себе 3 цели на день. Не просто думать о них, а записывать.

Для удобства могу вам предложить создать бланк, где вы сможете отмечать галочками то, что удалось сделать вчера и записывать цели на сегодня.

Такая протройка долгосрочных и краткосрочных целей несет пользу на нескольких уровнях: - Вы знаете, куда держите курс

- Вы дисциплинируете себя каждый день, не давая волю слову «Потом»

- Вы нанимаете на работу свое подсознание, которое помогает Вам достигать Ваши цели.

По поводу последнего хочу сказать особо. Только 6% планов и программ человеческого поведения являются сознательно-осознанными. 94% этих самых планов и программ действуют и функционируют на бессознательном уровне.

По сути, четко и ярко представляя свое желаемое будущее, Вы вводите себя на некоторое время в состояние транса и запускаете свое бессознательное на реализацию своих планов. Ну чем не волшебник?

Просто не откладывайте это на потом.

«Трезвость – выбор сильных!»

Волонтеры организовали раздачу информационных буклетов о 7 аспектах здорового образа жизни. Во время раздачи буклетов волонтеры желали всем беречь свое здоровье и здоровье своих близких!



Я ЗА
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ