Автор: admin
22.09.2011 10:56 - Обновлено 29.10.2014 13:43

Как найти выход из безвыходной ситуации?

Жизнь преподносит каждому человеку самые разные, порой невообразимые ситуации. Мы и представить себе не можем, что нам готовит завтрашний день.

В обыденных хлопотах и заботах редко кто задумывается о своей защищенности. Как правило, мы начинаем «креститься» и «подстилать соломку», когда гром уже грянул, когда отступать приходится не на заранее подготовленные позиции, а в неизвестность, в никуда.

Часто начинает казаться, что в пропасть. В известной песне есть слова «…любовь нечаянно нагрянет, и каждый вечер сразу станет удивительно хорош». А если беда нечаянно нагрянет? Солнце меркнет, земля уходит из-под ног, и кажется, что никто и ничто не спасет, не поможет, не придет на помощь.

В своем несчастье человек становится уязвимым, и неприятности начинают буквально «прилипать» к нему. «Беда не приходит одна», говорят в таких случаях. Два исконно русских вопроса встают перед растерянным человеком и начинают его терзать: «Что делать?» и «Кто виноват?». Вернее, даже наоборот: «Кто виноват?» И только потом – «Что делать?». Большинство из нас все-таки начинает анализ ситуации с поиска виновного в своем несчастье, а не с каких-либо конструктивных размышлений и шагов.

Так вот, первое правило, которому научила меня жизнь, – не ищи виноватых, прости всех, кого хочешь обвинить, и себя в первую очередь. Силы пригодятся для поиска, для борьбы, для выхода, для восстановления.

Конечно, можно обвинить весь белый свет, забиться в угол и ждать, когда ситуация рассосется сама по себе. Так поступают все дети. Они никогда не пытаются решить встающие перед ними проблемы, а стараются «забыть» их, отложить в своем сознании на задворки в ожидании благополучного исхода, волшебника в голубом вертолете или чуда. Ничего хорошего из такой позиции не вытекает. Поэтому-то родители и должны формировать доверительные отношения с детьми, чтобы всегда быть в курсе их проблем и вовремя приходить на помощь, показывая пути выхода из затруднительных ситуаций. А вовсе не для принятия мер в виде наказаний и прочих санкций.

Итак, возьмите себя в руки. Соберитесь. Займитесь анализом ситуации. Зовите на помощь всех, кого можете. И не думайте, что ваши проблемы безразличны близким вам людям. Они вас любят и будут помогать и советом и конкретным делом. Очень важно, чтобы рядом был человек, на которого можно опереться. Но это случается не всегда.

«Просите, и дано будет вам» – помните? Просите не только близких, друзей, знакомых. В первую очередь, просите и молите о помощи Господа и своих высших покровителей. Найдите свой храм, если у вас его еще нет. Обойдите при возможности все, которые есть поблизости, и где-то вам захочется остаться.

А может быть, просто найдете свое место около наиболее близкой вашей душе иконы в единственном около вашего дома храме. Это место обязательно есть, и душа подскажет, отзовется на него. Главное – идите и просите. Просите прощения, помощи, заступничества, покровительства. Читайте молитвы (или аффирмации, если вы атеист) вместо того, чтобы углубляться в невеселые думы или предаваться унынию. Другими словами, контролируйте свои мысли. Не можете думать о чем-то продуктивном – читаете молитвы, и постепенно сознание прояснится и в голову придут нужные решения, идеи, предположения, надежды.

Научитесь расслабляться и эмоционально, и физически. Займитесь медитацией. Достигнуть расслабления можно разными способами. Можно концентрировать внимание

– во-первых, на своем дыхании;
– во-вторых – на расслаблении своего тела (Сначала выполняется напряжение всех мышц, а затем расслабление. Делается это постепенно, начиная со ступней и заканчивая мышцами шеи и лица.);
– в третьих – на каком-либо зрительном образе или звуке (Это может быть образ морских волн, которые набегают на берег или пение какого-то звука «оомм», «ааа». В книге Робина Шармы «Монах, который продал свой Феррари» есть описание техники «любование розой»).

При желании и нынешних возможностях Интернета таких техник можно подобрать несколько – какая будет по душе больше других, на той и остановитесь. Йога очень

хорошо помогает, независимо от того, занимаетесь вы дома или в специализированном клубе. Подберите для себя несколько упражнений и выполняйте их под приятную музыку, а еще бывают записи для релаксации со звуками природы: лес, море.

А еще вода. Обыкновенная вода. Вернее, водные процедуры. Различные ванны – расслабляющие, успокаивающие, морские, хвойные, с ароматическими маслами и т.д. Сауна или парная. Настоящий праздник для тела принесет облегчение и вашей душе. Бассейн. Плаваете себе, как рыба, и через мышечную нагрузку нервы и мысли приходят в порядок. Обливания. Душ.

Прогулки. Если есть компаньон, он же собеседник, – хорошо. Если вдруг такого не окажется – ничего страшного, идите гулять в одиночестве. Только желательно темп движения выбирать средний или быстрый, в зависимости от вашей тренированности, и возвращаться с небольшой физической усталостью. Замечательно, если ваш маршрут будет проходить по берегу реки, парку, тихим несуетливым улицам.

Очень хорошо воздействует на наше психическое состояние уход за садом, растениями: посадка, пересадка, прополка и всякие прочие хлопоты. Откройте свои книги-каталоги-атласы по цветоводству, полистайте их, полюбуйтесь на красоту природы.

Еще один метод отвлечь свои мысли от сложной и неприятной ситуации – это просмотр любимых фильмов, чтение книг, которые когда-то доставили большое удовольствие.

Если у вас давно копились проблемы со здоровьем, а заняться ими не было возможности – сейчас самое время. Начните курс профилактического лечения своего остеохондроза, гастрита, мигрени. Даже если нет обострения. А оно часто случается в стрессовых ситуациях при наличии хронических заболеваний, и тогда лечение тем более нельзя откладывать.

Есть еще один хороший способ борьбы со стрессом, который сопровождает сложные жизненные обстоятельства, он прекрасно зарекомендовал себя, особенно среди женщин, но и мужчинам должен помочь: шопинг. Другими словами – походите по магазинам, найдите то, о чем давно мечтали (уникальный крючок для вязания или

рыбной ловли), или купите себе подарок спонтанно.

Вот понравилось что-то прямо сейчас – покупайте и радуйтесь. Серьги с бриллиантами, серебряное колечко, красивое платье, галстук, машину или… игрушку. Порадуйте себя. А если совсем никаких желаний не возникает – то близкого человека, ребенка, любого человека.

Исполните мечту нематериального плана. Давно мечтали прыгнуть с парашютом, покататься на речном трамвайчике, пройти босиком по воде, сказать соседу доброе слово, посадить дерево, выбросить надоевший сервиз, постоять на голове, выучить мелодию для фортепиано с оркестром, завести котенка или щенка, съездить в Париж или в деревню? Действуйте.

Главное – не зациклиться на проблеме, не уходить в нее с головой, а реализовать возможность привести в порядок свои мысли и чувства, начать анализировать и предпринимать разумные шаги к разрешению ситуации или к осознанию необходимости существования в новых обстоятельствах.

И вот во время молитв, медитаций, прогулок, занятий плаванием, садом, во время просмотра фильмов ваше сознание постепенно выведет вас на нужный путь. Ранее неблагоприятные обстоятельства повернутся другой стороной, начнут происходить радостные и необходимые для вас события. В вашей жизни начнутся перемены к лучшему, появятся новые возможности и шансы на успех.

С Божьей помощью, при участии близких людей и собственном спокойном и позитивном настрое вам откроется Дверь, о которой некоторое время назад вы и не подозревали.

И будет эта Дверь не только Выходом из трудной жизненной ситуации, но и Входом в новую, прекрасную, огромную и счастливую Жизнь.

Автор - Татьяна Старкова
Источник