|  |
| --- |
| **Рекомендации "Как можно выйти из трудной жизненной ситуации"** |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |
|        ***1. Не вините себя.***      Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.     ***2. Не торопитесь.***      Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку. Постарайтесь расслабиться — прогуляйтесь, полежите в ванной, выпейте травяной чай.    ***3. Найдите источник бед.***    Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.   ***4. Поймите, в чем проблема.***     Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.   ***5.*** Если же вы не знаете исход проблемы, то ***придумайте*** ее ***вероятные варианты***, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.   ***Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.*** |  |