

Одобрение приходит изнутри

Есть одна вещь, которую я хотела бы знать, когда была моложе. Вот она: одобрение надо искать не снаружи, а внутри себя.

Ожидая, что другие будут вас ценить, вы предаете себя, дорогие мои. Надеясь, что кто-то вам скажет, что вы делаете что-то «достаточно хорошо» или «правильно», вы отдаляетесь от истинного «я».

Загляните внутрь себя и прислушайтесь к своим знаниям.

Вы — единственный, кто присутствует рядом в каждый момент вашей жизни. Исходя из того, что правильно и важно для вас, и не оглядываясь на других, вы живете в ладу с собой. Чужое мнение утратит свою значимость, когда вы научитесь ценить то, что имеет смысл для вас и несет вам радость, научитесь доверять этому.

Когда внешний шум, как это часто бывает, становится слишком громким, остановитесь и спросите себя: «Что мне кажется правильным и уместным прямо сейчас?»

Дождитесь ответа изнутри и поступайте соответственно.

СТРАХ

ЭТО УЖЕ СДЕЛАНО
ДО МЕНЯ



ПРАВДА

ВЫ ЭТОГО ЕЩЕ
НЕ СДЕЛАЛИ



Цените свои таланты

Как-то раз я беседовала со знакомой писательницей о книге, идею которой та вынашивала уже десять лет (десять лет!). Я спросила, как идет работа, и она ответила: «Ох, даже не знаю. Теперь столько писателей. Не уверена, что мне стоит этим заниматься. Все уже сделано до меня».

Из всех страхов, о которых мне рассказывают, больше всего меня задевает один: «Это уже сделано до меня».

Конечно, уже есть миллионы книг, фильмов, картин и изобретений. Ну и что?

Ведь все они сделаны не вами.

Любое произведение отражает особенности человека и его жизненную историю. Вкладывая личный опыт, видение и эмоции, вы делаете произведение оригинальным и неповторимым.

Если вас сдерживает мысль о том, что нечто уже сделано, вспомните вот что, дорогие мои: пусть это уже есть, но вы этого еще не делали.

Цените свои таланты, и они принесут вам волшебство, радость, сюрпризы и восторг. Сделайте сегодня хотя бы один шаг к тому, что вас манит.

Понимание в действии

Одна женщина-фармацевт обратилась ко мне, желая обрести связь со своим внутренним художником. Она делилась своими мечтами, но при этом всякий раз размышляла: «А что, если...»

«А что, если мне не понравится этим заниматься? А что, если у меня плохо получится? А что, если ничего из этого не выйдет? А что, если все будет совсем не так, как я хочу? А что, если я зря потрачу время?»

А что, если... А что, если... А что, если...

За этим разговором мне вспомнилось, что раньше я тоже, приступая к новому делу, пыталась предусмотреть все возможное.

Когда-то я была уверена, что для начала любого проекта, будь то переход из технологической сферы в творческую, важный выбор в отношениях или ощутимые перемены в бизнесе, необходим некий идеальный план.

На самом деле идеальных планов не бывает. Понимание приходит в действии.

Заранее неизвестно, что получится, а что нет, что понравится или не понравится, пока не увидишь, не почувствуешь и не проживешь. Тогда — и только тогда! — придет понимание того, что делать, куда идти и какой выбор будет верным.



Какие ваши мечты ждут идеального плана для воплощения? Какой маленький шаг к этому можно сделать уже сейчас?

Запомните: понимание приходит в действии. Шаг за шагом.

ПОЗВОЛЬТЕ

СЕБЕ

ОШИБАТЬСЯ

Позвольте себе ошибаться

«А вдруг я ошибусь?»

Всем знакомо тревожное предчувствие неудачи. Откуда оно берется?

Многие в детстве слышали, что учатся на практике. Тем не менее за неизбежные ошибки нас критиковали, стыдили и высмеивали. Неудивительно, что мы так боимся неудач, склонны к перфекционизму и боимся раскрывать свои таланты.

Мне помогло преодолеть страх неудачи решение считать жизнь и работу экспериментом. Это дало мне право пробовать, оценивать результат и вносить коррективы. Я не чувствую, что обязана все делать правильно, и позволяю себе учиться и делать ошибки, приближающие меня к цели.

В следующий раз, опасаясь неудачи, спросите себя: «Готов ли я ошибиться? И если да, как я буду реагировать?»

Есть два варианта отношения к неудаче:

- 1) как к поводу пересмотреть самооценку (вредное занятие);
- 2) как к норме (гораздо полезнее).

Запомните: ошибки приближают нас к правильному решению. Радуйтесь им так же, как любым другим вехам пути.

Наберитесь смелости. Какие ошибки вы готовы сделать сегодня?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)