

## Советы психолога

### "Как преодолевать проблемы или временные трудности"

Суть простого отношения к любой проблеме заключается в следующем:

- ✓ Будьте уверены, это временное явление. Ничто не длится вечно, в том числе и трудности. Так будет не всегда!
- ✓ Все, что происходит в жизни человека, он способен преодолеть. Воспитывайте в себе уверенность в своих силах. Со временем она станет незыблемым вашим качеством;
- ✓ Если вам плохо, помогите тому, чье положение еще хуже. Тогда поймете, насколько вы счастливы;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ Активно действуйте, работайте физически. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией;
- ✓ Перестаньте жаловаться и прикладывайте усилия к преодолению сложной ситуации. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу;
- ✓ Справившись с проблемой, порадитесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт. Все, что нас не убивает, нас закаляет. Вы стали сильнее, увереннее, мудрее.