

День 2. Сила, которая направляет вашу жизнь

В конечном счете, все, что мы делаем в нашей жизни продиктовано нашей фундаментальной потребностью избежать боли и нашим желанием получить удовольствие; это биологически обусловлено и является в нашей жизни контролирующей силой.

Мы сделаем гораздо больше для того, чтобы избежать боли, чем для того, чтобы получить удовольствие. Боль более сильный стимул в краткосрочной перспективе.

В любой момент времени, на чем бы вы ни сосредоточивали свое внимание, это то, что является для вас самым реальным. Поэтому, если вы хотите изменить свое поведение, вы должны сосредоточиться на том

1. насколько отсутствие изменений в вашем поведении будет для вас более болезненным, чем его изменение
2. как изменение принесет вам ощутимое и немедленное удовольствие.

Для того, чтобы изменить ваше поведение, вы должны изменить то, с чем вы связываете боль и удовольствие.

Используйте боль и удовольствие вместо того, чтобы позволять боли и удовольствию использовать вас!

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

Чтобы управлять своей жизнью, вы должны управлять силой решения. Способность менять что-то в вашей жизни рождается в тот момент, когда вы принимаете реальное решение, которое, исходя из определения, предусматривает незамедлительные действия.

Сделайте сейчас следующие шаги:

1. Составьте список из четырех новых действий, которые вам нужно сейчас предпринять.
2. Какая боль ассоциировалась у вас с этими действиями и удерживала вас от того, чтобы их завершить. Запишите это.
3. Составьте список любых удовольствий, которые вы могли получить, не закончив эти четыре действия.
4. Для каждого из этих действий, опишите в одном абзаце, во что вам это обойдется, если вы их не закончите. Какую возможность вы упустите? Что вы потеряете?
5. Теперь начните ассоциировать удовольствие с совершением действий, задав себе эти вопросы. Какие выгоды вы получите, начав действовать сейчас, в каждой из этих сфер? Как это улучшит вашу жизнь? Каким образом это создаст больше радости, счастья, успеха, свободы или чувства гордости?

1. Четыре новых действия, про которые я знаю, что мне нужно их предпринять:

2. Боль, которая ассоциировалась у меня с этими действиями в прошлом:

3. Удовольствие, которое я получал в прошлом, не заканчивая эти действия:

4. Во что мне это обойдется, если я не закончу эти действия сейчас:

[illegible]

5. Выгоды, которые я получу, начав действовать сейчас в каждой из этих сфер

[illegible]