

Как победить проблемы?

Белая и черная полосы – это уже закон жизни. Однако иногда наступает некий затяжной период черной полосы, и каждый последующий день кажется еще хуже, чем предыдущий. Проблемы «наваливаются» на нас буквально со всех сторон, и мы не успеваем находить их верные решения. Иными словами, просто наступают моменты, что кажется, хуже не бывает.

Каждый из нас по-разному воспринимает такую суровую действительность. Кто-то считает, что это неудачное стечение обстоятельств, иные рассматривают «черную полосу» как следствие собственных ошибок, другие говорят, что так было предначертано.

Если в данный момент кто-то из вас считает, что безвыходнее ситуации не бывает, и что несчастнее человека не найти, пора перестать себя жалеть и приступить к реальным действиям, которые снова помогут создать гармонию в вашей жизни.

Как это сделать?

Успокойтесь.

Помните о том, что чем больше вы нервничаете и суетитесь, тем сложнее найти правильное решение. Кроме того, отрицательные эмоции способны притягивать только негативную информацию. Попробуйте абстрагироваться от проблем, оставить их на некоторое время нерешенными, дайте себе возможность прийти в себя и успокоиться.

Взгляните на проблемы с другой стороны.

Когда вы успокоитесь и перестанете нервничать, снова вернитесь к текущим проблемам и постарайтесь оценить и проанализировать их реально, без лишних эмоций. Вполне

возможно, что теперь они вам больше не будут казаться абсолютно неразрешимыми. Многие проблемы кажутся нам неразрешимыми именно потому, что их слишком много и все они требуют быстрых действий, этот факт выбивает многих из колеи, приводит в стрессовое состояние, в котором вообще действовать сложно. Начните рассматривать проблемы как нечто временное, которое непременно закончится.

Обратитесь за помощью к друзьям и близким.

Не стремитесь никогда сделать все самостоятельно и выбраться из сложных ситуаций в одиночку, помните о том, что «один в поле – не воин», а сообща найти верное решение всегда скорее и проще. Кроме того, ощущение поддержки со стороны и придаст вам сил, и настроит на позитивный лад. Если вы видите, что уже перестали ориентироваться в собственной жизни из-за проблем, которые просто поглотили вас, остановитесь и обратитесь к помощи ваших близких и друзей либо к помощи специалистов, которые могли бы помочь в решении определенных проблем.

Научитесь бороться со стрессом.

Первое, что вызывают многочисленные проблемы – это стресс, который, как известно, не позитивно влияет на наше самочувствие, здоровье и настроение. А раз мы испытываем лишь негативное воздействие от стресса, необходимо научиться с ним бороться. Снимают стресс именно те вещи, которые доставляют нам удовольствие и способствуют получению позитивных эмоций. Это может быть чтение интересной книги, выезд на природу с веселой компанией, путешествие, игра в гольф, боулинг, плавание и т.д. Если в последнее время жизнь стала слишком стрессовой, значит, следует больше времени уделять для восстановления собственных сил, иначе как же можно найти верное решение проблем?!

Не пытайтесь решить все проблемы сразу.

Еще одна типичная ошибка многих – это стремление бросить все силы на решение одновременно всех проблем. Как правило, в итоге не удастся решить толком ни одной. Научитесь и здесь расставлять приоритеты. Решайте сперва наиболее срочные и неотложные вопросы, а лишь затем переходите к менее важным и срочным.

Как победить проблемы

Автор: admin

17.05.2011 14:15 - Обновлено 29.10.2014 17:01

Не переносите проблемы на работе в вашу личную жизнь.

Работа – это работа, а личная жизнь – это личная жизнь, на которой ваши рабочие проблемы не должны отражаться. Возьмите себе за правило, уходя с работы, «переключаться» на что-то другое, иными словами, оставляйте рабочие вопросы на работе!

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)