



## Как справиться с трудностями?

Одни люди с легкостью решают все свои проблемы, а другие сразу же впадают в депрессию даже из-за незначительной неприятности. В чем же дело?

**В мышлении! Поэтому для того, чтобы быстро и без труда справляться со всеми жизненными ситуациями, стоит научиться позитивно мыслить!**

Больше половины людей не могут решить какие-то проблемы, из-за чего начинают чувствовать себя несчастными. Однако научиться преодолевать трудности довольно легко, ведь нужно лишь посмотреть на все с другой стороны и поменять свое отношение к ситуации.

**Перечитайте список всего того, на что было бы полезно обратить свое внимание, и выберите для себя наиболее подходящие пункты. Вы можете расширить этот список, прибавив то, что больше всего помогло бы именно вам выдержать жизненные бури.**

- *Радуйтесь жизни, каждому обычному дню;*
- *Каждое утро улыбайтесь своему отражению в зеркале;*
- *Спокойно расслабляйтесь вечером, зная, что днем вы сделали все, что от вас требовалось;*
- *Положитесь на свое любопытство, чтобы каждый день узнать что-то новое, расширив границы своего мира;*
- *Упражняйте свое чувство юмора, как можно больше смейтесь;*
- *Воспринимайте общение с людьми, которые пережили душевную травму, как возможность учиться в университете жизни;*
- *Смотрите, читайте, слушайте истории людей, которые нашли в себе силы пережить несчастье и вернуться к обычной жизни. Это вдохновляет на то, чтобы стать более устойчивым перед лицом собственных невзгод;*
- *Записывайте или рисуйте свои эмоции. Старайтесь чаще рассуждать о том, что есть хорошего в каждом не совсем для вас приятном событии;*
- *Старайтесь чаще бывать в такой обстановке, которая вызывает у вас оживление и подъем эмоций;*
- *Придумайте себе новое хобби;*
- *Почитайте высказывания мудрых людей, цитаты о силе духа и преодолении трудностей – это очень хорошо «протирает» мозги!*
- *Упражняйте не только ум, но и тело. Раньше не зря говорили, что «в здоровом теле – здоровый дух»;*
- *Периодически проводите время на лоне природы. Это очень хорошо снимает стресс и напряжение;*
- *Хотя бы иногда посещайте в качестве волонтера больницы. Вы не только почувствуете удовлетворение от возможности оказать кому-то помощь, но и сможете убедиться, что ваши беды – ничто по сравнению с несчастьем некоторых людей.*

*Есть одно очень хорошее упражнение. Представьте себе, что вы плывете в лодке по реке жизни. Иногда река спокойна, светит солнце и вокруг – красивый пейзаж. Но вот за поворотом река начинает бурлить, начинается дождь, гремит гроза. А вы по-прежнему находитесь в лодке и сохраняете спокойствие. Вы знаете, что дождь скоро закончится. Вы не можете управлять дождем, но можете контролировать лодку, чтобы она плыла вперед, туда, где река вновь потечет плавно и спокойно.*

**Так же и в жизни. Не старайтесь контролировать обстоятельства, командуйте только собой. Просто станьте капитаном своей жизни.**