

2 слова, способные изменить жизнь

Психологи авторитетно утверждают, что всего 2 коротких слова способны изменить жизнь до неузнаваемости. А вы о чем подумали – вероятно, о «спасибо» и «пожалуйста»? Отнюдь, хотя эти слова очень важны и необходимы людям в общении.

Хотите – верьте, хотите – нет, но это – 2 простых, но поистине волшебных слова, которые мы часто употребляем: **достаточно и могу**. Не сомневайтесь, они действительно работают, но только лишь при определенной жизненной позиции человека, о чем и пойдет речь.



Когда работают 2 волшебных слова?

Чудесные перемены в жизни могут произойти лишь у тех людей, которые имеют такую жизненную позицию:

- я являюсь единственной опорой для себя;
- я ни на кого не рассчитываю, кроме себя;
- я не жду милости ни от семьи, ни от власти, ни от пенсионного фонда и так далее;
- я никогда себя не унижу, не дам упасть и вообще не подведу.

При этой жизненной позиции можно не опасаться таких разрушающих чувств, как злоба, страх, зависть, обида, разочарование, которые, будто тормоз, тянут назад и мешают жить.



Слова, меняющие жизнь

Итак, суть этих волшебных слов: как их правильно понимать и для чего применять:

1. Достаточно

А вы заметили, что все наши страдания оттого, что нам всегда чего-то не хватает? К примеру, денег, внимания, любви, покоя, везения... Этот список можно продолжить, у каждого он свой.

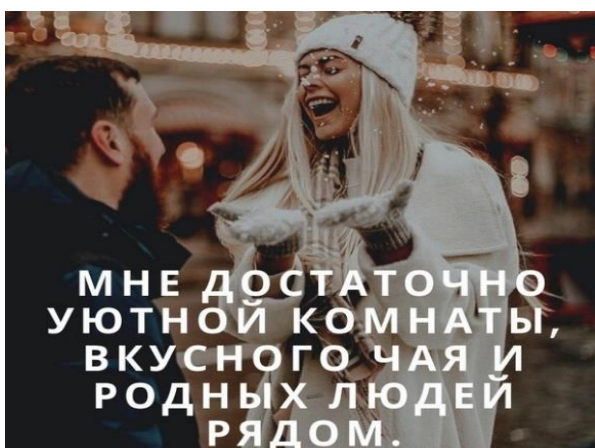
Человеку свойственно желать того, чего у него нет, а желания, как известно, не имеют предела, даже если их осуществимость сомнительна. Вот именно в этой погоне за несбыточным человек утрачивает способность ценить то, что у него есть. А если хорошо разобраться, у каждого из нас есть достаточно. Точнее, каждый имеет то, чего он достоин.

Нужно перестать фиксироваться на недостатке и сфокусироваться на наличии, и только тогда жизнь изменится до неузнаваемости. Поэтому запомните и повторяйте вслух или мысленно эти мантры:

- У меня достаточно уверенности в себе.
- У меня достаточно места на дороге, чтобы проехать, куда хочу.
- У меня достаточно силы, чтобы сделать то (это).
- У меня достаточно самообладания.
- У меня достаточно красоты.
- У меня достаточно денег, чтобы купить себе что-то.

И, наконец, 2 самых главных мантры, о которых никогда нельзя забывать:

- У меня достаточно качеств, чтобы себя уважать!
- У меня всего достаточно!



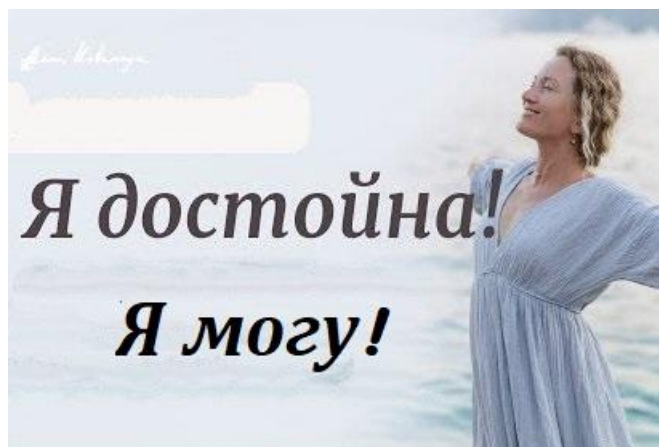
Главное, не относитесь к этому скептически, ведь никто не изменит вашу жизнь, кроме вас самих.

2. Могу (или, как вариант – «Я достойна/достоин»)

У этого «волшебного» слова 6 следующих мантр:

- Я могу позволить себе то/это.
- Я могу попробовать себя в том и в этом.
- Я могу рассчитывать на самое лучшее.
- Я достойна того, кто меня любит.
- Я могу преодолеть (исправить, сделать).
- Я могу выполнять данные себе обещания.

Возможно, найдется кто-то, кто возразит типа: «Все я да я! Всю жизнь пахал, решал проблемы, помогал кому-то, растил, обеспечивал... А теперь должен перестать чего-то хотеть, и снова – я могу, я буду...» и т.п. Такие люди обычно считают, что им уже все должны – дети, внуки, соседи, друзья, медики, президент и так далее. Это – тупиковое мышление.



Когда человек занимает пассивную позицию, то хороших перемен ждать нет смысла. Остается надеяться на Бога, но, как известно, он не являет чудеса, когда человек сам от себя отказывается. Уважайте себя, будьте хозяином своей жизни, и она непременно изменится к лучшему.

Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной <https://marta-nq.com/>