

Что мешает нам жить?

Мы живем в беспокойном мире. Это относится не только к политике, экономике, но и к нашей повседневной жизни. Необходимость быстро принимать решения, текущие перемены, риски, маленькая зарплата и растущие цены привносят неразбериху. Плюс семейные и личные проблемы, нехватка времени и куча дел...

Неудивительно, что находятся такие люди и обстоятельства, которые отравляют нам жизнь. Это и всезнающий коллега, и критически настроенный или капризный начальник, равнодушный супруг, плохое обслуживание и раздолбанные дороги. Причин и обстоятельств не счесть. Даже если они раздражают нас не специально, мы все равно расстраиваемся, злимся и переживаем.

Но на самом деле **не люди и обстоятельства действуют нам на нервы**. Ничего подобного! Только

мы сами выбиваем себя из колеи

, обвиняя себя и окружающих и старательно умаляя или преувеличивая значение происходящего.

Мы нервничаем себя, когда слишком беспокоимся, что о нас подумают окружающие, будут ли они уважать нас; когда панически боимся неудач или опасаемся выставить себя в глупом свете; когда мы сильно переживаем, когда все идет не так, как нам хочется; когда с нами поступают несправедливо. Даже если другие пытаются вывести вас из себя, им это удастся исключительно при вашем участии.

Все, что происходит в нашей жизни, вызывает у нас определенные чувства. Нет ничего плохого в том, что вы иногда испытываете недовольство, гнев, вину, печаль. Главное – не позволить своим чувствам помешать вам жить счастливо (насколько это возможно) и поступать разумно. Идеальных людей нет. Но ваша цель – самосовершенствование. В борьбе с неоправданно чрезмерными переживаниями нужно поставить себе три задачи:

- не давать им овладевать вами слишком часто;
- снизить их интенсивность;
- не позволять им продолжаться длительное время.

Что мешает нам жить

Автор: admin

25.11.2011 17:02 - Обновлено 01.11.2014 09:18

Третья задача – наверное, самая главная. Как часто случалось, что вы ссорились с тем, кого любите, а потом долго дулись, замыкались в себе и, может, даже не разговаривали несколько дней? Или зацикливались на какой-то проблеме и уходили в многодневную депрессию? Иногда вы даже не можете вспомнить, с чего все началось, но время уже потеряно, отношения и настроение испорчены. Кому это надо? Вам?

Так что или кто мешает нам жить? Мы сами! Я понимаю, все вышенаписанное – пока абстрактные советы, обтекаемые формулировки. Возможно, в других материалах я конкретизирую свои мысли и напишу подробнее, как жить спокойно и как «заставить» других людей не давить вам на психику.

Вы спросите, а я сама умею так жить? Я очень стараюсь. Мои знакомые и коллеги характеризуют меня как спокойного, жизнерадостного человека. Это не значит, что я полный «пофигист», просто я стараюсь относиться к жизни проще. Чего и вам желаю!

Автор - **Инна Левит**

[Источник](#)