

## Как пережить личностный кризис?

*Хуже экономического кризиса может быть только кризис личностный.*

Кризис – это внезапное ухудшение состояния человека, общества, экономической системы, экологии – чего угодно. Хотя иногда не такое уж и внезапное. И после наступления кризиса дела могут пойти как в лучшую сторону, так и в худшую. Все зависит от того, насколько вы были к нему готовы или насколько быстро смогли адаптироваться.

Кстати, под «состоянием дел» нужно понимать именно их реальное состояние, а не то, что находится в телевизоре или голове отдельно взятого человека, потому что человеку свойственно ошибаться и эмоционально относиться к событиям. Поэтому всегда будет полезно остановиться и подумать: «А так ли уж страшно то, что происходит в данный момент?», прежде чем предпринимать какие-либо действия.

Это все равно, что представить себя на отрезке прямой остановившимся в какой-либо конкретной точке. Тогда можно рассмотреть, где именно находишься, что находится впереди тебя, а что – позади. Возможно, именно в этот момент появится возможность двигаться не только вперед-назад, но обнаружатся и другие отрезки и прямые, вполне пригодные для передвижения.

### **1. Попытайтесь оценить ситуацию спокойно и без эмоций.**

Взгляд со стороны, как если в такой ситуации оказался ваш друг и попросил совета. Некоторая отрешенность может помочь сохранить голову в трудную минуту.

Что именно представляет опасность, какая область жизни находится под угрозой или в критической точке. Иногда ситуация очевидна, например: болезнь, потеря работы, смерть близкого человека. Такие ситуации критичны уже сами по себе и здесь главное – попытаться отделить факты от эмоций (насколько это возможно).

### **2. Составьте план действий.**

# Как пережить личностный кризис

Автор: admin

23.11.2011 15:18 - Обновлено 29.10.2014 16:53

---

Для того чтобы выйти из тупика, мало хорошо думать, надо еще и работать, делать, что-то предпринимать. Из любой ситуации есть как минимум два выхода (остаться на том же месте и ничего не предпринимать или активно действовать) – но не факт, что они вам понравятся. Для того чтобы план было легче составлять и выполнять, его можно детализировать.

**Поставьте себе цель. Реальную цель, которой можно добиться и которая будет способствовать улучшению вашего положения.** Примеры целей: найти работу (не поиск работы, а именно «найти работу»), поступить в институт, добиться повышения зарплаты, жениться, развестись, убить Билла..., все, что угодно, если это вам поможет.

**Определите главный мотив.** Мотивов может быть несколько, но среди них обязательно должен быть главный, жизненно необходимый именно для вас. Например, устройство на работу – это средства к существованию.

**Найдите верную стратегию.** Кем именно вы собираетесь работать? Что вы должны уметь выполнять, как вы при этом будете выглядеть, как вас будут воспринимать окружающие (в том числе и потенциальные работодатели), на какой уровень обеспечения вы рассчитываете, какую работу согласны выполнять, чем готовы пожертвовать (временем, здоровьем, деньгами) для достижения цели?

**Составьте список дел, которые придется выполнить для достижения цели.** Например: зарегистрироваться на бирже труда, обзвонить бывших сотрудников, одноклассников и друзей и рассказать о поиске работы; пойти на курсы повышения квалификации или переобучения; разослать резюме в фирмы, работающие по вашему профилю и смежные с ним, дать объявление в газеты, зарегистрироваться в кадровых агентствах, зайти в Интернет и оставить свои данные в графе «поиск работы».

**Действуйте согласно плану.** Обязательно выполните все пункты из своего списка дел, даже если считаете их не очень результативными. Не стесняйтесь привлечь к достижению своей цели других людей, воспользоваться их помощью.

**Если что-то не получилось сразу и с первой попытки – сделайте еще несколько.** Даже Форд разорялся несколько раз (количество его неудач доходило до 5 или 7 –

# Как пережить личностный кризис

Автор: admin

23.11.2011 15:18 - Обновлено 29.10.2014 16:53

---

точно не помню), прежде чем стать автомобильным магнатом.

## **3. Имейте силу воли взять на себя ответственность как за победу, так и за поражение.**

Поражение может произойти по двум причинам: или вы двигались в неправильном направлении, или вы не прошли путь до конца и слишком рано повернули назад. Следует еще раз продумать все действия (как совершенные, так и не совершенные): что произошло в итоге, что могло бы произойти, если бы вы действовали по-другому?

Воспринимайте кризис как паузу, во время которой вы сможете многое переосмыслить, стать более рассудительным и мудрым человеком, пойти по другому пути, лучше понять себя и окружающих.

Удачи вам. И пусть ваши кризисы пойдут вам на пользу.

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)