



## Чек-лист: 13 ненужных вещей в Вашей жизни

Освободив свою жизнь от 13 ненужных вещей, описанных в данном чек-листе, Вы почувствуете прилив счастья и удовольствия. Не просто прочитайте... Попробуйте!

- 1. освободиться от потребности доказывать свою правоту  
*Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и вызывая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.*
- 2. перестать все контролировать  
*Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с Вами: ситуации, события, людей и т.д. Будь то родные, близкие, коллеги или незнакомцы на улице — просто позвольте им быть такими, какие они есть.*
- 3. перестать перекладывать вину  
*Освободитесь от потребности обвинять других за то, чем Вы обладаете или не обладаете, за то, что Вы чувствуете или не чувствуете. Перестаньте распылять свою энергию и возьмите полную ответственность за свою жизнь.*
- 4. остановить негативный разговор с собой  
*Как много людей наносят вред себе, только потому, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит Ваш логичный рассудительный ум. Вы лучше, и способны на большее, чем считаете.*
- 5. прекратить постоянно жаловаться  
*Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей: людей, ситуации, события, которые делают Вас несчастными, грустными и подавленными. Никто не может сделать Вас несчастными, никакая ситуация не может Вас огорчить. Не ситуация вызывает у Вас те или иные чувства.*
- 6. отказаться от критики

*Перестаньте критиковать людей, которые отличны от Вас, и события, которые не соответствуют Вашим ожиданиям. Все люди разные.*

- 7. освободиться от потребности производить впечатление на других  
*Перестаньте притворяться и быть тем, кем Вы не являетесь на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я.*
- 8. перестать сопротивляться переменам  
*Перемены — это нормально, они необходимы, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему.*
- 9. не навешивать ярлыки  
*Перестаньте навешивать ярлыки на людей и события, о которых Вы не знаете или просто не понимаете. Постепенно открывайте сознание новому.*
- 10. отпустить прошлое  
*Знаем, это сложно. Особенно, когда прошлое нравится больше, чем настоящее, а будущее немного пугает. Но Вам необходимо принять тот факт, что настоящее — это все, что у Вас есть.*
- 11. освободиться от страхов  
*Страх — это всего лишь иллюзия, его не существует, Вы его создали. Все это в Вашем уме. Измените свое внутреннее отношение, и внешнее встанет на свои места.*
- 12. перестать оправдываться  
*Разоблачите оправдания и отправьте их на пенсию. Чаще всего мы ограничиваем себя из-за множества оправданий.*
- 13. перестать проживать жизнь ожиданиями других людей  
*Слишком много людей живут своей жизнью в соответствии с тем, что другие считают лучшим для них. Они игнорируют свой внутренний голос, внутреннее призвание. Они настолько заняты реализацией ожиданий других людей, что теряют контроль над своей жизнью.*