**Самые важные 60 минут в вашей жизни**

Очень неприятно осознавать, что ты выбрал неверный путь. Ведь ты потратил на его преодоление огромное количество времени и сил. А теперь нужно начинать всё сначала. Или же можно было пойти по иному пути. И этот путь сэкономил бы тебе драгоценное время. Чтобы это не повторялось впредь, нужно что-то делать. Вам нужно потратить всего 1 (один!) час вашего времени. Этот час может изменить всё!
Всего семь простых шагов помогут вам действовать более целенаправленно и осмысленно. Один час вашего времени может повлиять на каждый следующий час вашей жизни!

Шаг 1
Постарайтесь выбраться на природу или, если нет возможности, уединитесь где-либо в ночное время суток (когда все спят и вокруг более не менее спокойно, нет лишних шумов от соседей или с улицы) , где вы сможете почувствовать естественный ритм своей жизни.

Шаг 2
Запишите вопрос: «Что бы я сделал, если бы мне осталось жить всего неделю?». И потратьте 10 минут на то, чтобы ответить на него. Отвечайте письменно!

Шаг 3
А теперь: «Что бы я сделал, если бы мне осталось жить всего месяц?». И снова потратьте 10 минут для поиска ответа.

Шаг 4
Следующий вопрос: «Что бы я сделал, если бы мне осталось жить всего один год?». 10 минут.

Шаг 5
И: «Чтобы я сделал, если бы мне осталось жить всего пять лет?». У вас есть не более 10 минут на ответ!

Шаг 6
«Что бы я сделал, если бы мне осталось прожить всего одну жизнь?». У вас - 10 минут.

Шаг 7
И наконец, потратьте 10 минут на то, чтобы перечитать ваши ответы и задать себе вопрос: «Как я могу спланировать свою неделю так, чтобы быть ближе к тому, что я записал в своих ответах?».

Жизнь сегодня очень быстра и полна возможностей. Усложняя её, мы думаем, что всё делаем правильно. Как следствие, появляется бесконечное число отвлекающих факторов и у нас нет времени, чтобы остановиться и по-настоящему подумать. Мы должны сделать другой выбор!

Мы в состоянии различать, что нам действительно необходимо. Мы можем создать жизнь, которая действительно имеет значение!

Источник: Практическая психология