

КАК НАЧАТЬ СТРОИТЬ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ?



Каждый человек в обычной, повседневной жизни имеет план: краткосрочный (сходить на работу, купить молока, постирать белье) и долгосрочный (оформить ипотеку, получить повышение на работе, съездить в отпуск).

В период резких изменений условий жизни человек попадает в ситуацию, когда эти планы нарушаются, и это состояние можно обозначить как «пустое будущее». То есть такое состояние, когда нет планов на будущее и мы не понимаем, что мы будем делать сегодня вечером, через неделю или через месяц.

Это состояние закономерно, однако оно мучительно, вызывает волнение, беспокойство и дискомфорт.

**Вот несколько рекомендаций,
которые позволят облегчить такое состояние:**

1

Не пытайтесь сразу решить, что вы будете делать через месяц, полгода, год. Стройте планы на будущее, начиная с ближайших часов и дней. Постепенно период времени, понятный вам, будет увеличиваться.

2

Обсуждайте планы с близкими.

3

Старайтесь придерживаться распорядка дня.