Автор: admin
21.02.2011 19:08 -

Винить нельзя, помиловать, или Как поменять минус на плюс?

Двое смотрели сквозь тюремную решетку.
Один видел грязь, другой видел звезды.

Вечер выдался на удивление спокойным, и я решила навести порядок в своем рабочем столе. Достала из тумбочки дневники и дневнички, блокноты и записные книжки. Нужно было разобраться со всем этим «хламом», прежде чем выбросить все ненужное. Но сначала я решила перечитать свои записи, ведь это страницы моей жизни, мои мысли, мои переживания, в общем, я – в развитии.

Читая страницу за страницей, я видела, как менялись мои обстоятельства, мысли, молитвы, цели, приходили и уходили люди из моей жизни, даже почерк менялся. За этим интереснейшим занятием я не заметила, как прошло три часа. Три часа, проведенные в моем прошлом. Три часа, за которые я поняла что-то очень важное, чем и хочу поделиться с тобой.

Первое, что я заметила, что время – лучший лекарь и судья. Многие вещи, которые кажутся очень важными, со временем теряют свою актуальность, не пройдя проверку временем. Не настолько они важны, как казалось тогда.
Второе, – ВСЕ люди, которые проходили или проходят через мою жизнь, являются моими учителями, преподносящими мне важные жизненные уроки. Иными словами, в моей судьбе нет случайных прохожих.

Я начала анализировать, что мне помогало проходить через трудности и испытания, иногда даже переживая предательство и разрыв отношений. Я разработала для себя комплекс упражнений, к которому теперь прибегаю всякий раз, когда есть в том нужда. Вот несколько моих упражнений:

1. Меняем минус на плюс.
В моей жизни, например, так бывает. Я долго решаюсь на что-то новое, даже если почти уверена в необходимости и своевременности кардинальных перемен. Моя природная нерешительность мешают мне сделать шаг вперед. Тогда складываются такие

обстоятельства, которые прямо-таки выталкивают меня и у меня не остается выбора, как идти к новому и светлому.
Все здорово, но, вот досада, этими обстоятельствами или «ускорителями движения» чаще всего бывают люди, или, как бы это правильнее сказать, их «неадекватное поведение» по отношению ко мне, на которое смело можно обидеться. Но стоит ли? Ведь они фактически помогли мне сделать то, на что я еще долго не могла бы решиться, и возможно упустила бы что-то очень важное.
Итак, меняя минус на плюс, стараюсь не держать на них обиду. Конечно, второе легче – обида снимает всякую ответственность с тебя, но она же отравляет твою жизнь.

2. Ищем объяснение.
Если не подходит первое упражнение – перехожу ко второму. Начинаю искать объяснение поведению обидчика. И что интересно, чаще всего – нахожу. А еще помогает тот факт, что сама ведь – не святая.

3. Начинаем предложения со слов «Если бы не…»
Выполнив два первых упражнения, приступаю к третьему. Суть его в следующем: без плохого не было бы хорошего.
Предательство одного человека только лучше оттеняет преданность другого. Лишения прошлого помогаю по достоинству оценить достаток настоящего. Все действительно познается в сравнении.

4. Закаляемся.
Утешаю себя тем, что испытания лишь закаляют мой характер. Ведь все хотят быть интересными, мудрыми, сильными, а ведь, по сути, трудности и неприятности – это цена, которую мы платим за это.
К тому же достойно пройденные невзгоды и извлеченные из них уроки могут послужить хорошим примером и ободрением для других. Меняя минусы на плюсы, ты можешь стать для кого-то благословением, утешением, поддержкой.

Предлагаю и тебе учиться превращать свои жизненные минусы в плюсы. В каждой ситуации есть позитив, просто для того, чтобы его найти, нужно немножечко потрудиться. Но ведь это же стоит того?

Источник