Автор: admin
13.05.2011 23:26 -

Как научиться справляться со своими проблемами?

Очень часто, сталкиваясь с той или иной проблемой, человек не знает, как её правильно решить и каким образом успокоиться. К сожалению, чаще всего он начинает «застревать» в этой ситуации и постоянно о ней думать, накручивая себя ещё больше.

Из-за этого у него накапливается стресс, портится настроение, появляется озлобленность. И это вполне обоснованная и естественная реакция организма на негатив, которым его заразили.

Ни к чему хорошему это, конечно же, не приводит. При этом, впадая в депрессию, проливая слезы, отчаиваясь, постоянно думая о том, почему всё так плохо – невозможно улучшить ситуацию. Знаете, есть такое выражение: *«Когда мне тяжело, я всегда напоминаю себе о том, что если я сдамся – лучше не станет».*

Как же всё-таки научиться справляться со своими проблемами, сохраняя при этом душевное равновесие?

Не надейтесь на чудо!

Я знаю, что многие верующие, да и не очень верующие люди в тяжелых ситуациях начинают взывать к богу, прося силы небесные помочь им. Они жаждут чудесного исцеления, мгновенного решения своих проблем, ждут, что бог поспешит ответить на их молитвы. А сами при этом смиренно опускают руки. Ждут грома небесного или самого явления Христа.

Они, наверное, думают, что сам Бог должен спуститься с небес в образе дивного старца и решить все их проблемы. Придет такой босс и всё разрулит. А если он в этот момент занят другими более важными делами, то он отправит на разборку своих помощников – бригаду ангелов, и они всё и всем обоснуют по понятиям. Но если такое случится, – значит, у вас поехала крыша и вам прямая дорога в дурку.

«С течением времени жизнь убеждает каждого, что нет чудес, кроме истины». (Морис Метерлинк)

Ну, а теперь серьёзно: бог на самом деле всегда всем помогает и всегда всех слышит. Он вездесущ. И на самом-то деле он уже вложил все ответы и все знания в сердце самого человека. Нужно просто успокоиться, прислушаться к себе и услышать его голос. Почувствовать ответ сердцем. Поймите, что никто не придет, не спустится с небес и не решит за вас ваши проблемы. Молитва – это прекрасно, она очищает ваш разум от всей суеты и помогает услышать тот самый внутренний голос, голос сердца. Но одной молитвы недостаточно, нужно научиться принять ответ на неё. Бог всегда отвечает на наши молитвы, только порой мы сами его не слушаем или просто затыкаем уши, потому что нам не нравится его ответ.

Не усложняйте себе жизнь, пожалуйста, старайтесь не застревать в своих мрачных мыслях, а действовать и запомните: «Нет чудес, кроме истины». Ваше счастье и ваше внутреннее спокойствие зависят только от вас, от божественного внутри вас. В вашем сердце есть все ответы.

Никогда не сдавайся!

Однажды я увидела эту надпись на плакате, где была изображена цапля, почти проглотившая лягушку. Так вот эта лягушка, находясь в клюве цапли, уже смотря своей смерти в лицо, своими передними лапками изо всех сил вцепилась в горло цапли – она боролась! Почему же мы, люди, так часто опускаем свои руки пред трудностями?!

«Всё в наших руках, поэтому их нельзя опускать!» Верьте в свои силы, слушайте только своё сердце. Только вы сами можете всё исправить.

Поговорите с самим собой

Очень полезен откровенный разговор с самим собой. Лучше всего письменно. Вот так вот сесть и ответить себе честно на вопросы: «Какие я сейчас испытываю чувства? Почему они возникли? Как я могу это исправить?» Думая письменно, вы можете услышать правильный ответ, просто раскладывая всё по полочкам в своей голове, наводя порядок в мыслях.

Анализируйте, ищите ответы, спрашивайте себя. Кто же вас сможет понять лучше вас самих? И смогут ли вообще вас понять, если вы сами себя не понимаете. Не ждите чудес, их нет! Даже обращаясь к психологу, вам прежде всего придется совершать огромную внутреннюю работу, поэтому не создавайте «авралов» и научитесь своевременно решать свои проблемы.

И напоследок вам от меня:

Не увлекайтесь жалостью к себе,
Судьба не любит слабых и трусливых,
С собой останьтесь вы наедине,
Среди людей не жалуют плаксивых.

Вы разберитесь, кто вы и зачем,
И непременно все расставьте точки,
Оставьте груз сомнений и проблем,
И не просите у судьбы отсрочки.

Живите здесь, сейчас, без сожалений,
Ищите радость в жизни, красоту,
Без жалости к себе, без унижений,
Не усложняя больше простоту.

Пусть ветер счастья снова вас подхватит
И вдаль несет на крыльях тишины,
И перестаньте жаловаться, хватит!
Ведь веры все же вы не лишены!

В себя поверьте, и себя примите,
Себе позвольте просто быть счастливым
И настоящим с радостью живите,
Пусть будет оно ярким и красивым!

Автор - **Светлана Боженкова**
Источник