

[生活](#)[健康](#)[职场](#)[心理](#)

🕒 2019年08月28日 👁 1345

如何突破阻碍你的限制，继续前进？



你有没有觉得自己被困在了生活的某个领域，不知道下一步该做些什么？

有些事情是你想完成的，有些梦想是你想实现的，但是你现在的情况似乎阻碍了你去实现目标。

也许是你的工作，你的事业，重大决定，人际关系，或者仅仅是生活阻碍了你专注于自己真正的欲望。你不开心，甚至精疲力尽，你想要改变。你需要一些突破。这就是你现在的的生活，对吗？

可能你想去一些更大的事情，但不知出于什么原因，你现在不能去做？如果你有这种感觉，那么你并不孤单。因为几乎每个人在生活中的某个时刻都会经历这种感觉，因为人类生来就是要成长、成熟，并发展成“更好的自己”。以进化论为例，它展示了人类如何通过时间进化来更好地适应、生存和在地球上发展的。

我们每个人的生活也是如此。我们有不同的目标、梦想和

相关文章

成功人士早餐前要做的10件事



25岁后的你，也变得喜欢一切从简吗？



凡事都感觉不满意，也许你也患了「生活疲乏症」



热门文章

- 10个有效的臀部...
- 2020年，给自己...
- 提高解决问题能...
- 为什么有些人缺...
- 初学者冥想：如...

热门标签

[生...](#)[健...](#)[积...](#)[健...](#)[工...](#)[精...](#)

抱负，但它们都会带来相同的结果——变得比以前更

好.....无论是在幸福、财富、爱情等方面。那么为什么我们中的一些人在前进中会遇到困难呢？要回答这个问题，我们需要考虑一下阻碍我们前进的局限性。

什么是限制？

从表面上看，限制是阻止你做某件事的东西；但是，如果你深入挖掘，你会发现限制是把你限制在一个循环中的东西。

它们会让你陷入同样的问题，面临同样的选择，一遍又一遍地采取同样的行动。限制定义了你当前的环境，这也意味着它们决定了你的生活质量。

但是，我们从那些不断取得突破的人身上发现了另一个洞见：你的现实来自于你的感知。

重要的不是现实，而是你如何看待它。因此，能够控制自己看待事物的方式是取得突破的关键所在。

有些人能够比其他人更容易前进，那时因为他们能够控制如何比其他人更好地看待事物。他们能够改变他们的心态去看待甚至是最消极的情况，并把它们转变成积极的事情。

好消息是，因为所有的限制都是从你的思想开始的，这意味着你可以学会如何控制自己看待限制的方式。在这里，我想向你们介绍一个突破性的框架。

突破性框架

这个突破性的框架有助于为你提供一个整体的范式转换，并将你可能遇到的任何限制转化为一个可以实现的机会。

有了这个框架，你就能够改变自己来实现你的目标，并摆脱任何阻碍你的事情。

接下来，你需要学习如何使用这7项基本技能来帮助你完成转型。这些技能将有助于扩大你的努力，让你更快地抓住机会，并永久地灌输改变，这样你就不会回到之前的那些限制中去。

第一步：寻找隐藏的机会

第一步是找到隐藏的机会。当我们面对挑战或挫折时，作为人类，把注意力集中在消极或缺失的事物上是很正常的。但是，这就是生活！总会有某种约束，那为什么不训练你的思维去思考机会而不是局限呢？

每一个障碍，总有一个隐藏的机会等待你去发现。所以，与其与他们斗争或放弃，还不如知道凡事都有两面性。这意味着你可以在你面临的任何障碍中找到机会。

所以，为了找到你隐藏的机会，试着问这些引导性的问题：

1.是什么限制影响了你现在的生活质量？

例如：“我受到.....(障碍/约束)的限制，因为.....(为什么它是一种限制)。”

2.它阻止了你去做什么？

例如，“它阻止我...[你想做的事]”

3.转折点是什么？一个转折点是一个障碍的关键，如果克服了这个障碍，就会带来以前没有的新机会。所以你只需要在你所面临的限制中找到转折点，创造一个新的机会。

例如，“如果我能...[成就]那么我就能...[新的可能性]”

4.创建一个机会陈述

我有机会通过.....[成就]来.....[新的可能性]。

通过写一个机会陈述，它不仅巩固了你的意图，而且也为你提供了一个动力的火花，让你最终摆脱你的限制。

面对障碍会是一种真正消耗精神的事情；而且你在障碍中停留的时间越长，你的努力和精力就会越少。因此，经历这第一步，找到你隐藏的机会，有助于重新点燃积极的火焰，这将推动你在步骤2到4中采取集中的行动。

第二步：规划你的晋升阶梯

既然你已经找到了一个隐藏的机会，下一步就是计划你的发展阶梯。

这意味着你应该有一个游戏计划，你想如何实现这个机会！而且，这一切都始于创造可实现的目标。所以，实现可实现目标的第一个秘诀，就是找到你的北极星。

你的北极星将引导你走向你的目标，确保你的目标集中在你真正想要的范围之内。你的北极星也是所有其他小目标都会遵循的更大目标或最终目标。

第二个秘诀是设定增长目标。这意味着你的成功应该建立在进步的基础上，而不是单一的结果。

第三个秘诀是循序渐进。为了保持一致性，将你的最终目标分解成更小的、可实现的部分，并以此为起点继续前进，这是很有帮助的——也就是你前进的阶梯。

每一小步越清晰，你就越容易继续朝着目标前进并最终成功地实现它。

一旦你把你的游戏计划和目标排好序，就是时候开始行动了。这里是你真正的能量和注意力的来源。也是我们中的许多人失败或中途放弃的原因，因为我们的精力和注意力是有限的。所以我们需要确保我们把重点放在正确的任务上。

第三步：精力投资，时间优先

因此，突破框架的第三步是按精力投资，按时间优先。突破需要在你目前使用的水平之上集中精力和努力，否则就不能称之为突破。所以你不能把时间浪费在分心或分散精力上。这就是为什么专注是你终极武器的原因，因为它能使你的效率最大化。

而且，由于时间是我们永远无法收回的东西，我们必须谨慎地花费或投资它。我们把时间浪费在错误的事情上，可能是由于计划不周或没有分清轻重缓急造成的。因此，我们往往没有有效地利用它，这就是为什么专注是关键所在。

因此，为了最大限度地发挥我们的努力，我们需要在我们的精力和时间上进行投资。

精力是第一位的，因为如果你不能集中注意力，你时间管理得如何就不那么重要了。你最终还是会浪费掉它，因为它不会得到有效的利用。

摆脱分心，在短时间内集中精力做事情，因为我们的注意力跨度很短。通过使用诸如应用程序、日志、录音设备等工具来放松你的大脑，这样你的大脑就不会被信息所淹没。不断重复这个动作来增强你的注意力。

接下来是时间。一旦你学会了如何最大限度地利用你的精力，了解你如何分配时间、设定优先级和利用最后期限的力量是很重要的。找出哪些行动或任务更重要，并对它们进行优先级排序。一旦你列出了你的优先顺序，一定要把它们安排在每周的时间段内，这样它们才能被执行。

既然你已经确立了你的机会、步骤和专注的行动，你突破的最后一步就是确保这个新的你是可持续的！

第4步：制造一个自我维持的引擎

大多数突破并非一蹴而就，因此需要一种自我维持的增长趋势。在实现突破的过程中，你会遇到新的挑战 and 障碍，它们需要相同的心态和进攻计划。

突破需要持续不断的投入，以确保稳定；否则，你可能会取得突破，但也可能会再次陷入倒退的陷阱。而且，仅仅拥有意志力是不够的。你需要一个系统来支持和补充你的动力。

这就是为什么我们需要所谓的自我维持引擎的原因。这个引擎有两个要素：动机和习惯。

动力是由你不断的成长和进步而形成的。你经历的成长越多，你就越有动力继续下去。

习惯是帮助你自动产生动力的事情。你可以通过养成固定你成长的习惯来创建一个成长循环。而且，一定要融入一个反馈循环，这样你才能意识到自己的进步，这样才能让你的成长更加具体。

首先要确定一些有助于你成长的基本习惯，并确保在你的日常计划中使用它们。记录你每天或每周的进展，以便保持动力。

在一个月內，你应该会看到自己发生了变化。在2个月、3个月或更长时间内，你将能够看到你从一开始就设定的最终目标——你的机会陈述——所达到的里程碑和取得的进展。

重复和成长

我概述的突破性框架的四个步骤可以在你遇到任何障碍或限制时使用，无论你处于什么情况下。掌握7项基本技能可以让你有效地执行突破性框架的每一步，因为它们可以让你深入了解应该做什么才能获得预期的结果。

突破从来都不是一蹴而就的。你今天可能会克服一个挫折，但3个月后会面临一个新的挑战，这很正常，因为当你在做一些比以前更难的事情来推动你达到更高的高度时，你就知道你在生活中取得了进步。

有了突破性的框架和7项基础技能，你就能从目前的局限中解放出来，开始追求对你真正重要的目标，而不会冒着风险或牺牲你目前的责任。

所以不要再停滞不前了，是时候看到你的突破了！从这里开始你改变生活的旅程！

希望你有所帮助

赏

习惯

精神力量

目标

