Автор: admin
15.03.2011 15:20 - Обновлено 29.10.2014 16:57

Как перестать нервничать по любому поводу?

Многие люди постоянно находятся в состоянии беспокойства, и, как только решается очередная проблема, они начинают беспокоиться о чем-то другом. И так, год за годом, они поддаются этой дурной привычке, которая отнимает силы и лишает радости жизни. Если вы знаете за собой такое свойство и хотите стать счастливее, я попробую вам помочь.

Решайте проблемы по мере их возникновения

Не переживайте ни о прошлом, ни о будущем! Думайте о сегодняшнем дне, решайте только то, что нужно в данную минуту. И это не значит, что вы не заботитесь о будущем. Как раз наоборот: если сегодняшний день прожить максимально хорошо, это станет залогом хорошего будущего. Каждое утро говорите себе, что сегодня вы сделаете все, чтобы максимально использовать этот день, ведь вы сможете прожить его только один раз! Не отравляйте свою жизнь переживаниями о прошлом, которое нельзя изменить, и не теряйте время в пустых мечтах о будущем, будьте счастливы сегодня, прямо сейчас!

Подумайте, что может случиться в худшем случае

Если вы беспокоитесь из-за какой-то ситуации, подумайте, а что может случиться в самом плохом случае? Так ли это страшно и стоит ли из-за этого так переживать? Приготовьтесь спокойно принять любые последствия и поищите способ, как улучшить ситуацию.

Определите четкие цели

Совсем не лишне будет четко знать, чего вы хотите от жизни. Тогда будет гораздо меньше поводов для беспокойства – ведь бесцельное существование исключает душевное равновесие.

Научитесь эффективно решать проблемы

Для начала запишите все, что вас беспокоит, и расставьте приоритеты. Затем напротив каждой проблемы напишите, что вы можете сделать, запланируйте, когда вы это сделаете, или приступите к решению задачи немедленно. Все дела заносите в ежедневник и вычеркивайте их, как только закончите – это избавит вас от беспокойства, вызванного неразберихой и страхом перед горой дел, которая на поверку всегда оказывается не такой страшной!

Займите себя интересным делом

Если вы привыкли постоянно переживать по пустякам, попробуйте заняться чем-то интересным. Нужно занять каждую минуту, чтобы просто некогда было думать о чем-то постороннем – читайте, танцуйте, фотографируйте, играйте в игры! Сосредоточившись на чем-то одном, вы не сможете беспокоиться о всякой ерунде.

Давайте правильную оценку вещам и ситуациям

Большинство людей платят за многие вещи слишком дорого. То, что вам кажется ценным и важным сейчас, наверняка обесценится со временем – так стоит ли ломать копья и устраивать скандал? Остановитесь и подумайте, не слишком ли высока цена, которую вы платите?

Избавьтесь от чувства вины

Если вы думаете, что не беспокоиться по любому поводу – это значит, быть бездушным эгоистом, то вы ошибаетесь! Ваши переживания могут привести к неврозу и язве желудка, но никому не могут помочь. Не путайте переживание и сострадание, первое – порождение страха, второе – любви. Сострадать – это значит перенести ситуацию на себя и стремиться помочь пострадавшему в соответствии со своим опытом, а не изводить себя пустыми переживаниями. Так что если не можете помочь – перестаньте тратить нервы. И не стоит брать на себя ответственность за поступки других людей –

они же взрослые и сами должны принимать решения.

Не придумывайте себе проблему

Часто в ожидании какого-то события мы начинаем проигрывать его в уме, представлять самое худшее и расстраиваться. Спросите себя: какова вероятность, что это произойдет на самом деле? Расслабьтесь – что будет, то будет, и если вы никак не можете изменить будущее событие, перестаньте из-за него тревожиться. Например, вы сдали экзамен и, нервничая, ждете результат. Но ведь вы уже сделали все, что могли, чтобы получить высокую оценку, и переживания уже ничего не изменят.

Избавьтесь от страха

Вы боитесь, что вас уволят, что жена (муж) будут вам изменять, что дети не оправдают надежд, что вы потолстеете, похудеете, постареете?.. Перестаньте! Всегда можно найти другую работу, не все мужья и жены изменяют – особенно если вы будете оба стараться для сохранения семьи. Практически всегда можно похудеть и потолстеть обратно, было бы желание! А стареют все, с этим ничего не поделать! Ну как, вы больше не боитесь?

Согласитесь с собственным несовершенством

Если вы не нравитесь себе и постоянно из-за этого переживаете, вам нужно срочно менять отношение к себе! Любовь к себе – это основа душевного равновесия. Вы должны любить себя в независимости от того, как вы выглядите, и завышенные ожидания ни к чему хорошему не приведут. Никто не идеален, прекрасные модели на обложках журналов в жизни выглядят совсем по-другому! Так что любите себя со всем своим весом, ростом, веснушками и так далее.

Не беспокойтесь о мнении окружающих

Вас часто мучают мысли о том, что подумают другие люди? Поверьте, у них полно своих дел, чтобы еще думать о вас! Так что делайте, что хотите – в пределах разумного, конечно, и не переживайте о чужом мнении. Также не помешает повысить самооценку – существует множество статей и книг на эту тему. И тогда вас не выбьет из колеи грубое слово или косой взгляд другого человека.

Поймите, что никто не обязан соответствовать вашим ожиданиям

Вы часто сердитесь на своих близких из-за того, что они не такие, как вы хотите? Но и у вас есть недостатки. Перестаньте изводить окружающих мелкими придирками, примите их такими, какие они есть – ведь взрослого человека не переделать, если он сам не захочет измениться!

Приведите в равновесие работу и удовольствия

Если вы хотите только развлекаться, то работа будет вас только раздражать – ведь она отнимает драгоценное время, которое можно было бы потратить на развлечения. В этом случае необходимо осознать необходимость зарабатывая денег и начать получать удовольствие от процесса. Если это невозможно – ищите другую работу. Помните – нелюбимая работа сокращает жизнь на 8 часов в день!

Перестаньте торопиться!

Есть люди, которые все стараются делать максимально быстро. У них все по плану, расписана каждая минута – а это постоянный источник стресса! Ведь абсолютно любая мелочь может выбить из колеи и вызвать раздражение: неожиданный телефонный звонок, внезапное отключение света, разбитая тарелка. Остановитесь и насладитесь покоем и этой самой минутой, которую вы собирались бездумно потратить в погоне за скоростью. Постоянно торопясь, вы можете опоздать сделать самое главное – наслаждаться жизнью.

Перестать переживать по любому поводу сразу не получится, но если вы постараетесь

пересмотреть свои жизненные ценности, то постепенно станете более спокойным и счастливым человеком. Начните с осознания того, что вам мешает, и каждый раз при возникновении раздражения спрашивайте себя: «Из-за чего это происходит?». И так, день за днем, вы будете становиться более гармоничной личностью.

Автор - **Ольга Ромашина**

Источник