Автор: admin
02.12.2011 15:22 - Обновлено 31.10.2014 15:06

Стоит ли страдать впустую, или Как пережить неприятности?

Жизнь бывает разной. И порой контраст белых и черных полос событий настолько велик, что требуется немалое здоровье и терпение для преодоления превратностей судьбы.

Одни люди переносят это как волю божью: принимают испытания и смиренно страдают. Другие же, переживая еще сильнее, рвут на себе волосы с мыслями «почему именно я и за что мне такое». Неизбежны взлеты и падения. Ясная голова, взгляд со стороны и легкое восприятие жизни не помешают никому. Но обо всем по порядку.

До определенного момента я думала, что сила духа, выдержка – качества лишь тех людей, которых жизнь уже потрепала и закалила неурядицами. И в силу этого у них есть уже свой защитный панцирь, мозоль от неприятностей. Однако некоторым людям ничего не стоит раздуть из мухи слона и начать переживать из-за пустяков.

Для того чтобы выйти из неприятной ситуации, надо взглянуть ей в лицо, чтобы сберечь свои нервы – нужно ко всему проще относиться. Казалось бы – все и так понятно. Но обо всем этом сложно вспомнить, когда оказываешься в беде, и еще сложнее адекватно среагировать на нее.

Все пройдет, и это тоже пройдет

В период кажущейся безысходности нужно вспомнить золотые слова на кольце Соломона и о том, что все временно. Разве стоит так убиваться и тратить свои нервы на то, что растворится в прошлом?

Умение видеть себя со стороны

Наша жизнь – это игра и театр. И, находясь в центре событий, позвольте себе пойти в зрительный зал и посмотреть этот спектакль глазами обывателя. Увидеть ситуацию и себя в ней – очень эффективный метод для объективности оценки и самоуспокоения. Порой мы настолько погружены в свои эмоции, что собственное видение картины может ну очень отличаться от того, что есть на самом деле.

Примерьте роли других людей и посмотрите на ситуацию их глазами. Отойдите от себя на время и пересмотрите правила и позиции игры.

Не думай об этом!

В неприятных ситуациях, где требуется вмешательство в проблему, помогает метод «бездумного действия». Старайтесь не думать, если знаете, что размышления только вас расстроят. Просто действуйте и переведите энергию своих мыслей в то, чем вы занимаетесь в настоящий момент, что вам нужно предпринять.

90% проблем решаются сами, остальные 10% не решаются вообще. Можно вообще ничего не делать, а пустить все на самотек. В большинстве случаев надо просто подождать, чтобы все уладилось само собой.

Анекдот в тему:

Лекция профессора психологии:
– Коллеги, запомните два золотых правила психотерапии!
Правило первое. Мелкие тревоги – это пустяк.
Правило второе. Все тревоги – мелкие.

Нет худа без добра

Дейл Карнеги советовал нам превращать лимоны в лимонад, смешивая минусы, получать

из них плюсы. В любой ситуации есть свои преимущества. И даже если это только ваш личный опыт – этого уже достаточно. То, что нас не убивает – делает сильнее. Так что, проходя очередное жизненное испытание, мы переходим на ступень выше в своем личном развитии.

Принимайте жизнь во всех ее проявлениях! Мы сами себе художники и нам под силу не только задавать палитру цветов, но и выбирать сюжет картины, замазывая темные полосы.

Автор - **Катерина Герасимова**

Источник