

**Мечты должны сбываться
или
Почему так трудно изменить себя?**

У каждого человека есть мечта. Речь может идти о каких-то бытовых мечтах типа «купить новый телевизор» или «чтобы тёща переехала жить куда-нибудь подальше», то есть словом «мечта» можно обозначить любое меркантильное или эгоистическое стремление завладеть чем-то или кем-то. Мечтой может называться что-то несбыточное, изначально утопическое, нереальное, из-за чего вся имеющаяся в наличии жизнь со всеми её обстоятельствами может стать тусклой и унылой. Это может быть опасно для человека. От такой мечты жить сегодняшним днём не захочется. Например, один мой знакомый мечтает стать миллионером. Много работать, ночей не спать, добиваться карьерного роста, бороться с конкурентами - этот путь ему не подходит. Он работает охранником сутки через трое и мечтает стать миллионером, но только каким-нибудь необременительным и быстрым способом. Он участвует в различных лотереях и сомнительных предприятиях, играет на деньги. Стараясь не упустить ни единого шанса на миллион, периодически проигрывает, кроме зарплаты, и чужие рубли. А когда понимает, что судьба снова не соизволила выделить ему миллионы, уходит в запой. И никогда ему не приходит в голову, что его мечта – не более чем способ ничего не предпринимать для улучшения своей жизни.

Многие мечтают о том, чтобы уехать за границу. Они клянут в своих бедах политический строй, правительство, режим и органы внутренних дел. А кто из женщин не уверен, что жизнь изменится и настоящая любовь придёт, как только удастся сбросить лишние килограммы. Сомнительно, что в таком ракурсе это когда-нибудь произойдёт. *Все мы умело находим ответ на вопрос, «почему мы не живём той жизнью, которой бы хотели жить». Всегда кто-то (или что-то) мешает расправить нам крылья, но только не мы сами.*

Стремление к совершенству заложено в природе человека, и это факт, не требующий доказательств. *Стать умнее, красивее, успешнее, богаче хочет каждый из нас.* Мы выбираем себе в кумиры знаменитых спортсменов, артистов, политиков, мысленно наделяя их какими-то ценными качествами, чертами характера, хотим походить на них и стать не менее известными.

Так что же мешает нам взять и осуществить эту мечту, взять и изменить себя? Говорят, что человек настолько консервативное существо, что всякая перемена, даже перемена к лучшему, пугает его. Конечно, пугает, если эта перемена, пусть даже и к лучшему, ещё только задумана и столько нужно сделать, чтобы её совершить. *Поэтому, чтобы добиться положительных*

перемен, прежде всего необходимо поверить, что эти перемены возможны.

Миллионы людей стремятся изменить себя и свою жизнь. Некоторые кардинально и масштабно, а кто-то работает над тем, чтобы внести маленькие исправления в свою внешность, характер, судьбу. На этом пути люди сталкиваются с трудностями, зачастую совершают одни и те же ошибки. Рассмотрим самые распространённые из них.

- Попытка изменить себя, не выяснив, что именно Вы хотите поменять и зачем, может оказаться мало продуктивной по сравнению с обдуманно направленными переменами. Например, Вы хотите выучить иностранный язык. А зачем? Потому что Вам просто нравится учиться? Или язык необходим для карьеры? Или Вы любите путешествовать? *Осознание истинной мотивации* поможет при выборе стратегии изменений, что, в свою очередь, приведёт к осуществлению задуманного.

- Нельзя изменить себя, если в самом начале настроиться на то, что у Вас ничего не получится. *Высокая самооценка и позитивное мышление – одна из составляющих успеха Вашего начинания.* Ведь то, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Человек с низкой самооценкой, как правило, более пассивен, неуверен, внушаем. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Поэтому с самоунижением должно быть покончено, если Вы хотите добиться жизненного успеха.

Решив изменить свою жизнь, избегайте тех, кто старается подорвать Вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает Вам чувство, что и Вы сможете стать великим. Даже если Вы застенчивы, не позволяйте навешивать на себя ярлык низкой самооценки. Думайте о себе только хорошо, ставьте перед собой серьезные цели, достижение которых требует честолюбия, усердия и настойчивости. Общеизвестно, что уверенность в победе – половина победы.

- Приступая к какому-либо делу, мы планируем наши действия, исходя из поставленной цели, имеющихся ресурсов, ожидаемых результатов. *Неправильно выбранная стратегия* может помешать осуществлению ваших планов или привести к нежелательному результату. Например, Вы решили приобрести автомобиль. В первом случае, для этого изучили современный автомобильный рынок; выбрали транспортное средство, учитывая его технические характеристики, назначение, цену машины и стоимость

дальнейшего обслуживания; собрали средства; посетили автосалон, где оформили покупку, получили ключи и стали автовладельцем. Это плановое, постепенное изменение. Во втором случае, Вы узнали, что сосед срочно продаёт автомобиль, давая ему превосходные характеристики. Вас привлекает цена и вроде устраивает качество товара. Вы заключаете сделку и тоже становитесь автомобилистом. Это изменение резкое, с наскока. Цель достигнута в обоих случаях, а результат разный: новый, тщательно выбранный автомобиль с гарантийным обслуживанием или подержанная машина.

- Многие пытаются изменить себя мгновенно, терпят неудачу и приходят в отчаяние. После нескольких неудачных попыток бросают затею переменить свой образ жизни. Думаю у каждого из нас, найдётся немало таких благих начинаний. Одна из причин такого положения вещей - *ожидание быстрого эффекта или результата*. А если этого нет, то велика вероятность, что дело будет брошено. Например, Вы решили похудеть. Записались в фитнес-клуб, сели на диету, но после целой недели самоистязаний никакого ощутимого результата не увидели и опустили руки. Наблюдения показывают, что привычка к чему-либо формируется только на 21 день, а энтузиазм проходит уже на тринадцатый-пятнадцатый. «Успех - это переход от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом», - утверждал Уинстон Черчилль. К тому же следует помнить, что, если изменить себя не удалось в первый раз, то малопродуктивно браться за дело снова, не проанализировав свои ошибки.

Природа человека весьма пластична и способна приспосабливаться к требованиям среды или изменяться под влиянием обстоятельств. Способность к адаптации, по сути, есть залог выживания и развития. Пока человек существует, он должен открывать, развивать, изменять себя. Ведь возможности человека, если не безграничны, то очень велики. Вот отрывок из воспоминаний доктора Иванихина, автора книги «Мой путь к успеху»: «Ко мне вышла стройная красивая женщина, возраст, которой определить было трудно – можно было дать и 45, и 50 лет. Как я потом узнал, Ирине было 73 года... Йогой она начала заниматься в 52, когда артрит уже изувечил её пальцы, а боль не отпускала ни на минуту. Какой был её путь к здоровью, можно только догадываться, но она прошла его до конца, победив, казалось, не только болезнь, но и саму природу человека. Гибкость, сила движений, грация – у неё было всё, о чём только может мечтать юная девушка».

Если Вы действительно хотите изменить себя и свою жизнь, лучше, не откладывая на потом, всерьёз взяться за дело. Самостоятельно менять свои взгляды и убеждения - задача не из простых. Любое дело идёт проще и легче, если есть знания, методики и технология.

Любое изменение – это выход из зоны комфорта. Нужно грамотное психологическое сопровождение этого процесса, чтобы изменение состоялось и стало постоянным.

Специально разработанные **технологии управления личностными изменениями** помогут прояснить Вашу цель и намерения, приведут Ваши мысли и чувства к согласию, а знания - в систему, разовьют силы и умения, рекомендуют стратегию, исходя из Ваших мотивов и ресурсов.