Автор: admin
05.03.2011 20:19 - Обновлено 29.10.2014 10:32

# Как женщине пережить одиночество?

Каждый человек по-своему понимает одиночество. Корни его уходят глубоко внутрь человека, в его сущность и душу. Кому-то нравится иногда побыть подальше от цивилизации и людей, другие же, наоборот, не могут прожить без постоянного общения, общества или хотя бы маленькой компании вокруг себя.

Но вряд ли человек сможет долгое время быть в одиночестве, социальные контакты ему просто необходимы от природы. Но пока они строятся и налаживаются, надо как-то пережить одиночество.

Рассмотрим типичную ситуацию. Твой друг, парень, любимый или муж уехал в командировку. Ты осталась одна. И ничто тебя не радует. Ты плачешь, сидишь дома, ни с кем не общаешься, скучаешь и чувствуешь себя самой одинокой и покинутой на свете? Прочь все печали и переживания! Подумай, это же замечательный повод заняться собой, подругами и друзьями, давно отложенными книгами и делами, на которые не хватало времени, когда он был рядом, и все внимание и время ты отдавала ему. Давай посмотрим, чем можно занять себя. А главное с пользой провести время. Кстати, я думаю, и для тех, кто сейчас в поиске, эти советы тоже пригодятся. Итак, вперед к улыбкам и свершениям!

1. Шоппинг-терапия. Любая, самая незначительная мелочь может внести праздник не только в вашу душу, но и в дом. А может, преобразим себя или свой образ? Во всяком случае, даже простое хождение по любимым магазинам и торговым центрам доставит массу удовольствия, отвлечет и приведет к покупке как нужных вещей и подарков, так и просто милых, пусть и бесполезных безделушек.

2. Библиотерапия. Нет, не подумай, что речь пойдет о молитвах. Я имею в виду поход в библиотеку или книжный магазин. Наверняка ты уже давно собиралась прочитать много интересных книг, но все времени нет, руки не доходят. Можно заняться книготерапией, даже не выходя из дома, если на книжной полке есть книги, заслуживающие твоего внимания. Найди удобное, теплое место, приготовь кофе или чай и вот, ты уже в мире фантазий и сюжетов.

3. Трудотерапия. Углубиться в работу, уйти в дела с головой, стать трудоголиком и перевыполнить план – тоже можно рассматривать как выход. Тут главное не переусердствовать. Можно погрузиться и в домашние дела: устроить генеральную уборку, переставить мебель, перебрать вещи. Творческим натурам можно и нужно все свои эмоции выплеснуть на бумагу, заняться, наконец-таки любимым делом. В эту же категорию включим и учебу, запись на курсы повышения квалификации или вступление в клуб любителей… да не важно любителей кого, главное чтоб было интересно.

4. «Приятности». Для каждого они свои: кому-то подавай ванну с шампанским, а другой достаточно света свечи и приглушенной приятной музыки. А может, сесть за наконец-то освободившийся компьютер и углубиться в дебри Интернета? Или поехать за город, на природу, погулять, и насладиться звуками природы? Сходить в музей или на выставку, посетить давно интересовавшие места и события. Точно, пойди на концерт! Или останься дома и посвяти весь день себе любимой. Сначала косметические процедуры, потом вкусный обед и на сладкое – бесконечная череда задушевных фильмов по видику. Выбор и поле деятельностей в данном пункте безгранично. Все зависит от фантазии, желаний, предпочтений и вкусов.

При этом, для того чтобы чувствовать себя хорошо в эти дни, необходимо следить за тем, чтобы в твоей «одинокой» жизни присутствовали: контроль над ситуацией и адекватная оценка себя и своих действий. Лучше, конечно, если будет наличествовать активная похвала за заслуги. Изменяй себя и обстановку вокруг. Действуй активно и смело! Прибавь себе оптимизма, развивайся и самосовершенствуйся! И тогда, уже через несколько недель одиночества, ты будешь цветущей, уверенной женщиной, идущей только вперед. Кто откажется от такого сокровища? Любимый возвратится, и еще больше будет ценить, и восхищаться тобой. Ты приобретешь новый опыт и новых друзей. Удачи всем, в этом приятном, все-таки, деле!

Автор - Марианна Поникаровская
Источник