

10 个关键问题帮你在受挫时继续前进



10 个关键问题帮你在受挫时继续前进

为了你的美好生活勇敢起来吧

每年都会遇到几百次，我的客户和学员跟我说，他们明确的知道生活和工作中不想要的是什么，但是却不知道他们到底想要的是什么。他们知道自己受够了“带毒”老板，过分的安排，空虚无意义的工作，不想使用的技巧，但他们仍然奋斗在改变这些他们所厌恶的事情的路上。我遇到的 95% 渴望得到更好的专业人士都不知道怎样去做，所以他们什么也不做。他们通常会好多年停滞不前或者直到巨大的危机和崩塌时刻的到来为突破铺平道路。

我在 2001 年时也正置于这样的处境——在一个公司做我非常不喜欢的工作，有着一些时常会觉得如鲠在喉的同事，在一个几乎所有人都会受到伤害的有毒环境中。问题是那时我 41 岁每天我都会问自己：“在不损失收入和利益，并且不需要完全重新来过的情况下，我要怎样做才能让现在的生活变得不同和更好？”我不知道，所以我什么也不能做，然后变得更加厌烦、沮丧、颓废。

上面这个问题的答案并不是通过对职业方向彻底思考得到，而是通过当时跟我一位非常厉害的理疗师的一次重要谈话中得到的。那时，因为 9/11 事件，我被公司残忍的裁员，我在他的办公室为我悲伤的处境而痛哭，而他对我说：“Kathy，我知道在你看来，你正在面对有史以来最大的危机，但是在我看来，这是一次让你能够真正选择在生活中你想要成为怎样的人的机会。那么现在，你想成为怎样的人呢？”

通过那个强有力而深刻的问题，我的一切都发生了改变。在那个关键的时刻我意识到我深深地渴望（事实上，一直在渴望）去帮助人们兴旺和成长。我渴望成为这个世界上一股积极的力量，不会伤害他人，也不会像我从前的公司生活那样每天被人伤害。



情况变得非常明朗：我已经准备好了到一个全新的方向，我要学习怎样帮助自己和他人成长，并且在新的职业中每天都运用这些新知识。所以我就这样做了。我得到了发展。到后来，要做出改变的动机一发不可收拾，并且我愿意为之做任何需要做的事。在婚姻和家庭治疗中达到了大师级别，作为教练进行培训，并且开展了提供这两种服务的商业。我从不后悔做出这样的改变。

如果你没有一个非常厉害的理疗师或者教练来帮你确定一个令人满意的新方向，试着问你自己以下 10 个关键问题，然后勇敢的为之去行动。一分钟也不要耽搁。走出那一步，向着那个不仅让你激动、有回报，而且最终还能让你赚钱、满意的新方向。你不能做既有意义又能赚大钱的工作只是个讹传，那并不可信。这个讹传只是我们的社会的一个谎言，而它是毁灭性的。但是要相信如果你想要更好的生活和事业，你需要大胆而坚定的行动。

首先问你自己：

1

我具备了哪些（技能，激情，专长，渴望）我想发挥但还没找到方法的特点？如果我能够让这些渴望和激情发挥作用，那么我的生活会是怎样？会有怎样的不同？

2

我想在这个世界上成为什么？我死后想留下怎样的遗产？什么是我想放弃一切去得到的？

3

不需要完全改变我的事业，这个月和下个月我能采取哪三个小的可行性的行动来帮助我在身体上和行为上“做个试验”（不需要担心任何事）并探索 3 个能够使我兴奋的新方向？

4

我正在逃离哪些（感情伤痛，缺少边界，缺乏沟通技巧等）负面的东西？而在我变得更加快乐和强大之前，这些负面的东西是首先需要处理和治愈的。

5

哪些影响我现在工作的童年和早期家庭生活中的创伤需要我处理？存在给我负面影响的情感操控和自我陶醉吗？

6

我正在努力满足谁的期望，谁的期望使我受阻，不快乐并且害怕成为真实的自己？

7

如果我可以做任何事并知道这样做不会失败，那么我会尝试什么？我会采取哪一小步行动来追寻这个新方向？

8

为了创造美好的生活和生计，我们需要一个极好的后备军团。我的人脉和后备军团有多健壮，我需要做什么来扩大我的后备军团？

9

哪些假设，讹传和错误的信仰（关于自己的，工作的，人们的，事业的，金钱的等）仍然让我紧抓不放并一直让我受困？

10

最后，能够带来极大快乐，成功和奖赏的巨大改变对我来说真的值得吗？或者在内心深处我感觉我不值得美好的生活？

一旦你诚实真切的回答了这些问题，你会更清楚的看清事物。你不需要知道所有答案才能采取行动。你只需要开始采取行动。开始告诉人们你想要改变，毫无顾忌的说出你的才能，天赋和渴望。世界需要你的才能，但首先你得认识到你具备什么和为什么这很重要。