



Национальная
галерея

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Т. Вьюжек

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

Возьмите лист бумаги и напишите ваши желания.

*Записывайте все,
что вы хотите иметь,
увидеть, сделать
или испытать.*

Разбейте эти желания на следующие категории:

- Материальные желания.
- Финансовые желания.
- Желания, связанные с карьерой.
- Желания, связанные с развлечениями.
- Желания, связанные с личными отношениями.
- Желания, связанные с персональным ростом.

Будьте смелыми. Включите в список свои тайные желания, как и долговременные цели.

*Записывайте свои
большие мечты,
не забывая и про маленькие.*

*Продолжайте писать
до тех пор, пока не
запишете все.*

*Сделайте сейчас паузу, возьмите
лист бумаги
и изложите на нем
все свои желания.*

Когда вы запишете все, что вы хотите, потратьте некоторое время на то, чтобы изучить свои желания.

- Установите приоритет для каждого желания. Какое из них самое важное?

- Когда у вас появилось это желание?

- Какие события повлияли на появление вашего основного желания? Возникло ли бы у вас желание даже при отсутствии этих событий?

- Кто может хотеть, чтобы вы имели такое желание?

- Сколько удовлетворения и счастья приносит вам это желание?

- Насколько хорошо вы себя чувствуете, когда делаете вещи, удовлетворяющие этому желанию? Насколько плохо вы себя чувствуете,

когда делаете вещи, идущие вразрез с этим желанием? Насколько глубокое удовлетворение вы испытаете, когда наконец осуществите свое желание?

- Что было бы, если бы у вас не существовало этого желания? Стали бы вы другим человеком? Что бы вы делали в настоящий момент?

- Не противоречит ли это желание каким-либо другим вашим желаниям?

- Хочется ли вам быть человеком, у которого есть такое желание?

Ответы на эти вопросы способны изменить вашу точку зрения на собственные желания. Вы можете решить, что ваше желание поверхностно, вы неосознанно переняли его у кого-то еще, или, наоборот, оно искреннее и неподдельное. Возможно, вам захочется добавить или удалить какие-то желания из своего списка. Может быть, вам захочется преобразовать некоторые желания в более общие и широкие понятия, например, в желание быть счастливым независимо от того, что происходит. Вы можете обнаружить, что на самом деле вы хотите всего лишь узнать, что вы на самом деле хотите. Может быть, вы желаете научиться контролировать свои желания.

Не жалейте времени на анализ своих желаний. В конце концов, они определяют ваш жизненный курс.

Многие из наших желаний берут свое начало от стремления понравиться другим людям. Желание быть привлекательным, сильным, преуспевающим, мудрым может происходить от желания вызывать всеобщее одобрение. Что вам даст одобрение посторонних? Возможно, оно оправдает вашу любовь к себе, но желание заслужить одобрение других людей приводит к утрате личной свободы.

Преобразуйте каждое серьезное желание в конкретное намерение. Определите наилучшие пути реализации этого желания. Чего вы хотите