

ДИАГНОЗ:

ОПТИМИСТ



ТАША БРАГИНА

Таша Брагина

Диагноз: оптимист

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942500

ISBN 9785449344014

Аннотация

Возможно ли, родившись и прожив пессимистом энное количество лет, измениться, полюбить жизнь, себя и окружающих. Возможно ли на вопрос «как жизнь?» вместо привычных слов «как всегда», «не очень», «так себе» уверенно отвечать «все прекрасно!»? Поможет ли вам книга изменить отношение к жизни и к себе, зависит только от вас.

Содержание

О книге	5
Предисловие	6
Зачем нам трудности	8
Ох уж, эти ГАДжеты	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Диагноз: оптимист

Таша Брагина

© Таша Брагина, 2019

ISBN 978-5-4493-4401-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

Книга задумывалась как друг и собеседник, помощник, а для кого-то наставник. У всех нас разный жизненный опыт, мне хотелось поделиться своим. Но ваш опыт в любом случае уникален для вас. Вашу жизнь за вас никто не проживет. Ваши ошибки – только ваши, ваши достижения у вас никто не отнимет.

Книга о том, что вполне возможно «вырасти» из пессимиста в оптимиста. Все в ваших руках, голове и сердце!

«Человек молод, пока может удивляться»

(Е. Михалкова)

Предисловие

Многие из нас, независимо от пола, национальности и возраста, подвержены депрессиям и тотальным недовольством жизнью. Даже на фоне общего благополучия нам постоянно чего-то не хватает, нас часто что-то не устраивает.

У большинства это проявляется уже в раннем возрасте. Сначала «хочу, хочу», не получаю, разочарован, отложилось в подсознание. Каждое следующее неудовлетворенное «хочу» рождает новое разочарование, а позже страх и неуверенность: «вдруг опять не получится, зачем же желать?» И ищем доступные замены своим «хотелкам»: еда, сигареты, алкоголь и т. д. Даже в отношениях потребление выходит на первый план. Зачем ухаживать, добиваться, лезть из кожи вон? Есть другие более доступные (парни, девушки).

Мы недовольны всем: работы нет – плохо, денег не будет, работы много – тоже плохо, устаем, отдохнуть нет времени. Если посмотреть на это под другим углом:

работы много – отлично, будут деньги на отдых, нет работы – значит, сейчас необходимо отдохнуть, подумать, прислушаться к себе, зарядиться энергией. Вселенная сама даст знак, подскажет, чем заниматься и когда. Всему свое время. Поспешите – велика вероятность ошибиться.

С нами происходит множество событий, над которыми мы не властны. Следовательно, нет смысла беспокоиться о них.

Мы никогда не получим того, чего хотим, пока не будем благодарны за то, что имеем.



Зачем нам трудности

Преграды и сложности периодически настигают нас всех, но каждый сам решает, как к этому относиться, с какой стороны и под каким углом рассматривать случившееся. Простой пример (из личного опыта). Ставлю перед собой цель: выйти на пробежку. Есть свободное время, но нет желания, есть желание, но нет подходящих погодных условий. Кстати, для всех свои предпочтения: кому-то комфортно бегать в солнечную погоду, другим подавай ветер, есть и те, кого устроит только дождь. По большому счету, это всего лишь отговорки, мы уговариваем свою совесть: «это не моя вина, я – жертва обстоятельств».

Всего—то и нужны: мотивация, настрой, ритмичная музыка и спортивная форма.

Как известно, привычка вырабатывается за 21 день. Так почему бы не помучить себя эти три недели. Чтобы в дальнейшем в любую погоду и с любым настроением выкраивать 30—40 минут 2—3 раза в неделю на теперь уже любимое и полезное занятие? Мотивация приветствуется! Мотиватор – локомотив в любом начинании. У каждого он (локомотив) свой. Деньги (бизнес), здоровье (спорт), красота и молодость (правильное питание и здоровый образ жизни), расширение круга общения, саморазвитие

(чтение, курсы, видео и т.п.), помощь другим (волонтер-

ство, выбор гуманной профессии и т.д.).

А как же приятно пожинать плоды наших начинаний! Не зря вышли из зоны комфорта, напряглись, вложили душу, силы, деньги и время.



Ох уж, эти ГАДжеты

Современным детям (5—16 лет), на мой взгляд, все сложнее найти свою мотивацию в эру компьютерных технологий. (Звучит так же угрожающе, как эпоха динозавров). Зачем самими что-то выдумывать, читать, искать, учить. Есть уже придуманные кем – то игры, виртуальные миры.

Как матери двоих детей из разных поколений мне есть с чем сравнивать. У старшего сына компьютер появился в 7 лет (это был вообще первый гаджет в нашей семье). Для сына он стал другом, братом и сватом. Несмотря на это, и школу закончил, и друзей хватает (не виртуальных), и жизненные цели верные (обеспечить семью, заниматься любимым делом), здесь компьютерные технологии в помощь. У младшего и его сверстников в основной массе в приоритете игры, игры, игры. К сожалению, не настольные при их изобилии.

Почему же виртуальные миры побеждают? Затягивают, одерживая безоговорочную победу над реальностью?

Там уже все придумано, изобретено, нарисовано и устроено на любой вкус, цвет и кошелек. Справедливости ради, есть также и развивающие «игрушки», но и они затягивают не по-детски. Рисуем, стреляем, гоняем, покупаем и продаем, живем, в конце концов. А что же остается на реальную жизнь?? На прогулки, на общение с друзьями, семьей.

Куда пропадает взаимопонимание, доверие, душевная близость. К месту вспоминаются слова из песни «*Близкие люди*» в исполнении Веры Брежневой:

*«Это же несложно
взять и полюбить чью-то душу.
Мы ведь так похожи —
Любим наизнанку, наружу»*

Это же не сверхспособность – смотреть вглубь, а не на оболочку. Разве современные технологии этому научат?!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.