

Как пережить кризис в личной жизни? Отношения как работа

Разрыв, расставание – это всегда болезненно и неприятно. Бывают, конечно, случаи, когда отношения просто исчерпали себя, люди взаимно охладели друг другу и расстаются без взаимных обид и у упреков, так сказать, по взаимному соглашению сторон, понимая, что больше им просто-напросто нечего друг другу дать.

Но, к сожалению, чаще всего люди не могут договориться мирным путем. Обычно одна из сторон не готова разорвать отношения и болезненно переживает разрыв, если ей вдруг дают «отставку». Что же делать в таких случаях? Как легче пережить кризис?

Менять своё отношение к проблеме! Ведь как гласит известная мудрость: **«Если не можешь изменить ситуацию, измени своё к ней отношение».**

Отношения как работа

Если вы переживаете кризис в отношениях или временный разрыв, то попробуйте настроить себя следующим образом: отнеситесь к вашим отношениям как к работе. Ведь в какой-то степени это так и есть. Потому что, как правило, в отношениях происходит постоянная внутренняя работа. Так вот, если вам дали от ворот поворот, не огорчайтесь. Представьте, что предприятие, на котором вы трудились, временно закрылось (причины могут быть разные), или вам просто дали отпуск.

От того, что вы нервничаете, дергаетесь, ваше предприятие не откроется, – это не в ваших силах, поэтому не тратьте понапрасну свою энергию. Может быть, случился кризис, может, авария какая-нибудь, и как только всё наладится – вы сможете вернуться обратно, если захотите, если вам это будет еще нужно. У вашей организации свой устав, свои проблемы, которые оно может и должно решить самостоятельно. Вас разве просят вмешиваться, зовут на помощь? Нет? Тогда успокойтесь. Вот если позовут, попросят помочь, тогда вы можете подсуетиться. А пока оставьте эту проблему, не торопите события. Вы, конечно, можете быть очень привязанными к своей работе, можете любить её и даже не видеть смысла в жизни без неё. Но, поверьте, что это всё слабости. Есть и другие достойные должности, где вы можете быть не менее счастливы,

а, возможно, даже более. Если вы, конечно, являетесь ценным сотрудником.

А ценный ли вы сотрудник?

Подумайте об этом. Какие качества характеризуют вас как профессионала, что вы можете дать своему предприятию? Считаете ли вы себя достойным более высокой должности? Насколько вы цените себя? Может быть, вы достойны лучшего, и судьба посылает вам шанс? А может быть, стоит подумать над тем, что вам изменить в себе, чтобы на данной работе вас ценили и уважали, что лично вы можете сделать, чтобы улучшить положение вещей?

Новые возможности

Поверьте, что всегда найдется такая работа, где вы сможете ещё больше раскрыть свои таланты, научиться чему-то новому, приобрести опыт. Продолжайте любить свою работу, если она вам нравится, но не жалеете о ней – перед вами открываются новые возможности, и если вы будете застревать в мыслях о старом, мысленно находиться в прошлом, то можете не заметить то, что идет к вам в руки сейчас, в настоящем. Вы можете, конечно, долго прождать и вернуться в надежде на светлое будущее, а можете взять и изменить свою жизнь к лучшему, используя новые возможности. Решение остается за вами.

Резюме

Это ваш выбор – сидеть дома и ждать, когда обстановка на вашем предприятии стабилизируется, или идти вперед искать новые возможности для роста и развития. Каждая ситуация всегда индивидуальна. И любые отношения – это опыт. Ваша личная жизнь – это как ваша трудовая книжка. Устраиваясь на работу своей мечты, вы помните, что работодатель обязательно пролистает вашу трудовую. Проанализируйте свой опыт, составьте «резюме», укажите честно свои достоинства и работайте над недостатками.

Уважайте себя как личность. И тогда никогда и никто не сможет отказаться от такого

Как пережить кризис в личной жизни

Автор: admin

02.03.2011 10:11 - Обновлено 29.10.2014 16:50

ценного сотрудника, как вы!

Автор - **Светлана Боженкова**

[Источник](#)