



От некоторых вещей просто необходимо избавляться, потому что они являются обузой на вашем пути. А поскольку Новый год уже на подходе, то почему бы не переориентировать энергию и внимание на правильные вещи? Это отличный день календаря, чтобы перестроиться. Согласны?

***Итак, перед Новым годом...***

**1. Избавьтесь от взрывного нрава.**

Не стоит постоянно делать глупости только потому, что вы расстроены или взбешены.

## **2. Отпустите мелкие обиды.**

Жизнь слишком коротка, чтобы лелеять в себе горечь обид. Если кто-то заслуживает еще один шанс, дайте его. Если вам стоит извиниться, извинитесь.

## **3. Избавьтесь от мысли о том, что кто-то лучше, чем вы.**

Если трава выглядит зеленее на другой стороне, забудьте об этом. Перестаньте сравнивать, просто начните поливать траву на СВОЕЙ стороне.

## **4. Избавьтесь от застарелых ложных убеждений.**

Иногда становится смешно от того, как мы можем заикливаться на каких-то вещах и делать их частью своей реальности. Избавляйтесь от них! Их время давно ушло!

## **5. Избавьтесь от устаревших идеалов.**

Рост и изменения – это болезненные процессы. Но гораздо болезненнее навсегда

застрять в прошлом, к которому вы уже давно не принадлежите.

## **6. Отпустите вчерашние трагедии.**

Сделайте выбор в пользу того, кем вы хотите стать в этот момент. Избавьтесь от ненужного бремени, сделайте глубокий вдох и начните всё сначала. По крайней мере, вы будете знать, что находитесь на правильном пути.

## **7. Избавьтесь от своей привычки избегать проблем.**

Вы не можете изменить то, чему вы не хотите противостоять.

## **8. Забудьте о мелких жизненных неприятностях.**

Не позволяйте мелочам разрушать ваше счастье. Разочарование и стресс – это результат вашей реакции. Измените свою реакцию, и всё пройдёт.

**9. Избавьтесь от мыслей о том, что другие люди более «нормальные», чем вы.**

Разве вы знаете всех людей? Разве вы знаете, какие «тараканы» живут в их головах?

**10. Избавьтесь от своего имиджа сдержанного и неприступного человека.**

Постарайтесь стать более человечным и открытым. Не прячьтесь за гаджетами. Чаще улыбайтесь и научитесь слушать и слышать окружающих людей.

**11. Избавьтесь от мысли, что некоторые люди ниже и хуже вас.**

Даже если вы упорно трудились, чтобы достичь своего статуса и положения, помните что кто-то, в свою очередь, верил в вас, поощрял и стимулировал. Будьте скромны. Будьте благодарны. Будьте хорошим коллегой, соседом, другом, родственником.

**12. Избавьтесь от мысли о том, что вы зависите от материальной стороны своей жизни.**

Прежде всего, вы человек, полностью независимый от того, что вы физически приобрели в этом мире. В конечном счете, две вещи определяют вас: (1) ваше терпение,

когда у вас ничего нет, и (2) ваше отношение, когда у вас есть всё в достатке.

### **13. Перестаньте хотеть те вещи, которые вам не нужны.**

Не думайте об их стоимости. Думайте об их ценности.

### **14. Перестаньте искать счастье за пределами себя самого.**

В жизни необходимо создать свой собственный солнечный свет. Счастье начинается изнутри. Читайте что-то позитивное каждое утро и делайте что-то позитивное, прежде чем отправиться спать.

### **15. Отпустите своё желание получить вознаграждение за каждое доброе дело, совершенное вами.**

Не думайте о том, что вы можете получить взамен за свой хороший поступок. Возможно, вы родились с возможностью изменить чью-то жизнь. Не упустите этот шанс. Просто несите добро.

**16. Избавьтесь от маленьких и «безобидных» уловок и проявлений святой лжи.**

Как вы сможете выстроить доверительные отношения? Просто будьте честны. Выполняйте свои обещания. Умейте просить прощения. Станьте приятным человеком, у которого слова не расходятся с делом.

**17. Избавьтесь от всяческих проявлений лицемерия.**

Научитесь быть прямолинейным, честным и открытым.

**18. Перестаньте ставить нужды других выше своих собственных.**

Отдавайте ровно столько, сколько вы можете, но не позволяйте себя использовать. Слушайте других, но не теряйте свой собственный голос.

**19. Перестаньте опасаться своей интуиции и внутреннего голоса.**

Страх быстрее убьёт вашу мечту, нежели простая неудача. Ежедневно делайте одну

вещь, которая вызывает у вас страх. Чем бесстрашнее вы отреагируете на свою интуицию, тем лучше она вам будет служить.

## **20. Прекратите ждать нужного момента.**

Помните, что идеальный план нужен далеко не всегда. Иногда необходимо просто попробовать, отпустить ситуацию и посмотреть, что будет происходить. Просто делайте максимум того, что вы можете.

## **21. Перестаньте стремиться к тому, чтобы получить всё сразу.**

Продолжайте двигаться дальше. Истинная цель не имеет ограничений по времени. Просто делайте то, что вы можете делать прямо сейчас.

## **22. Избавьтесь от мышления «всё или ничего» по отношению к успеху.**

Цените серые полосы между чёрными и белыми. Это просто путь, который даёт вам бесценные уроки. И еще: никогда не позволяйте успеху вскружить вам голову, а неудаче разбить вам сердце.

### **23. Перестаньте критиковать себя.**

Вряд ли другим людям понравятся ваши страдания или самоуничижительные ремарки. Если вы хотите вдохновлять себя и других, будьте позитивными, любите себя, простите себя и примите себя.

### **24. Избавьтесь от тех людей, которые говорят, что вы недостаточно привлекательны.**

По статистике большее количество женщин страдают от анорексии и булимии, чем от рака молочной железы. Мужчин это тоже касается! Любите себя, такой (таким), какой вы есть!

### **25. Перестаньте менять себя для того, чтобы произвести впечатление на людей.**

Меняйтесь тогда, когда это делает вас лучше. Меняйтесь тогда, когда вы знаете, что это правильно для вас.

### **26. Избавьтесь от необходимости нравиться всем.**



Никто не обязан вас любить, зато некоторым людям вы нравитесь независимо от того, что вы делаете. Старайтесь не воспринимать то, о чём говорят окружающие, слишком лично.

**27. Избавьтесь от всех негативных влияний и воздействий извне.**

Вряд ли вы будете чувствовать себя комфортно, если окружите себя негативом. Пусть рядом с вами будут те, которые видят в вас самое лучшее, а не являются источником стресса для вас.

**28. Избавьтесь от мысли о том, что отказываясь от чего-то непосильного, вы становитесь неудачником.**

Отказавшись от ненужного и бессмысленного, вы сможете двигаться дальше.

**29. Избавьтесь от мысли о том, что слишком поздно начинать всё сначала.**

Помните, что лучше быть внизу лестницы и начинать по ней подниматься, чем находиться вверху и понимать, что это не ваше.

### 30. Перестаньте откладывать дела на следующий день.

Делайте то, что вам нужно сделать сегодня, и будьте там, где вы хотите быть завтра.

Тэги: [на](#) , [не](#) , [то](#) , [от](#) , [внимание](#) , [почему](#) , [бы](#) , [уже](#) , [вещи](#) , [год](#) , [перед](#) , [новым](#) , [перезагрузить](#)

,  
[энергию](#)

,  
[подходе](#)