

Почему беда не приходит одна и как бороться с ворохом неприятностей?

«Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне». Библия, (Иов, 3:25).

Случилась у человека беда. Ну, или несчастье, неприятность какая-нибудь. С кем не бывает. Плохо только то, что беда обычно не приходит одна. А почему? И как с этим бороться?

Любое несчастье сопровождается неприятными эмоциями, негативными переживаниями. «Ну почему это случилось именно со мной? Почему я такой невезучий... И т.д. и т.п.»

Если Вы и дальше и будете и дальше предаваться пессимизму, вероятно, Вы уже будете думать так: «Я никчёмный человек. Я просто не заслуживаю... (подставьте сюда то, что для Вас более всего значимо – счастье, благополучие, успех и т.д.)».

А ведь «по Вашей вере и воздастся Вам». Вот и реализуется цепь несчастий, которые Вы сами на себя накликали. Целая вереница несчастий!

Мало того. Многие люди, даже когда всё идёт хорошо – тревожатся. «Что-то не так, – говорят они себе. – Всё хорошее когда-нибудь кончается». Если Вы так думаете – все сбудется именно таким образом. Такую ситуацию создаёт Ваше негативное ожидание.

Многие люди, когда их дела начинают идти хорошо, чувствуют себя не в своей тарелке. Они просто не верят, что хорошие времена могут длиться долго (или вечно). Иногда Вы чувствуете подавленность, страх, неуверенность даже тогда, когда для этого, казалось бы, нет никакой логической основы, вызывающей эти чувства. Причина – те мысли, которые у Вас внутри! Именно эти мысли и управляют нашей самооценкой, а следовательно, и Вашим поведением.

А теперь разберёмся, как бороться с негативными мыслями, которые вызывают негативные чувства.

1. Любите себя. Относитесь к себе с любовью. Вы достойны всего в этой жизни.

Почувствуйте это. Запомните это состояние и вызывайте его тогда, когда Вам плохо.

2. Любите жизнь. Такой, какая она есть. Это Ваша жизнь!

3. Если у вас постоянно высокая тревожность, снизьте важность всех дел. Позвольте себе делать дело неидеально, а иногда и плохо.

4. Постарайтесь не сравнивать себя с другими, особенно с теми, кто кажется Вам более преуспевающим в чём-то. У них свои проблемы, просто Вы об этом не догадываетесь.

5. Хвалите себя. За каждое выполненное дело, каким бы незначительным оно не было.

6. Заведите себе «идиотскую» привычку радоваться неудачам. Такое отношение превращает неудачу в жизненный опыт, который открывает дверь в другую жизнь.

7. Не нойте и не жалуйтесь на судьбу, несправедливость, обстоятельства и т.д. Нытикам всегда не везёт.

8. Страх – это всего лишь боязнь неизведанного. Враг любого страха – действие. Если Вы не действуете, Вы впадаете в оцепенение, теряя контроль над ситуацией. Выйдя навстречу страху, Вы увидите, что 90% страха – это Ваша неинформированность, а оставшиеся 10% – это проблемы, которые можно решить. Отдавайте энергию решениям, а не переживаниям!

9. Программируйте подсознание на позитив. Повторяйте про себя «формулы успеха», например, «С каждым днём я чувствую себя всё лучше, лучше и лучше!».

10. Негативные переживания – это привычка. Замените эту привычку на противоположную. Дайте волю чувствам энтузиазма, подъёма, уверенности в своих силах и другим позитивным эмоциям.

11. И главное! Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь! Вы и только Вы можете позволить сломать себя. Или не позволить. Выбирать Вам.

Надеюсь, эти советы помогут Вам в трудную минуту.
А ещё я желаю Вам, чтобы трудные времена у Вас не наступали. Никогда.

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)