**Что делать, чтобы все изменить**

Я часто вижу людей, жизнь которых пронизана страданием и полна пессимизма. Они жалуются на судьбу, семью, работу, общество и государство. Они не видят света в конце тоннеля и считают, что в их тяжелом положении виноват кто-то другой. Даже я, человек, который отличается далеко не самым жизнерадостным нравом, рядом с ними кажусь образцом энергичного балагура. Поэтому порой, когда они спрашивают меня, что нужно сделать, чтобы все изменить, я ненадолго задумываюсь и даю им пару советов.

Не претендуя на великие достижения на ниве личностного роста, услышала, применила и советую воспользоваться мудрыми советами Павла Дурова который собрал все подобные вещи. Все они проверены на собственном опыте, более того стали девизом моей жизни и буду рада, если кому-то это будет полезным.

1. **Пойми, что тебе по-настоящему нравится.** Это и самое главное, и самое сложное. Об этом еще будет отдельный большой разговор, но золотое правило гласит – делай то, что доставляет тебе истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее. Более того, наличие дела, которое тебя по-настоящему зажигает – это ключевой фактор привлекательности для противоположного пола. Но надо быть готовым к тому, что поиск своего пути – это марафон, который может продолжаться много (десятков?) лет.

2. **Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день.** Никаких секретов и хитрых диет – просто натуральная пища, фрукты, овощи, вода. Не обязательно становиться вегетарианцем и полностью завязывать с выпивкой, - достаточно лишь максимально ограничить сахар, муку, кофе, алкоголь и всю пластмассовую еду.

3. **Учи иностранные языки.** Это нереально расширит глубину восприятия мира и откроет невиданные перспективы для обучения, развития и карьерного роста. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных – миллиард. Центр прогресса сейчас находится по другую сторону границы, в том числе языковой. Знание английского – это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость. Книги, фильмы, аудиокурсы, новости, интерфейс в телефоне - просто погрузись в язык с головой, и прогресс пойдет очень быстро.

4. **Читай книги.** Примерный круг – твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии великих людей, качественная художественная литература. Нет времени читать потому, что ездишь за рулем – слушай аудиокниги. Золотое правило – читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.

5. **Проводи с толком каждые свои выходные.** Сходи в музей, на выставку, займись спортом, съезди за город, прыгни с парашютом, навести родственников, сходи на хороший фильм. Расширяй зону контакта с миром. Когда уже все объездишь и обойдешь, бери с собой друзей и рассказывай им то, что знаешь. Главное – не сиди на месте. Чем больше впечатлений ты пропустишь через себя, тем интереснее будет жизнь, и тем лучше ты будешь разбираться в вещах и явлениях.

6. **Фиксируй свои мысли.** Можно завести блог, а можно и просто писать "в стол". Все равно о чем. Не беда, что ты не обладаешь красноречием - главное, что так ты сможешь думать и рассуждать.

7. **Ставь цели.** Записывай их на бумаге, в Word’е или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достичь, или нет. Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.

8. **Научись печатать на клавиатуре вслепую** – не уметь этого в 21 веке все равно, что не уметь писать ручкой в 20-м. Время - это одно из немногих сокровищ, которые у тебя есть, и печатать ты должен уметь почти так же быстро, как и думать. А думать ты должен не о том, где находится нужная буква, а о том, что ты пишешь.

9. **Оседлай время.** Научись управлять своими делами так, чтобы они работали почти без твоего участия. Принимай решения быстро, действуй незамедлительно, не откладывай «на потом». Все дела либо делай, либо делегируй кому-то. Старайся, чтобы мяч никогда не задерживался на твоей стороне. Запиши на листе все «долгоиграющие» дела, которые до сих пор не сделаны и мешают тебе жить. Переосмысли, нужны ли они тебе (памятуя о п.1). Сделай то, что осталось, в течение нескольких дней, и ты почувствуешь неимоверную легкость.

10. **Откажись от компьютерных игр и тупого серфинга в интернете.** Минимизируй сидение в соцсетях (вплоть до оптимизации - оставь всего один активный аккаунт). Забудь о телевизоре, кроме научно-популярных программ. Заведи привычку проверять почту только в определенные периоды времени.

11. **Ограничь чтение бессмысленных новостей.** Все равно о ключевых событиях будут говорить все вокруг, а дополнительная шумовая информация не приводит к улучшению качества принятия решений.

12. **Научись рано вставать.** Парадокс в том, что в ранние часы ты всегда успеваешь больше, чем в вечерние. Если летом на выходных ты выедешь из Москвы в 7 утра, то к 10 ты уже будешь в Ярославле. Если выедешь в 10, то будешь там в лучшем случае к обеду. То же самое и с шоппингом на выходных. Человеку достаточно 7 часов сна, при условии качественной физической нагрузки и нормальном питании.

13. **Старайся окружать себя порядочными, честными, открытыми умными и успешными людьми.** Мы – это наше окружение, у которого мы учимся всему, что знаем. Проводи больше времени с людьми, которых ты уважаешь и у которых можно чему-нибудь научиться (особенно важно, чтобы в категорию таких людей попадало твое начальство). Соответственно, старайся минимизировать общение с людьми негативными, унылыми, пессимистичными и злыми. Чтобы стать выше, ты должен стремиться вверх, и наличие рядом людей, до которых хочется расти, само по себе станет отличным стимулом.

14. **Используй каждый момент времени и каждого человека для того, чтобы узнать что-то новое.** Если жизнь сводит тебя с профессионалом в любой области, попытайся понять, что составляет суть его работы, каковы его мотивации и цели. Учись задавать правильные вопросы – даже таксист может стать бесценным источником информации.

15. **Начни путешествовать.** Не беда, что нет денег на Аргентину и Новую Зеландию – качество отдыха вообще никак не связано с потраченными деньгами, и лучшие мои путешествия были в регионы, которые совсем не отличаются пафосом и дороговизной. Когда ты увидишь, как разнообразен мир, ты перестанешь зацикливаться на маленьком пространстве вокруг тебя, и станешь толерантнее, спокойнее и мудрее.

16. **Купи фотоаппарат/ мольберт/ бальные тапочки**. Пытайся ловить красоту мира. Когда у тебя получится, ты будешь помнить свои путешествия не только по смутным впечатлениям, но и по красивым фотографиям, которые ты привез с собой. В качестве альтернативы - попробуй рисовать, петь, танцевать, лепить, проектировать. То есть делай то, что заставит тебя взглянуть на мир иными глазами.

17. **Займись спортом.** совсем не обязательно ходить в модный спортклуб. Йога, скалолазание, велосипед, турник, брусья, футбол, бег, плавание, функциональные тренировки – лучшие друзья человека, который хочет вернуть тонус телу и получить всплеск эндорфинов. И забудь о том, что такое лифт – если надо пройти пешком меньше 10 этажей, используй ноги. Всего за 3 месяца методичной работы над собой можно изменить тело почти до неузнаваемости.

18. **Выходи из "зоны комфорта".** Сходи туда, где ни разу не был, езди на работу другой дорогой, разберись в проблеме, о которой вообще ничего не знаешь, расширяй знания и кругозор. Переставь дома мебель (и делай это примерно раз в год), измени внешность, прическу, имидж. Чем чаще будешь выходить за рамки своей обычной "скорлупы", тем лучше будешь понимать, что происходит в мире.

19. **Инвестируй.** В идеале, каждый месяц стоит вкладывать часть своего дохода, ведь богатый человек – это не тот, кто много зарабатывает, а тот, кто много инвестирует. Старайся инвестировать в активы, минимизировать пассивы и контролировать расходы. Если ты поставишь себе финансовую цель и наведешь порядок в личных деньгах, то удивишься тому, как легко ты будешь двигаться к ее достижени

20. **Избавься от барахла.** Выброси или раздай все вещи, которые не одевал или не использовал в течение последнего года (в следующем году тоже до них не доберешься). Оставь только то, что тебе действительно нравится и нужно. При покупке новой вещи избавляйся от старой аналогичной, чтобы баланс сохранялся. Меньше вещей – меньше пыли и головной боли.

21. **Отдавай больше, чем берешь.** Делись знаниями, опытом и идеями. Человек, который не только берет, но и делится, неимоверно притягателен. Наверняка ты умеешь что-то такое, чему другие очень хотят научиться. Для меня в свое время стал открытием коучинг - я на добровольной и бесплатной основе стал читать тренинги и лекции, что, в конечном итоге выросло в довольно большую историю, которая приносит мне огромное удовлетворение.

22. **Принимай мир таким, какой он есть.** Откажись от оценочных суждений, принимай все явления как изначально нейтральные. А еще лучше – как однозначно позитивные.

23. **Забудь о том, что было в прошлом.** Оно не имеет никакого отношения к твоему будущему. Возьми с собой оттуда только опыт, знания, хорошие отношения и положительные впечатления.

24. **Не бойся.**Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что ты добьешься ее без единого шанса испытать неудачу.

25. Последнее, оно же первое. **Делай то, что тебе нравится. Учись. Учи. Развивайся. Меняй себя изнутри.**

Это отнюдь не исчерпывающий список. Но даже если планомерно делать хоть что-то из этого, то через год, посмотрев на себя в зеркало, ты себя не узнаешь. А миру просто ничего не останется, кроме как последовать твоему примеру и измениться в ответ.

ссылка на источник (<http://skitalets.livejournal.com/43270.html>). Спасибо.

.