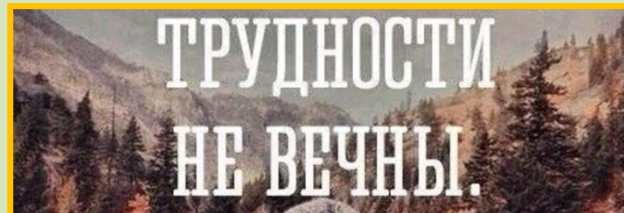


Советы

«Как преодолевать проблемы или временные трудности»

Суть простого отношения к любой проблеме заключается в следующем...

1. Будьте уверены, это временное явление. Ничто не длится вечно, в том числе и трудности. Так будет не всегда!



2. Все, что происходит в жизни человека, он способен преодолеть. Воспитывайте в себе уверенность в своих силах. Со временем она станет незыблемым вашим качеством.

3. Если вам плохо, помогите тому, чье положение еще хуже. Тогда поймете, насколько вы счастливы.

4. Концентрируйтесь на положительных моментах своей жизни. Даже восстанавливая разрушенный дом, можно думать не о своей потере, а о будущем новом, еще лучшем доме. Научитесь радоваться жизни вопреки любым невзгодам, будьте благодарны за то, что у вас есть. Ощущение благополучия не оставит вас, если вы научитесь ценить все, что имеете.



5. Нельзя подключать разного рода эмоции, когда стараетесь решить задачу. Это отнимает энергию, лишает сил. Научитесь видеть только суть проблемы, а также пути ее решения. Определитесь со своими возможностями и постепенно ликвидируйте последствия возникших трудностей.



6. Перестаньте жаловаться и прикладывайте усилия к преодолению сложной ситуации. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу.

7. Не стоит беспокоиться о будущих возможных неприятностях. Предполагая возможные трудности, просто будьте готовы к их решению. Сделайте все

возможное по предотвращению неблагоприятного развития сценария. Сделав

свою работу, оставайтесь довольны своими действиями: предугадать все невозможно. Однако в большей степени вы уже готовы будете к любым неприятностям, и легко с ними справитесь.

8. Будьте готовы к потерям. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Что-то теряя, мы все же что-то приобретаем. Нужно уметь видеть положительные, выгодные стороны в любой ситуации.

9. Активно действуйте, работайте физически. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией.



10. Бесполезно злиться из-за того, что возникли трудности. Просто постарайтесь быстро справиться с ситуацией, не распыляя силы, не жалуясь на судьбу. Мысленно или вслух повторяя свои жалобы, вы притягиваете все новые неприятности.

11. Справившись с проблемой, порауйтесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт. Все, что нас не убивает, нас закаляет. Вы стали сильнее, увереннее, мудрее.

