

Елизавета Теняева, Татьяна Герасина

Сборник постов

#я\_блоггер

Избранное



**Татьяна Герасина  
Елизавета Теняева  
Сборник постов  
#Я\_блоггер. Избранное**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38007891](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38007891)*

*SelfPub; 2018*

**Аннотация**

Сборник содержит избранные статьи Елизаветы Теняевой и Татьяны Герасиной, написанные в 2015 году в рамках проекта: #я\_блоггер . Цель проекта – писать пост более 1000 знаков каждый день, несмотря ни на что.

# Елизавета Теняева

## Предисловие

Когда я подписывалась в эту авантюру, у меня не было четкого понимания, о чем я буду писать каждый день, мне просто захотелось испытать себя.

До этого я писала посты очень редко, обдумывая их от нескольких дней до нескольких недель, а в рамках проекта нужно было писать их ежедневно.

Первые несколько постов, конечно, пошли как по маслу: давно я чего-то не писала, во мне накопилось много мыслей. Но в какой-то момент возник ступор. Я привыкла писать по вдохновению, а не по расписанию, и следующие несколько дней я писала не от души.

В какие-то дни я обдумывала, что я буду писать с самого утра, но иногда я садилась вечером за компьютер, ловила какую-то мысль и развивала ее до тысячи знаков.

Иногда хотелось все бросить, но во мне сильна внешняя мотивация – если я что-то публично обещаю, я обязательно довожу это до конца и не могу бросить все на полпути.

Недавно перечитывала все свои посты и они все без исключения понравились). Я собой горжусь. И Таней, кстати,

тоже.

А теперь кратко, что мне дал проект:

1. Умение развить любую мысль на целый пост

2. Дисциплинированность

3. Когда я пыталась что-то донести другим, то сама лучше понимала о том, что пишу.

**Есть ли жизнь после проекта [#я\\_блоггер2](https://vk.com/public75479771) (<https://vk.com/public75479771>)?**

Вот и закончились 100 дней, в каждый из которых я должна была писать посты длительностью в 1000 знаков. Я с этим справилась, за исключением одного раза, когда проспала 00:00 и написала пост на 2 часа позже срока. В тот день меня терзали сомнения: а может быть сдвинуть проект на один день? Но нет, я встала, спросонья набрала текст и дальше улеглась спать.

Ожидала ли я от себя такой дисциплинированности? Каждый вечер несмотря ни на что писать по целому посту. Честно говоря, я никогда не отличалась умением выражать свои мысли на «бумаге», если это можно так назвать, раз в 3-6 месяцев приходило вдохновение, благодаря которому рождались редкие посты.

В начале проекта я столкнулась с тем, что не каждый пост

шел «от сердца». Во мне сильна перфекционистическая натура, поэтому хотелось, чтобы каждый пост был идеальным. Но такого ведь не бывает. Спустя некоторое время, когда посты писались за несколько минут до полуночи, особенно придираться к собственному посту не получалось.

Иногда казалось, что написанное мной – откровенная фигня, но возвращаясь к посту через некоторое время, я удивлялась, что он получался по крайней мере складным.

За время участия в проекте я осознала многие свои взгляды на разные сферы жизни. Когда ты держишь в голове систему своих принципов, то очень сложно соотнести их друг с другом. И хотя логическое мышление во мне развито сильно, я обнаружила, что у меня есть противоречащие друг другу убеждения. Проект помог упорядочить эти взгляды, помог многое понять про себя. Говорят, что лучше всего человек знает самого себя, а так ли это на самом деле? Кто-то просто не осознает свою систему ценностей и поступает согласно ей на автомате, кто-то боится себе признаться в том, что его ценности отличаются от общепринятых. Вот и получается, что человек совсем себя не знает. В проекте я познакомилась сама с собой, многое про себя поняла, а еще я поняла, что познавать мне саму себя придется еще очень и очень долго: разбираться в себе, понимать себя, копать свои убеждения и установки, которые оказывают огромное влияние на мою жизнь.

Казалось бы, в 100 постах можно было охватить очень много тем, но на самом деле мне еще есть о чем сказать, поэтому иногда у меня будут выходить посты на разные волнующие меня темы.

Было ли это сложно? Не скажу, что это было раз плюнуть, но и нет ощущения, что мне это далось с какими-то титаническими усилиями. Пару раз возникал соблазн написать пост-рецепт или о том, что сегодня нет темы для поста, но я для себя установила определенную планку, которой и пыталась соответствовать. Надеюсь, что это у меня получилось.

Самая главная трудность, с которой я столкнулась в процессе – это проблема личного пространства и публичности. Когда пишешь пост на определенную тему, то невозможно его абстрагировать от определенных ситуаций и опыта. Я не привыкла выставлять свою жизнь «напоказ», хотя с появлением социальных сетей у современного человека границы личного пространства сильно подвинулись. Каждый пост – это отражение какой-либо ситуации, моих переживаний, чувств, эмоций на определенную ситуацию, иногда очень личных, которыми стыдно и страшно делиться.

Но когда ты пытаешься что-то написать, ты подразумеваешь одно, а читатель понимает тебя совсем по-другому. Он не может домыслить всю ситуацию в силу того, что у него другой опыт, другое мировоззрение. Пишешь пост, и кажется, что ты транслируешь то, что происходит у тебя в голове, в твоей душе, внутри тебя – твои переживания и волнения,

которые не хочется показывать на всеобщее обозрение. Но оказывается, что публика понимает слова по-своему, интерпретирует предложения совсем не так, как ты это видишь. И в этом нет ничего плохого – ты остаешься в своем личном пространстве один, а другого человека подталкиваешь к собственным размышлениям и выводам.

Мне нравится каждый мой пост, в трудные моменты, когда мотивация на нуле, я их перечитываю, восхищаюсь тем, что я это смогла написать.

Как рождались посты? Каждый день со мной происходят определенные ситуации, приходят разные мысли, идеи, какие-то фразы читаю в социальных сетях, они наталкивают меня на определенные размышления. Предложение за предложением рождаются определенные рассуждения и к вечеру они облекаются в форму поста.

### **О творчестве Паоло Коэльо**

После книги П. Коэльо "Воин света" я поняла, как люблю этого писателя.

Впервые я познакомилась с его произведением в университете. Тогда книгу "Одиннадцать минут" дала мне почитать подруга, которая всегда выбирала интересные книги. В ней на удивление был хороший конец, поэтому книга вызвала во мне огромный отклик.

В 8 классе после прочтения "Мцыри" Лермонтова я была разочарована плохим концом. Тогда мне казалось, что

все книги должны заканчиваться хорошо, ведь автор волен выбирать тот или иной вариант развития событий, а в мире очень много негативных вещей, поэтому писатель просто обязан сделать так, чтоб в его выдуманном мире было все хорошо.

Тогда я не совсем понимала, что в автор пишет книгу и в других целях, например, осветить какую-то проблему, обратить внимание общества на какие-то вещи.

Со временем ко мне пришло понимание, почему не все книги заканчиваются хорошо. Так совпало, что на тот момент большая часть книг имела плохой конец, а "Одиннадцать минут" были сказкой с прекрасным концом.

Еще я читала книгу Коэльо, по-моему, с названием "Алхимик", в ней главному герою приснился сон о том, что он найдет сокровища; там описывается как герой шел к цели искать сокровища; порой он сворачивал с пути, ведущей его к главной цели, занимался не тем, но в конце концов он все таки невообразимым образом нашел эти сокровища.

Для меня это книга о том, что всегда нужно стараться идти к своей цели; порой судьба тебе подкинет такие вещи, которые заставят тебя сомневаться в главной цели, но нужно идти к ней, несмотря ни на что.

Еще мне нравятся книги Коэльо за то, что в них он пишет на философские темы. Философию я не очень люблю и понимаю, но Коэльо так просто пишет на эти темы, что мне

становится интересно. В частности, его книга "Дьявол и сеньорита Прим" показывает все аспекты добра и зла, их смешение – когда невозможно различить – добрый это поступок или злой, но вместе с тем не дает однозначного ответа, заставляя читателя задуматься об этих вещах.

Ну и напоследок расхвалю "Воинов света" – книга, которую я бы разобрала на цитаты. Мне кажется, что каждый в ней найдет что-то о себе. Мне кажется, что это книга о каждом из нас, о нашем жизненном пути.

### **О мире и его восприятии**

Вы замечали хоть раз, что весь мир во многом является таким, каким мы себе его представляем? Человек устроен так, что он ищет в окружающей действительности подтверждение своих установок. Вспомните: когда у вас хорошее настроение, вы видите во всем хорошее и никакое незначительное происшествие не способно испортить вам настроение. Когда же у человека плохое настроение – то любая мелочь может вывести его из себя.

Конечно, существуют какие-то объективные вещи – смена дня и ночи, времен года, то есть то, на что мы не способны повлиять. Но в наших руках сформировать к тому или иному обстоятельству любое отношение, какое ни захотим.

Согласитесь, что гораздо приятнее реагировать на что-то положительными эмоциями. Ситуацию оцениваем в плохую или хорошую только мы. С помощью изменения своего внутреннего отношения, мы меняем свое мировоззрение, под-

тверждение которого мы и ищем в окружающей действительности.

Иногда бывает, что негативные реакции возникают помимо нашей воли. Но на самом деле – это отражение какой-либо ситуации и реакции на нее, которая была в прошлом и нами уже забыта, но осталась в подсознании. В таком случае нужно разбираться в ситуации, прорабатывать ее, и в скором времени такая реакция заменится на другую, опять же на такую, какую вы сами выберете.

### **Мультипликационный эффект**

В экономике есть такое понятие как мультипликатор. Например, есть у человека лишние 20 рублей, которые он кладет в банк под определенный процент. Далее, банк эти 20 рублей дает в кредит бизнесмену. Бизнесмен пускает эти деньги в оборот и получает прибыль. То есть из 20 рублей получается доход у человека, банка и бизнесмена.

Я подумала, что мультипликационный эффект применим к нашим поступкам. Только представьте, улыбнувшись незнакомому человеку, вы подняли ему настроение, вызвали у него кучу положительных эмоций. Далее, этот человек придет на работу и поделится этими эмоциями со своими коллегами, коллеги, в свою очередь, вернувшись домой в прекрасном расположении духа, принесут заряд позитива своим близким – смотрите, какой получился кумулятивный эффект от всего лишь одной улыбки. И с чем большим количеством людей пересечется "заряженный" улыбкой человек,

тем больший эффект будет достигнут.

Но у этого эффекта есть также обратная сторона. Испортив кому-то одному настроение, можно принести кучу негативных эмоций большому количеству людей. Поругавшись, например, с продавщицей в магазине, вы вызовете ее гнев не только на себя, но и как минимум на 5 покупателей, которые, в свою очередь, дома перенесут этот негатив на своих близких. И пошло-поехало.

Так что в следующий раз, когда вы захотите с кем-то поругаться или на кого-то накричать, хорошо подумайте, а хотите ли вы приносить своими действиями в мир негатив, который отразится не только на одном человеке.

### **А вы бы хотели родиться другим человеком?**

Бывает, что, смотря на успехи других людей мы думаем "а у него хорошая генетика", "его природа наградила талантом", "а у этого богатые родители", однако мы не знаем, какие усилия на самом деле скрываются в том или ином случае.

Бывают моменты, когда я недовольна собой: могу сделать что-то не так или не сделать то, что нужно. И в один из таких моментов я задала себе вопрос: а каким бы ты хотела быть человеком, чтобы жить с собой в гармонии? Хорошо и много подумав, я пришла к выводу, что на самом деле я довольна, что я являюсь собой. Если бы я не была собой – с моими достоинствами и недостатками, я бы не добилась таких успехов, которые имею на данном этапе своей жизни. Я верю в закон сохранения энергии – чтобы что-то получить

сначала нужно что-то отдать. И за любым успехом скрываются те или иные усилия, работа над собой, иногда неудачи и поражения, но в конце концов, преодолевая их или оставаясь перед их лицом мы и создаем свое "Я".

Я верю также в то, что все трудности нам даются только для того, чтобы, преодолев их, мы стали сильнее и вынесли какой-то урок для себя. Поэтому нужно принимать себя таким, какой ты есть, другого тебя у тебя не будет. Но, вместе с тем, каждый день, каждый час стремиться становиться лучше, не ругать себя за промахи, а наблюдать и выявлять их причины, потому что только поняв проблему можно ее решить. И я ценю весь тот путь, который я проделала, чтобы в данный момент находиться именно в этой точке своего развития, и пусть не всегда все шло так, как я хочу, для себя я сделала определенные выводы, стала умнее/сильнее/мудрее и я не хочу, чтоб моя жизнь сложилась по-другому, потому что предыдущий жизненный путь сделал меня настоящей.

### **Ловить момент**

Всем нам свойственно анализировать прошлые поступки, переживать из-за них, беспокоиться и нервничать по этому поводу. Но мы ведь живем сейчас. Переживания по поводу прошлого о том, что не сделал или должен был сделать – пустая трата времени, энергии, сил и нервов.

Я не предлагаю забывать свой опыт, учиться на ошибках можно и нужно; однако надо стремиться к тому, чтобы негативные воспоминания о прошлом имели как можно мень-

шую эмоциональную окраску. Мечты о будущем тоже нужны, но долгие рассуждения о том, чего ты хочешь не способны сами по себе приблизить к желаемому.

Для активных действий у нас есть настоящее, конкретно эта минута, этот час, день. Только в настоящем мы можем начать худеть, заниматься спортом, развиваться, читать умные книги, проявлять любовь к близким. Вот прямо сейчас.

Мне нравятся слова Д. Фаулза: "Ты должен творить, всегда и во всем. Если ты веришь во что-либо, ты должен действовать. Разглагольствовать о том, что собираешься сделать, – все равно, что хвастаться картинами, которых ты еще не написал"

Еще очень ценно умение ценить каждый прожитый момент, искать в нем что-то особенное. Если ждать чего-то, что сделает вас счастливым, то оно никогда не наступит. Я думаю, что счастье – это состояние духа, при котором мы получаем удовольствие от текущей деятельности

## **Прокрастинация**

"Так вот как это называется", подумала я, когда заметила у себя привычку откладывать дела на потом, просиживать долгое время в социальных сетях, ругать себя за это, имея в планах много разных дел, жаловаться на нехватку времени – это в моем стиле.

Так вот, прокрастинация, как ее понимаю я, – это откладывание нужных дел на потом, занимая себя ненужными делами.

Как говорится, для того, чтобы решить проблему, необходимо ее выявить. И это действительно подействовало. Узнав, что я занимаюсь прокрастинацией, я стала искать пути ее решения.

Из одной книги, посвященной этой теме, я узнала, что прокрастинация не всегда приносит вред; прокрастинация может быть способом наслаждения жизнью, отдыхом.

В книге также раскрыты некоторые причины этого явления и даны способы его преодоления.

Для меня основной причиной прокрастинации является страх, страх неудачи и страх успеха, как бы это ни парадоксально звучало. Иногда я боюсь, что начатое дело у меня не получится, а иногда боюсь, что оно получится и тогда, в случае успеха мне придется выполнять дополнительные действия, чтобы его поддерживать.

Самым действенным способом борьбы с прокрастинацией является действие – нужно начать что-то делать, начиная с малого, и постепенно наращивать шаги. Потому что большое дело частями сделать гораздо легче, чем одно большое сразу.

Еще мне понравилось, что одним из способов борьбы со

страхами автор приводит эксперимент. То есть нужно делать такие действия, которые приводят к воплощению страхов и наблюдать, подтверждаются ли наши опасения по поводу этого страха.

## **О мотивации**

В процессе достижения целей нам необходима мотивация.

Бывает негативная мотивация, то есть, когда нам нужно что-то сделать мы ругаем себя, представляем негативные последствия, если данное действие не будет произведено. Есть и позитивная мотивация, когда наоборот, мы себя хвалим, когда выполняем какое-то действие.

Какая же из них эффективнее всего?

С одной стороны, негативная мотивация позволяет производить какие-то действия из-за страха неприятных для человека последствий. **НО** такая мотивация основана на нелюбви к себе. У меня, к сожалению, был опыт достижения цели, основанный на постоянных укорах, но в процессе достижения цели я была недовольна собой и в итоге приобрела проблемы с самооценкой. Привыкая себя ругать, мы никогда не будем довольствоваться тем, что есть, считая себя никчемными.

Позитивная мотивация, наоборот, основана на любви к себе. Сделал что-то – молодец, не сделал – тоже ничего страшного, проанализировал причины бездействия, устранил их и пошел дальше.

Задумайтесь, когда вам приятно продолжать что-то делать: когда вас ругают и постоянно указывают вам на недостатки либо, когда вас хвалят и говорят вам о том, какой вы молодец, но при этом, если есть какой-то недостаток, то на него корректно обращают внимание?

Мне лично нравится делать что-то, когда другие люди отмечают успешность моих действий, во мне в таком случае поднимается энтузиазм)

## **Поощрения**

Дочитала книгу "Не рычите на собаку".

Автор – дрессировщица животных, которая успешно применяет приемы из своей профессиональной области в общении с людьми, искореняя или, наоборот, закрепляя какие-либо привычки.

Самое важное, что я поняла из этой книги – самым эффективным подкреплением является подкрепление, которое по времени совпадает с желаемым поведением, когда используется позитивное подкрепление или с нежелательным поведением при использовании негативного подкрепления.

Это очень важно, потому что когда подкрепление следует через некоторый промежуток времени, животные не всегда могут соотнести его со своим поведением.

Мне кажется это применимо и к людям. Конечно нам намного легче соотнести поведение с подкреплением, но сила подкрепления со временем затухает.

Самое действенное подкрепление – положительное.

Ответьте себе на вопрос: "Когда мне хочется работать дальше, когда меня хвалят или ругают?"

При похвале возрастает уверенность в себе, в своих силах и способностях, самооценка, сразу же хочется горы свернуть. Когда же нас ругают, сразу же возникает психологический барьер, опускаются руки и пропадает желание действовать. Хотя бывает и так, что человек назло пытается доказать, что он сможет и достигает результата, но мне кажется, что такое бывает в редких случаях.

Так что чаще хвалите своих близких и пытайтесь менять их поведение не с помощью ругательств, а с помощью похвалы, когда они делают так, как вы хотите либо не производят нежелательные действия.

### **Возможности, которые предоставляет жизнь**

Вы никогда не задумывались о том, что жизнь всегда нам представляет возможности, но мы не всегда их замечаем, сетуя на несправедливое устройство мира. Чаще всего такой возможностью является какая-то преграда или трудность, как бы парадоксально это ни звучало.

Наша жизнь – это результат наших действий. А какие действия мы выполняем чаще всего? Конечно же те, что привыкли делать. Это не хорошо и не плохо, это данность, которую нужно принять.

А когда мы чаще всего начинаем менять свое поведение?

Только когда настает из ряда вон выходящий случай, как говорится только тогда, "когда жареный петух клюнет". И, к сожалению, человеческая природа такова, что в большинстве своем мы начинаем меняться, когда перед нами встает какое-то препятствие. Пытаясь преодолеть его, человек становится сильнее, целеустремленнее, начинает делать то, что никогда до этого не делал в своей обычной жизни, приобретая тем самым свои новые качества.

Я задумалась над тем, а что было бы если бы все в жизни было легко; да мы бы стали просто амебой, простейшими существами. У нас не было бы необходимости меняться и подстраиваться под какие-то ситуации.

Из каждой неудачи можно извлечь для себя полезный урок, каждый недостаток превратить в достоинство. Чтобы это все не было голословно, приведу пример. До 2 курса я была пухленькой и я приняла решение худеть. Для этого я начала бегать и в итоге пробежала марафон и ультрамарафон. Навряд ли я стала бы бегать, если бы у меня с фигурой было бы все в порядке, я бы не полюбила спорт так, как люблю его сейчас.

Наверняка в жизни каждого найдется парочка таких примеров.

### **Кайф от спорта**

Спорт – увлекательное занятие. Когда только приступаешь к занятиям каким-либо видом активности, очень слож-

но втянуться, потому что это такой выход из своей зоны комфорта. Раньше вставать, куда-то идти, тратить энергию: "Э, нет, так не пойдет" – будет сопротивляться ваш организм. Знаю на собственном примере: после долгого перерыва поначалу у меня даже не было желания заниматься силовыми тренировками, хотя раньше я любила "потягать железки".

Первое время возникает много отговорок:

– не сегодня

– я устал

– нет времени

– зачем вообще мне это нужно

– я уже тренировался на этой неделе несколько раз

– у меня есть дела и поважнее.

Думаю, что этот список можно продолжать до бесконечности. Внутренний голос будет приводить все больше и больше аргументов не в пользу спорта.

Но совершив несколько побед над собой, прочувствовав от этого удовлетворение, вы выявите в себе потребность испытывать яркие эмоции от спорта. Завершая тренировку, вы будете предвкушать следующую, будете кайфовать от боли в мышцах, потому что она – свидетельство качественно приложенных усилий. О, а когда вы увидите результаты этих трудов – это будет счастьем и вам захочется совершенствоваться дальше и идти только вперед!

**Как хорошо иметь сестру: роковую красотку Ната-**

## **ЛЬЮ**

Круто, когда у тебя есть сестра, а вдвойне круто, когда она старшая и разница в возрасте составляет всего 2 года.

Это человек, который со мной всегда, несмотря ни на что. И даже ссоры не способны разлучить нас надолго. Сейчас мы взрослые и почти не ссоримся, но иногда случаются некоторые столкновения. Но когда мы постоянно соприкасаемся – не общаться невозможно, а дуться друг на друга – глупо. Она может слушать меня часами – про мое увлечение спортом, мои проблемы – про те, которые существуют в реальности, или которые я сама там себе надумала. Она знает про меня абсолютно все. Всегда выслушает, выскажет свое мнение, даже если оно не сходится с моим, в важных ситуациях всегда даст совет, пожалеет, если что-то случилось, но и скажет: "Не раскисай, тряпка, ты очень сильная". За меня она может свернуть шею кому-угодно, ведь не зря в детстве ее одноклассники называли ее "Тайсоном".

Я знаю, что она меня очень любит, хотя иногда и кричит на меня (за дело). И я не люблю, когда я своими действиями расстраиваю ее, это я делаю не специально, но переживаю, потому что она расстраивается. Еще плюс в том, что появляется в 2 раза больше одежды, бижутерии и далее по списку. В детстве она хотела уехать от меня в Америку, чтобы я не нянчила ее детей, но, когда я переехала за ней в Питер, она была очень довольна.

**Тормозы в достижении целей**

Вот, казалось бы, у нас есть цель, поставленная по всем правилам, и вроде как мы ею загорелись. Но что-то мешает нам совершать действия по направлению к ней. Как мне кажется, основными тормозами являются жалость к себе и страх. Лень здесь совсем ни при чем. Все мы привыкли делать обычные вещи, которые повторяются изо дня в день, но для достижений необходимо делать те действия, которые ранее отсутствовали в нашей обыденной жизни. А для достижения цели нужно выходить из зоны комфорта. И тут появляются вопросы "А что скажут другие?", "А если не получится, может тогда и не стоит начинать?".

И на эти вопросы всегда нужно отвечать возражениями. Никогда не получится нравиться всем. Всегда найдутся люди, которые будут критиковать, и не факт, что это будет конструктивной критикой. Всегда будут люди, которые не будут верить в вас, отговаривать вас от "занятия фигней". Главный человек, который должен обладать безграничной верой человека – это он сам; тогда эта вера распространится на всех близких людей (а мнение остальных людей не должно волновать).

Что касается страха недостижения цели, то насчет него нужно понять, что с первого раза никогда ничего не получится идеально. Неудачные попытки – это опыт, на основании которого и рождаются будущие успехи. Поэтому не бойтесь, а действуйте!

Вторым фактором, мешающим нам достичь поставленной

цели, является жалость к себе. Новые действия, связанные с достижением цели, всегда вызывают дискомфорт. А когда жалость к себе очень сильна, то доставлять себе неудобства совсем не хочется. Когда мы видим, что кто-то добился определенного результата, мы часто не видим весь путь, который проделал человек до этого, сколько у него было неудачных попыток; лишений и жертв. В таких ситуациях проще всего сказать: это все генетика; это все деньги; это все красивая внешность. А человек, который себя жалеет, не действует и не достигает определенных результатов. После этого у него возникает мысль о том, что он обделен жизнью и начинает жалеть себя еще больше. Как видите, это замкнутый круг.

А Вселенная (судьба, Высшая сила – называйте это как хотите) подкидывает человеку задачку в виде трудности, чтобы он ее решил и добился определенных успехов. Но человек, считая себя самым несчастным, думает, что судьба с ним плохо обходится.

Так вот, жалея себя, мы никогда не станем действовать и не добьемся каких-либо результатов, а истории великих людей должны стать примером, что все в нашей жизни возможно, главное искренне и всем сердцем захотеть!

## **Ответственность**

Принятие ответственности – это один из самых важных этапов в нашей жизни.

Ответственность – это способность принимать на себя последствия всех поступков, осознавать, что причиной их последствий являются собственные действия.

Мы никогда не рождаемся с грузом ответственности.

В младенческом возрасте за наши поступки отвечают взрослые (родители или лица, их заменяющие). Садик, школа, университет...

Но когда же настает именно тот момент, когда мы самостоятельно начинаем осознавать, что причиной наших действий являемся мы сами?

Мне кажется, что у каждого человека это по-разному. Некоторые люди даже в зрелом возрасте не способны принять на себя ответственность: все у них кругом виноваты – правительство, соседи.

На самом деле – принятие ответственности – это этап, с которого начинается изменение жизни человека. Когда мы считаем, что ответственность за нашу жизнь лежит на родителях, судьбе, Высшей силе, мы не предпринимаем активных действий для изменения собственной жизни, а зачем, ведь родители и жизнь сами за нас все сделают. Но как только приходит осознание того, что только наши поступки влияют на нашу жизнь, то человек меняет жизнь самостоятельно и выбирает вариант развития, который ему наиболее близок.

Понимание того, что наши действия в настоящем влияют на наше будущее – это и есть принятие ответственности. Лежим на диване у телевизора – хорошо, но только мы ответственны за то, что мы сейчас не делаем; халявим при выполнении дела – не стоит потом удивляться, что получилось не так, как изначально хотелось. Добросовестно все выполняем – мы полностью признаем свою заслугу! При принятии решения помните, что только мы ответственны за собственные поступки!

### **Фатализм. Есть ли он в нашей жизни?**

Когда с нами случаются те или иные ситуации, мы часто задумываемся, а что бы было, если бы я пошел по другой дороге, сделал бы все по-другому, произошла бы со мной ситуация или нет? Или, может быть, независимо от действий человека они должны были произойти? Действительно ли случайности неслучайны?

При написании я сразу вспомнила старух, плетущих нити судьбы из диснеевского мультика "Геркулес": жизнь героев этого мультфильма зависела исключительно от действий этих старух.

Все ситуации, в которые мы попадаем, так или иначе влияют на нашу жизнь; иногда они приносят нам радость, а иногда огорчения. Оглядываясь назад, хоть у меня и не такой большой жизненный опыт, я понимаю, что ни будь этих ситуаций в моей жизни, в том числе и тех, которые меня огорчили, в моей жизни не было бы дорогих мне людей, опреде-

ленных черт характера.

И раньше, если я задавала себе вопрос "за что мне все это?", то сейчас я задаю совершенно другой вопрос "для чего эта ситуация, что я могу из нее для себя извлечь?". Каждая ситуация, независимо от того, что она в себе несет, дает нам новый опыт.

Все эти разные обстоятельства, на которые мы совсем не можем влиять, как мне кажется, даются нам не случайно. Это те ситуации, которые должны менять что-то в нашей жизни, и, если эти ситуации случаются в нашей жизни, то это значит, что мы готовы к переменам.

Я верю в то, что "случайности не случайны", и в этом аспекте я фаталистка. Но также я верю в то, что абсолютно каждый человек способен на то, чтобы сделать свою жизнь такой, о какой он мечтает. И только он один ответственен за это. Конечно, судьба может нам подкидывать разные препятствия, заставляя сомневаться, является ли то, что мы сейчас делаем нашим предназначением, но только человеческие действия могут привести человека к жизни мечты либо оставить его в сожалениях о ней. Каждый день, каждый час, каждую минуту мы делаем выбор в пользу первого либо второго.

А как же судьба, спросите вы? А судьба – это сложно-устроенное явление, которое порой подкидывает нам такие невероятные вещи и загадки, которые разгадать сразу нам не под силу. В настоящее время может показаться, что это очередная трудность, но спустя время ты понимаешь, что ситу-

ация оказалась совсем кстати.

Мы всегда сами движемся в направлении своей мечты, судьба не способна что-то сделать за нас, но ей под силу научить нас определенным вещам только через определенные жизненные ситуации.

### **Вера в себя и утренние мантры**

Человеку все под силу – достичь любых целей, стать, кем он только ни захочет. Один из факторов, который способен помочь в этом любому человеку – это вера в себя. Родные и близкие могут не верить в нас, отговаривать делать что-то, и, как бы парадоксально это ни звучало, потому что они любят нас и боятся наших неудач.

Тысячи и даже миллионы людей могут не верить в нас, но сколько бы их не было, только сам человек, поверив в себя, сможет доказать им обратное.

Вера в себя зависит от многих факторов, но я точно знаю, что самовнушение работает, и если каждый день повторять себе какие-то слова, то через какое-то время они станут частью мировоззрения.

# 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.