

Житейская мудрость против житейской «засады»: найдём ли выход?..

Думаю, почти всем известно состояние, когда начинаешь ощущать себя как под толщей воды, среда давит, все чего-то хотят, ждут, требуют... И кто-то взрывается в неадекват, кто-то уходит в запой или игры. Наше время, увы, до предела ритмы жизни, увеличив немыслимо количество коммуникаций и информации, сыпящейся в наши мозги, не даёт возможности спокойно оглянуться и взять тайм-аут.

Поэтому, попав в житейскую «засаду», многие просто не успевают осмотреть местность, чтобы найти наиболее достойный выход. Да и сами мы часто просто закрываем глаза на все возможности, подсовываемые нам жизнью.

Несколько советов для попавших в «засаду» – будь то увольнение, ссора, развод или разлука с близким:

1. Выплакаться. Если хочется плакать, надо плакать! Только плакать надо не в гордом одиночестве, найдите «жилетку» обязательно, лучше друга или подругу, психолога, но не родителей – для них ваша беда может стать даже более болезненной, чем для вас.
2. Выспаться. Спать надо, как говорят у нас на Украине, «досхочу». То есть, сколько организм запросит, и желательно сразу после «поплакания», если уж вы решились реализовать п.1. Обязательно отключить телефон и прочие отвлекающие от процесса приборы, типа компьютера или дверного звонка. Предупредить близких, чтобы не волновались – порой сон может длиться до суток. Если вы перевозбуждены, хорошо помогает чай с мёдом и лимоном, тёплая ванна или душ, или горячая ванночка для ног, можно выпить немного вина, лучше подогретого.
3. Проснувшись, не бросаться на штурм реальности сразу. Приготовить или купить что-то вкусное, пусть даже чай, но любимый или нового сорта. С удовольствием съесть или выпить, но по всем правилам – с сервировкой стола, можно пригласить кого-нибудь, кто будет вам приятен, разделить трапезу.

4. Постричься, покраситься, в общем, поменять имидж. Особенно необходимо, если пошла полоса неудач. Побродить по магазинам (помогает в основном женщинам), померить одежду, порыться в безделушках, можно даже не покупая. Обязательно сходить в театр или картинную галерею, даже если это не ваш стиль. Сходить в одиночестве, особенно в картинку или в музей – там хорошо думается и медитируется.

5. Обратить внимание на «знаки». Можете называть это шаманством, но, если у вас сложные жизненные обстоятельства, значит, вы созрели уже для чего-то нового и происходит процесс родов (как большинство родов – не смертельный, но трудный и, возможно, болезненный). Только нужно быть наблюдательным и рассматривать все открывающиеся пути-дороги, они часто выражаются «знаками» – случайно выхваченными слухом или взглядом какими-то фразами, звонками людей, которых вы не знаете или давно не видели, случайными встречами...

6. Отбросить гордыню и просить помощи, если она вам необходима. Обращаться ко всем, кто мог бы, и даже к тем, кто не мог бы вам помочь, по вашему мнению. Если есть проблема, она серьёзная, то нет смысла её скрывать. Всё равно, если её не решить, она станет пусть чуть позднее известна окружающим.

7. Помочь тем, кому хуже, чем вам.

8. Не суетиться. Суета снижает ваш КПД, мысли путаются, трудно сосредоточиться, а очень надо.

9. Заняться теми делами, которые были отложены в долгий ящик, или просто уборкой, разбором шкафов, починкой одежды. Если есть хобби, то сосредоточиться некоторое время на нём.

10. Громко петь! Любимые песни под караоке и просто так. Только лучше, не слишком жалостливые, а то придётся снова вернуться к п.1.

И вперёд, господа и дамы! Выход из любого положения есть – их, как в том анекдоте,

Житейская мудрость против житейской «засады»: найдём ли выход

Автор: admin

30.09.2011 19:55 - Обновлено 29.10.2014 08:50

всегда как минимум два.

Автор - Марина Бережнева

[Источник](#)