

12+



Анастасия Михайловна
Бахчеван

Завтра нет

Анастасия Бахчеван

Завтра нет

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Бахчеван А. М.

Завтра нет / А. М. Бахчеван — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Как начать идти к своей мечте прямо сейчас? Как найти время для себя и своих увлечений? Как вести наиболее плодотворную жизнь? Ответы на все эти вопросы можно найти в советах данной книги. Главное, помните, что завтра нет, есть только сегодня и только сейчас. То, что мы делаем прямо сейчас, влияет на наше будущее и жизнь в целом. Книга "Завтра нет" помогает осознать это и начать использовать свое время с пользой. Ведь время - это самый дорогой наш ресурс. Отличие этой книги в том, что здесь нет пространных рассуждений. Есть только краткие и четкие советы по устройству жизни.

© Бахчеван А. М., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение. | 6 |
| Совет первый. | 7 |
| Совет второй. | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Завтра нет.

Анастасия Михайловна Бахчеван

Введение.

Эта книга для всех тех, кто наивно полагает, что они будут жить вечно и можно все отложить на завтра, понедельник или следующий год. Также, она для тех, кто судорожно хватается за все подряд, ничего не успевает и не доводит до конца.

Надеюсь, что даже те, жизнь которых расписана по минутам, и они всегда все успевают, найдут в книге пару полезных советов.

В общем, это книга советов по устройству жизни, по планированию и мотивации. Все советы проверены мной на протяжении многих лет. Не забывайте, что совет – это всего лишь совет. И он останется пустым звуком, пока вы не осознаете его, не примете и не начнете применять на практике. За вами всегда остается право отвергнуть эти советы, оспорить их или даже высмеять. Пусть каждый сделает свой выбор.

Я со своей стороны могу лишь пожелать вам счастливой и плодотворной жизни.

С любовью и уважением,

Бахчеван Анастасия Михайловна

Совет первый. Мотивация.

Если вы что-то делаете, у вас всегда есть цель. Не важно, сами вы поставили ее себе, или это сделали другие люди или мать-природа. За каждым вашим поступком лежит цель. Без исключений. Другое дело, что цель не всегда четко поставлена и осмыслена. Часто она лишь кажется вам понятной, часто вы вообще не задумываетесь о ее существовании. Приведу пару примеров:

Вы зашли в магазин за продуктами. Здесь может быть три варианта целеполагания:

Первый и самый простой – вы возвращаетесь домой голодным и точно знаете, что в холодильнике хоть шаром покати, а последний кусок хлеба вы скормили сегодня птицам в парке. В этом случае у вас возникает естественная, природная цель – утолить голод.

Второй вариант – вы возвращаетесь домой с работы. Вдруг вам звонит ваша жена и говорит, что дети уничтожили пол холодильника, туалетная бумага закончилась, шампуня нет, а для пирога ей нужен корень какой-то там травы с вершины Алтайских гор. Здесь ваша цель раздваивается: одна из них внешняя – ее установила вам ваша жена; а вторая – внутренняя – не огорчить жену и сделать так, как она сказала. Да и пирога вам уже, наверное, тоже захотелось.

И последний вариант – вы сознательно выбрали пойти сегодня в магазин, потому что завтра и послезавтра у вас важные дела и вам будет не до этого; а количество еды у вас в холодильнике рассчитано ровно до сегодняшнего дня; деньги на еженедельные продуктовые закупки уже отложены в отдельный карман; в общем, когда как не сегодня, кто как не вы. И в этом случае, это цель лично вами поставленная, четко сформулированная и ясно осознаваемая.

Эта цель лежит в области сознательного и осмысленного, что отличает ее, например, от первого примера.

Теперь, надеюсь, стало понятно, что цели у наших поступков бывают разные, но они всегда есть. Наша с вами задача заключается в том, чтобы научиться эти цели осознавать, понимать и четко формулировать. Естественно, это не касается внутренних или природных целей, да и в таких простых житейских ситуациях, как поход по магазинам, вам вообще вряд ли необходимо задумываться над целями. Нет. Я говорю о таких вещах, как учеба, работа, спорт, самообразование, налаживание отношений, воспитание детей и т.д. В этих важных случаях вам четко и ясно надо осознавать свои цели, формулировать их и понимать. Зачем это надо? – спросите вы. Все очень просто: без цели вы не знаете, куда и зачем вы движетесь, для чего вы выполняете те или иные действия, какого результата вы хотите добиться. А если у вас нет этого понимания – у вас нет мотивации.

Подумайте сами: если вы не знаете, зачем вы учите хинди, то какая тут может быть мотивация? Ведь часть вашего сознания будет твердить вам: мы просто тратим тут время. Хинди нам никогда в жизни не пригодится. Ты вон английский лучше сперва доучи, а то за хинди он тут взялся. И в результате – полнейшее отсутствие мотивации, пропуск занятий, не выполнение заданий и, наконец, изучение хинди бросается в самом начале пути.

Другое дело, если ваши потенциальные крупные заказчики говорят на хинди. И вы понимаете, что будете выгоднее смотреться на фоне других компаний, говоря на родном языке заказчика. Тогда вы ходите на занятия и делаете задания с завидным постоянством. А все почему? Потому что у вас есть цель овладеть хинди, а значит, есть и мотивация.

Так что первый совет звучит так:

Всегда старайтесь понять, зачем вы что-то делаете, какую пользу вам это принесет, где вы можете применить полученные навыки и знания. Как только вы это поймете, вы сможете

сформулировать свою цель, а с целью появится и мотивация. Если же цель не ясна или ее вовсе нет – не беритесь за это дело; с большой долей вероятности вы оставите его недоделанным.

Совет второй. Установка сознания.

Как бы странно это ни звучало, но мы должны постараться убрать оптимистичного доброго дядюшку из головы. Он такой милый, заботливый и не хочет, чтобы мы перетруждались или уставали. Поэтому он постоянно твердит нам: "Завтра! Завтра ты точно это сделаешь, я знаю. А сегодня ты так устал, так набегался. Спал всего двенадцать часиков, кушал всего девять разиков, а работал почти целых два часа! И как ты, бедный мой, столько выдержишь? Ведь это такая нагрузка, такой стресс. Ай-яй-яй! А когда же в свое удовольствие жить то будем? Когда радость то работы получать? Нет, милоч, послушай меня старого, отдохни-ка ты сегодня. А завтра все сделаешь. Завтра ведь целый день у тебя будет. А сегодня поспи, хватит трудиться, намаялся поди! Завтра, милоч, завтра..."

Заболтав нам зубы и мозги этими сладкими речами, дядюшка в голове спокойно засыпает. Мы же, доверившись ему, начинаем думать: "А ведь и правда, чего это я. Завтра ведь можно все сделать. Встану пораньше, бодрячком и обязательно все сделаю. Но это завтра все, завтра. А сегодня я еще и фильм то не посмотрел, да и в интернете пора посидеть. Да, завтра все, завтра..."

И со спокойной совестью (ведь дядюшка разрешил, да еще и аргументы такие удобные привел!) мы откладываем дела, оставляем все на завтра и идем прожигать жизнь, наивно полагая, что так мы ею наслаждаемся.

Но! Мы забываем одну простую истину: завтра нет и никогда не наступит. Мы не можем жить надеждами на будущее, в ожидании, что все как-нибудь само наладится. Нет! Есть только здесь и сейчас. И завтра тоже будет только здесь и сейчас, и послезавтра тоже. Ваше завтрашнее благосостояние напрямую зависит от того, что вы сделали сегодня. Никто ведь не думает: вот сегодня я не поем, чего-то мне лень, лучше я завтра перекушу. С таким подходом мы бы давно все вымерли. Но почему не позволяя себе откладывать на завтра естественную нужду, мы спокойно откладываем все дела? Что завтра то изменится? Вы внезапно станете самым умным, самым смелым, самым бодрым и трудолюбивым человеком? Так что ли? Неужели вы думаете, что завтрашний вы будет менее ленивым и более ответственным человеком? Или вы таким образом наказываете себя завтрашнего за сегодняшнее свое безделье? Но чем-то виноват завтрашний вы? Его ведь еще не существует даже...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.