**Практические советы «Как успешно преодолеть трудности».**

Ни один человек не может прожить полностью безоблачную жизнь. Да что там, каждый из нас ежедневно сталкивается жизненными трудностями! Но почему одни люди успешно их преодолевают, а вторые ломаются или отступают? Все просто: первые не превращают их в греческую трагедию, а подходят к решению проблем конструктивно, с трезвым рассудком. Как же преодолеть жизненные трудности? Ответ прост – успокоиться и перестать нервничать!

Прежде чем приступить к обсуждению вопроса, как преодолеть трудности в жизни, давайте определимся с понятием трудностей, условно разделим их на категории. Что вы считаете трудностями?

Не секрет, что разные люди относятся к одним и тем же обстоятельствам по-разному. Именно отношение к внешним факторам часто определяет, легко ли человек преодолевает трудности. Условно можно их поделить на:

1. Обстоятельства, серьезно усложняющие жизнь: потеря работы, финансовые затруднения, долги. Возможно, произошло хищение имущества, сгорел дом, украли деньги. Серьезные проблемы со здоровьем, тяжелое заболевание. Стихийные бедствия, катастрофы и прочие жизненные катаклизмы;
2. Ссоры с родными, близкими людьми, непонимание отцов и детей: неуправляемые дети, неадекватные родители. Развод, измена супруга, смерть родного человека. Любые неблагополучные отношения с людьми, которые дороги и близки;
3. Проблемы внутреннего характера: внутренние конфликты, связанные с переходным возрастом (юношеским, кризисы 30, 40 и т.д. лет). Различные нерешенные проблемы межличностного общения, провоцирующие развитие ощущения собственной неполноценности, низкой значимости. Отсутствие доброго, любящего отношения к себе. Неумение любить себя, чувство одиночества, никчемности;
4. Различные неприятности мелкого характера. Бывает, что мелочи накапливаются, создавая ощущение «черной полосы».

## http://cosmetic.ua/uploads/spool/photo/00000022641-filename-00001-tape.jpg

## *Для успешного преодоления трудностей контролируйте эмоции!*

Прежде всего, задайте себе вопрос, какие испытываете чувства, узнав о новой проблеме. Чувство страха, беспомощности, обреченности или спокойную уверенность, что это поправимо? Очень важно: преодолевая сложные ситуации, сохраняйте невозмутимость, спокойствие, трезвость ума. Как этого достичь?

За один день самовнушения ничего не изменится. Однако постоянный контроль за своими мыслями в течение трех недель приведет к изменению схемы мышления. Доказано, что ход наших мыслей обусловлен химическими процессами в клетках головного мозга. В памяти закрепляется тот «путь», который мысли проходили чаще всего.

Поначалу придется прилагать усилия, чтобы не поддаваться прежним отрицательным эмоциям. Однако делая усилия каждый день, непременно измените негативное мышление на позитивное!

### *Как относиться к трудностям легко*

*Расскажу притчу: однажды бедный еврей пришел к раввину за советом. Он жаловался, что беден настолько, что нечем кормить детей, хотя работает весь день не покладая рук. Бедная жена больна и не способна помогать ему в ведении хозяйства. Дети непослушны. А их дом уже грозятся забрать за долги. Что мне делать, спрашивал бедняк. Ведь я выполняю все заветы Бога, приношу пожертвования и возношу молитвы, почему мне Бог не поможет?*

*Раввин выслушал скорбную речь, молча удалился в соседнюю комнату и вернулся с табличкой в руках. Там он написал следующие слова: «Так будет не всегда». Повесь эту надпись на самом видном месте, повторяй ее всякий раз, когда хочешь пожаловаться на свою судьбу. Бедняк поблагодарил за совет и пошел домой с табличкой в руках.*

*Через год раввин захотел узнать, как живет бедняк. Оказалось, что он купил дом в богатом городе, владеет огромными землями, плодородными виноградниками, неисчислимыми стадами овец. Этот человек стал весьма уважаемым, а дочерей его взяли в жены знатные жители того города.*

*Завистливый раввин рассердился. Придя домой, он взял новую деревянную табличку, написал на ней те же слова: «так будет не всегда»  и повесил на самом видном месте своего дома.*

***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. 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;
5. 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;
6. Активно действуйте, работайте физически. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией;
7. Перестаньте жаловаться и прилагайте усилия к преодолению сложной ситуации. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу;
8. Справившись с проблемой, порадуйтесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт. Все, что нас не убивает, нас закаляет. Вы стали сильнее, увереннее, мудрее.

### *Мысленные приемы для преодоления трудностей*

На любую мысль о трудностях можно ответить следующим образом:

1. Так будет не всегда (это минует, закончится, пройдет);
2. Я это преодолею;
3. Я с этим справлюсь;
4. Ну и что?

Например:

* я зарабатываю мало. Ответ: так будет не всегда!
* у меня нет второй половинки. Так будет не всегда!
* сильно болею, не могу ходить. Я с этим справлюсь!
* на мой дом упал метеорит. Ну и что? Построю новый!

Надеюсь, вам были полезны мои советы, как преодолеть трудности в жизни. Будьте счастливы, пусть любые невзгоды в жизни обратятся только в полезный опыт.