



Чек-лист "Как начать жить своей жизнью сейчас, а не потом"

Радоваться и получать от жизни удовольствие - в этом смысл нашей жизни. А все это возможно только тогда, когда ты живешь своей жизнью

☐ 1. Любить себя

Это самый важный элемент, который нужно развивать у себя. Любить себя - не значит быть эгоистом и чувствовать собственную важность. Любить себя - это принимать себя таким какой ты есть, заботиться о себе и быть в гармонии с собой.

☐ 2. Быть здесь и сейчас

По другому это называется - быть осознанным. Чувствовать себя в настоящем моменте и понимать, что происходит вокруг. В этом могут помочь медитации.

☐ 3. Делать то, что нравится только вам

Вы никому ничего не должны, так же, как и вам никто ничего не должен. Заимейте себе привычку делать только те вещи, от которых вы получаете удовольствие.

☐ 4. Быть самим собой

У каждого из нас есть вымышленный образ себя, с помощью которого мы хотим казаться тем, как мы думаем, нас видят окружающие. Избавляйтесь от этого образа.

☐ 5. Вспомнить свои детские мечты и воплотить их

С возрастом, мы забываем о своих детских мечтах, а ведь это самое сокровенное, чего хочет наша душа.

☐ 6. Уделять время самому себе

Будьте наедине с собой, хотя бы, 30 минут в день. Займитесь медитацией или просто поразмышляйте о чем-нибудь, ловите свои мысли и анализируйте.

☐ **7. Не сравнивать себя с другими**

Другие жизни для вас должны быть параллельны. Это их жизни, а это Ваша и ничего общего между вами нет. У каждого свое счастье. Сравнивайте только себя сегодняшнего с собой вчерашним.

☐ **8. Быть благодарным за все**

Да, за все! За себя, за все, что у Вас есть, за то, что живете, за своих родных, за солнце и чистое небо, за изобилие воды и воздуха, которые нам так нужны для жизни...

☐ **9. Уйти с нелюбимой работы**

так же, закрыть или продать нелюбимый бизнес. Занимаясь тем, что Вам не нравится вы только зря тратите свое время. Во-первых, это не приносит удовольствие, во-вторых, успеха в этом деле точно не будет.

☐ **10. Помнить, что другой жизни у Вас не будет**

и вы должны прожить эту жизнь так, чтобы в конце не пожалеть ни об одном дне потраченном впустую.

Выполняя все действия по данному чек-листу регулярно, Вы 100% получите изменения в своей жизни, Вы начнете это ощущать уже с первого дня его применения. Начните жить своей жизнью уже сейчас, а не потом!