

Csinálj valami mást! ~ Dr Dain Heer cikke a Huffington Postból

Sokan dolgozunk azon, hogy pozitív változásokat hozzunk az életünkbe, de elképzelésünk sincs, hogyan kezdjük hozzá. Azt ajánlom, csináljunk valami mást. Amikor hajlandó vagy valami mást csinálni, azt mondd magadnak, a tudatalattidnak, és az egész Univerzumnak: „Kérem a változást, és hajlandó vagyok TENNI valamit érte most”. Az Univerzum válaszol CSELEKVÉSSEL, merthogy tulajdonképpen ez azt jelenti, hogy elkezdesz valami más LENNI.

Még azt sem kell tudnod, mit tegyél, legalábbis az elején nem. BÁRMI mást tenni, úgy tűnik, hogy LEHETSÉGES, hogy abba az irányba haladsz, amit keresel, az egy lépés a megfelelő irányba. Korrigálhatsz is, ahogy haladsz. Finom-hangolhatod a változásokat, ahogyan kéred később, egyszer csak megtudod, a valami mást csináljunk csínját-bínját. A lényeg ez: CSINÁLJ VALAMIT - BÁRMIT - MÁST.

Mondjuk, van egy olyan szokásod, hogy soha nincs elég pénz a bankszámládon, de még azt sem tudod soha, hogy hová tűnik. A valami más lehet az, hogy veszel egy régi iskolás füzetet, és leírod a kiadásaidat. Vagy ha divatosan high-tech akarsz lenni, akkor tölts le egy kiadáskövető alkalmazást, ÉS HASZNÁLD.

Ez a kicsi kis tett sok embernek volt már a pénzügyi dolgainak a rendbetételének a kezdete a csináljunk valami mást segítségével.

Vagy mondjuk, azt veszed észre, hogy beszipantott a szociális média, úgy érzed, hogy nem tudsz létezni más emberek tökéletesnek látszó életének ömlesztett adagolása nélkül. (Tipp: ha fanatikusan ellenőrzöd a telefonod minden elfoglalt és szabad pillanatodban egyaránt, ez neked szól.) Lehetséges az a csináljunk valami mást, hogy kijelölsz olyan órákat a nap során – vagy akár csak EGY ÓRÁT, amikor ezt nem teszed. (Megjegyzés: az alvással töltött órákból választani nem ér!)

Ismerek egy vállalkozó szellemű újságírót, aki teljes 30 napot töltött távol a „társadalomtól”. Nos, AZ valami különböző! (Elolvashatod a tudósítást a lapjában [HERE](#).)

Nos, nem javaslom, hogy azonnali teljes elvonásos kúrát válassz, hacsak nem rendelkezel hatalmas személyes erővel és kurázssal, és a hajlandósággal, hogy dinamikus változást hajtasz végre az életed azon területén. Néha a bátor húzások jönnek be. Sokszor egy kis változás a csináljunk valami különbözőt irányába hoz létre elegendő változást ahhoz, hogy megadja neked a másfajta perspektívát és kihúzza a kátyúból.

ITT EGY MINI LISTA NEKED:

1. Írd le az életednek azt a 3 fő területét, ahol szükség van egy kis átvizsgálásra.
2. 1-10es listán osztályozd, milyen fontos NEKED, hogy ez a terület változzon?
MEGJEGYZÉS: HA 10 AZ ÉRTÉKELÉS, CSINÁLJ VALAMI MÁST MA
3. Most pedig tedd fel magadnak a kérdést: „Mi a legkönnyebb dolog, amit másként tudnék csinálni, amit most el tudok kezdeni, ami megengedné, hogy ez a terület változzon?”

Na, ez aztán a tök jó rész: amikor felteszel egy kérdést, kinyitod az ajtót a lehetőségnek, ami nem jelent ott meg korábban. Olyan, mintha állnál egy fal előtt, és hirtelen kinyílik egy ajtó, amikor felteszel egy kérdést. Amikor ezt kérdezed:

„Mi van, ha megváltozik ez a terület?”, a figyelmed odairányítod, és a világ körülötted mobilizálódik, hogy megadja neked a tudatosságot ehhez.

Tehát, például, mondjuk soha nincs elég idő vagy tér számodra. Az elemeid merülnek ki, és nem tudod, mitévő legyél. Ha ez rád illik, a következő dolgok jöhetnek fel, amikor felteszed azt a kérdést. "tölts több időt egyedül, hogy feltöltekezzél". És természetesen az agyad mindenféle okot és igazolást kitalál, hogy ez miért nem lehetséges.

"Túl elfoglalt vagy."

"Gyerekeid vannak."

"A családot, a munkád és a szociális média minden idődet elveszi."

"Soha nem végzel a munkáddal."

És így tovább, és így tovább, és így tovább....

Így működik az elménk. Mindig talál okokat, hogy miért nem tehetsz meg dolgokat úgy, ahogy megtehetsz. Tehát, ha felteszed a kérdést, hogy mit tegyél másként, adj az agyadnak egy kis szünetet. Tudasd vele: „Ez van. Gyerünk pihenni”. És hagyd, hogy a csodás gyermeki éned és a lehetőség bemutassa a pompát néhány percre.

Ha kell, használd a logikát az elméd kicselezésére.

Nézheted így is: ha nem teszel semmi mást, mint ami most éppen a pillanatban van, milyen lesz az életed 5 év múlva? Jobb, rosszabb vagy ugyanolyan? Valószínűleg rosszabb, igaz? Úgy értem, ha nem változtatsz most, akkor mikor fogsz? Ráadásul, mi

van, ha minden ok és igazolás, ami az elmédben feljön, pontosan azért van, mert a múltban képtelen voltál megváltoztatni ezt a területet?

Szóval, mondd az elmédnek, hogy egy pillanatra fogja be, és csinálj valami mást. Amikor elkezdesz valami mást csinálni, úgy találhatod, hogy elkezdesz más LENNI - magaddal és más emberekkel egyaránt - Észreveheted, hogy a körülötted levő emberek észreveszik a változást benned, és ők is elkezdenek változni.

Ismerek egy nőt, férjes asszony 4 gyermekkel, saját fodrászszalonja van, állandóan kiszipolyozva érezte magát. Megkérdezte magától: „Mi a legkönnyebb dolog, amit másként tudnék csinálni mostantól, ami megváltoztatná ezt a területet?” Kapott egyet azok közül az eszközök közül, amiket a workshopjaimon tanítok, ez napi fél órájába került naponta.

Elkezdett reggel korán felkelni, elment sétálni a házuk mögött lévő kis erdőbe. A természetben lenni teljesen tápláló volt számára. Küldött nekem egy e-mailt a kezdés után két héttel, azt mondta, két héttel azután kezdte el ezt az eszközt használni, hogy hallott róla, és azt gondolta, nem lesz ideje csinálni.

Azt mondta, most először van energiája azóta, hogy a második gyermeke megszületett, és érez egy kis reményt a világban a kétségbeesés helyett, amit korábban érzett. Megkapta.

Két hét. Fél óra naponta. Nem túl nagy erőfeszítés vagy idő, hogy újra kontrolláld az életedet, és legyen elég energiád. Csak kérd!

Hajlandó volt, valami mást csinálni!

Mit szólsz hozzá, kedves olvasó?

Jobb lenne az életed, ha valami mást választanál?

Kezded ma?

Éppen ebben a pillanatban?

Fordította: Habalin Csilla

Forrás: http://www.huffingtonpost.com/dain-heer/do-something-different_b_7962880.html