

«Жить тебе в эпоху перемен!» — до конца прошлого века эта фраза оставалась одним из сильнейших восточных проклятий. В наше время она стала нормой жизни. Со всех сторон на нас обрушиваются потоки новой противоречивой информации. Как же сохранить и развивать себя в этом информационном шторме?

Чтобы быть всегда спокойны нужно всего три шага.

1. Осознайте какое чувство вы испытываете и по какому поводу.
2. Сформулируйте что можно сделать прямо сейчас для решения этой конкретной проблемы, которая вызвала данные чувства.
3. Если проблема не может быть решена немедленно, составьте план - как, в какое время и как долго вы будете действовать, чтобы справиться с ситуацией.

По материалам открытых источников.



Как ужитья в современном мире

ВЕЛИЖСКАЯ РАЙОННАЯ
БИБЛИОТЕКА

Адрес: 216290 Смоленская область
г.Велиж ул.Советская д.11А

Телефон:8 (48132)4-22-74
Факс:
Эл. почта:velbib2008@yandex.ru

ВЕЛИЖ 2021

Люди тысячелетиями жили в простом, predetermined, устойчивом и предсказуемом мире.

Мы объединялись в стаи по 150-200 человек. Так утверждает антрополог Робин Данбар, который изучал групповое поведение. В этих стаях существовали общие для всех договоренности в виде норм, правил и запретов. Если какой-либо уникум игнорировал эти договоренности, то его изгоняли из стаи. Это было равносильно смерти, потому что в одиночку человек становился беззащитным.

Сейчас на Земле живут более 7 миллиардов людей. С появлением интернета и соцсетей все они получили возможность самовыражаться в новостной ленте. Каждому хочется выделиться на общем фоне. Открывать что-то новое – это долго и сложно. Гораздо быстрее и проще нарушать нормы и правила, а еще

круче — запреты. И понеслось!

Человек погрузился в бездонный информационный океан. В этих потоках хаотичной информации нет ответов на главные вопросы: «Что я хочу? Что я могу? Кому я нужен?» Если отдать себя на волю волн, то они всю вашу жизнь будут метать вас, как щепку. Хотите изменить свою жизнь к лучшему? Берите управление своей жизнью в свои руки.

Хаос нашего внешнего мира порождает хаос мира внутреннего. Но это закон, который можно вернуть наизнанку. Изменить окружающую среду в одиночку нам не по силам. А вот навести порядок у себя в голове вполне в нашей власти. Если вы разберетесь, чего вы хотите, и что хотите от вас мир, то будете целенаправленно выбирать крупинки золота из завалов бесполезного информационного шлака.

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, проведите в своем внутреннем мире психологиче-

ский аудит. Он даст вам возможность:

найти себя. Определить желания и цели, которые мотивируют вас и наполняют энергией;

осознать ограничивающие убеждения, которые не дают вам эту энергию реализовать;

обрести уверенность в себе, повысить самооценку;

наладить отношения с окружающими.

Быть полезным людям не только приятно, но и выгодно.

Одним словом, эта внутренняя работа позволит привести вас в ресурсное состояние. Вы станете гибче, оперативнее и креативнее реагировать на изменения в этом сложном, нестабильном, неопределенном и неоднозначном мире.