Проверенный способ перезагрузить себя

Бешеный ритм жизни века высоких технологий невероятно утомляет. В борьбе за место под солнцем, нам очень трудно остановиться и расслабиться. У нас нет времени задуматься над тем, кто мы и зачем. И только бессонными ночами, в попытках переварить проблемы, мы пытаемся выработать безошибочную стратегию счастливой и успешной жизни.

Между тем, мы вдруг начинаем ощущать всепоглощающее одиночество. Толкаясь каждое утро в переполненных вагонах метро и маршрутках, ведя нескончаемые разговоры на работе, доказывая свою правоту, понимаем, что наши собственные чувства и проблемы абсолютно никого не интересуют. Кроме нас самих. А это очень-очень огорчает.

Существует всем известный способ борьбы с депрессией: пойти в лес и закричать изо всех сил. Пожалуй, это работает, но можно поступить гораздо проще. Возьмите ручку и бумагу.

Для начала, опишите все, что вам не давало покоя в последнее время. Не скупитесь на эмоции, выражайтесь. Чувствуйте, как становится легче к концу первого листка?

А теперь, попытайтесь сформулировать все свои обрывки идей и мыслей, которые посещали вас на протяжении суток. Отформатируйте свой мозг. А из того, что осталось на бумаге, может получиться весьма неплохой план.

Не хватает коммуникативных навыков на работе? Так пишите ежедневно. Формулируя свои мысли на бумаге, вы постепенно научитесь выражать их собеседнику.

Думали ли вы о том, что на своих очерках можно зарабатывать? Описывайте события из своей жизни, и отдавайте материал в местную газету. Со временем, это может стать хорошим хобби, которое, к тому же, оплачивается. Заведите свой блог и, вместо комментариев и сообщений в социальных сетях, оставляйте заметки там. Таким образом, вы сможете сосредоточиться на главном.

Ваши записи помогут вам разобраться в себе. Вам станет легче понять, чего вы хотите на самом деле и куда двигаться дальше.

Вы научитесь анализировать. Выявлять предпосылки, выстраивать линию и делать выводы. Это вам поможет на практике разбирать различные жизненные ситуации.

Отдохните от гаджетов. Поверьте, вы получите от этого удовольствие. Вы поймете, что вы живой человек и живете в реальном мире.

Время идет и мы меняемся. Пройдет месяц-два, и вы избавитесь от всех своих страхах и сомнениях. Все, что сможет вам напомнить о вашем темном прошлом - это записи в дневнике. И вы очень удивитесь, если решите их перечитать.

Попробуйте - это действительно помогает. Давайте дадим друг другу понять, что мы не одиноки в этом мире. Мы живые люди! Все свои идеи и впечатления оставляйте в комментариях)))