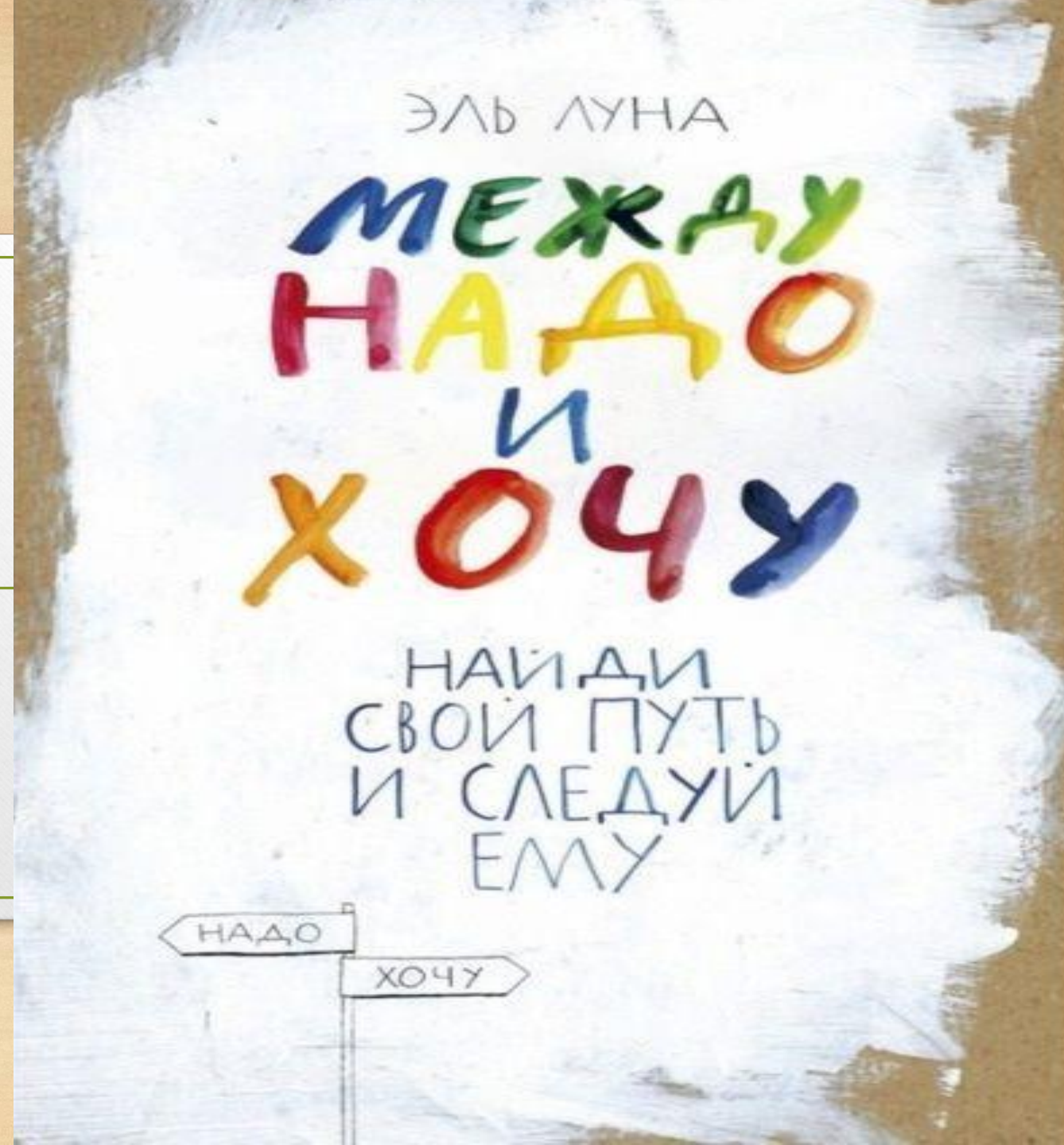


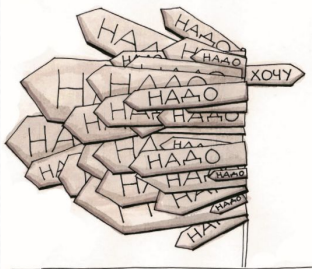
Презентация
по книге
«Между надо
и хочу»

Пешкова Анастасия



О книге «Между надо и хочу»

- На самом деле, мы делаем этот выбор каждый день. У каждого есть уникальный потенциал, данный при рождении, но только от нас зависит, будем мы развивать его или нет. Художник, дизайнер и писатель Эль Луна в своей книге «Между надо и хочу» делится советами о том, как найти свое предназначение.



Разница между «Надо» и «Хочу»



- Надо — это мнения других по поводу того, как нам жить. Это все ожидания, которые на нас возлагают другие. Иногда эти надо малы, казалось бы, безобидны, их легко удовлетворить. «Тебе надо пойти на эту вечеринку», например. В других случаях надо — это весьма влиятельные системы мысли, которые давят на нас и в наиболее разрушительной форме принуждают проживать жизнь по-другому. Принимая надо, мы выбираем жизнь для кого-то или чего-то иного, чем мы сами.
- Хочу отличается. Хочу — это то, кто мы на самом деле, во что верим и что делаем наедине с собой настоящим. Это то, что зовет из глубины души. Это наши убеждения, страстные увлечения, глубоко скрытые позывы и желания — неизбежные, неоспоримые и необъяснимые. В отличие от надо, хочу не соглашается на компромиссы. Хочу появляется, когда мы перестаем соответствовать чужим идеалам и направляемся навстречу собственным — и это позволяет раскрывать свой потенциал. Хочу — лучший выбор, который мы можем сделать в жизни.

Как перестать жить по принципу НАДО?

- Нужно взять лист бумаги и составь список всех-всех своих надо. Изучить каждую фразу или большое предложение, откуда они родом и легко ли тебе принять решения просто-напросто вычеркнуть его из этого списка и не иметь больше с ним дело. Если какое-то Надо уже успело хорошенечко пустить корни, Эль Луна предлагает метод «Пустой стул».

Метод пустого стула

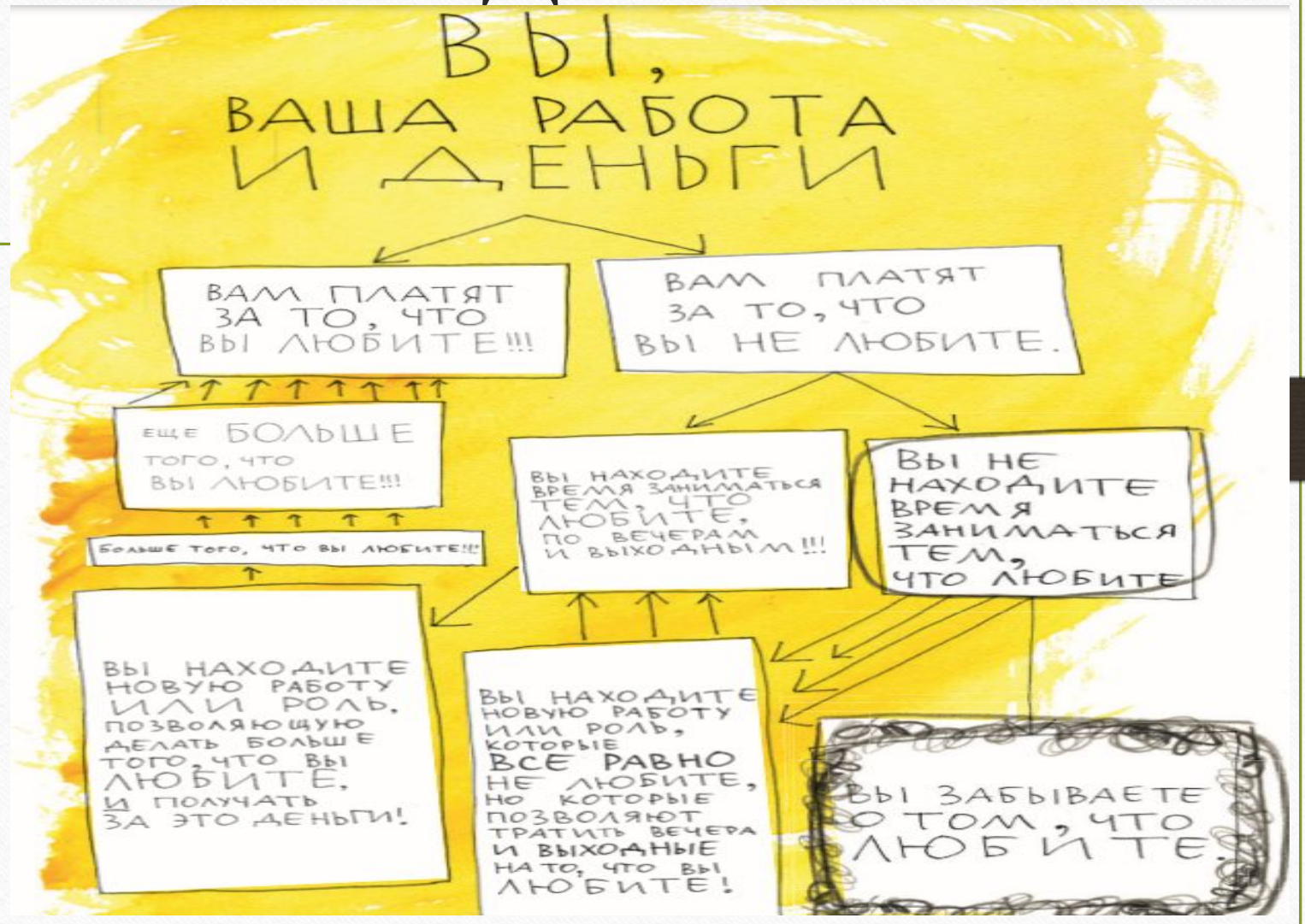
Вкратце — это разговор с самим собой. Ставишь два стула, сидя на одном, ты представляешь своё Хочу, на втором — Надо. Можешь взять шляпу для одной роли, снять на камеру разговор, говорить с разными интонациями. Лишь бы лучше докопаться до причины появления Надо и возможности его отпустить.

ПУСТОЙ СТУЛ



Деньги

- У людей есть три основных вопроса, касающихся поиска настоящего предназначения.
- Первый — это деньги.



Время

- Здесь главное уяснить, что поздно для раскрытия своей сути не бывает никогда. А если день кажется слишком коротким, то элементарно начни прямо завтра просыпаться раньше и меньше сидеть в интернете и уже сможешь выделить минимум час для мечты.



Уязвимость



- Здесь нас могут повстречать страхи, что ничего не получится, что всё это глупости и тому подобное. Автор предлагает составить список всего, чего ты боишься. Внутри наши страхи липкие и трудноудаляемые. Ну бумаге же они материальны, и их можно вычеркнуть. Изучи все страхи, а потом напротив каждого укажи всего лишь один способ, способный ослабить влияние страха на твою жизнь

В ЖИЗНИ ЕСТЬ
ДВА ПУТИ:



МЫ ПРИХОДИМ К ЭТОМУ
ПЕРЕКРЕСТКУ СНОВА И СНОВА.
И КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ВЫБИРАЕМ.

Заняться чем-то новым или начать все с нуля, выбрать другую профессию или изменить образ жизни — самое жизнеутверждающее, что вы можете сделать, — услышать внутренний голос, который говорит, что в вас есть нечто особенное. Осознайте свое предназначение и действуйте. Многие путешествовали по этому пути. Вы тоже сможете.

Конец
