Автор: san___shou
09.04.2013 18:29 -

# Как пережить критические моменты?

В жизни каждого человека бывают критические моменты, но у представительниц прекрасного пола они бывают с завидным постоянством, а именно 12 раз в год. Именно в такие памятные периоды все становится с головы на ноги, все боги сходят с ума и наступает тот самый АППОКАЛИПСИС! Лучшая половина человечества превращается в истеричный, жестокий, но безумно ранимый и меланхоличный комок нервов.

**Версия пострадавших**

Пред наши ясные очи сразу являются страшные картины нашей «злой доли».

Наши парни, женихи, мужья (нужное подчеркнуть) почему-то сразу охладевают и все больше заглядываются на проходящих мимо хорошеньких девушек, которые одеваются слишком уж откровенно!!! (хотя в лучшие времена сами мы не брезгуем коротенькой юбчонкой, открывающей наши чудные ножки).

Наши мамы, сестры, подруги слишком заняты своими проблемами и не могут понять наш немой призыв в форме мокрых глаз и неожиданных всплесков самых неподходящих эмоций.

Наши папы, братья, дедушки ворчат и требуют непонятно чего больше обычного, не понимая возвышенных порывов нашей тонкой души.

И вообще смысл жизни каждого в такие дни - сначала довести нас до слез (что само по себе проще простого), а потом довести нас до бешенства и, как следствие, необоснованной ссоры (в которой мы раскаемся приблизительно через секунду). Хотя есть исключения, которые сначала доведут нас до исступления, а потом и до слез.

**Версия виновных (всего остального человечества)**

Она иногда, как будто с цепи срывается!

**Пути решения проблемы**

В принципе, существует, как минимум, 3 способа.

**Способ 1. Самый простой.** Пить успокоительные средства. Но эти самые средства, как правило, не помогают, а действуют как снотворное, причем сильнодействующее.

**Способ 2.Самый приятный.** Если есть такая возможность, нужно посвятить самый критический из дней себе любимой. Если это выходной, можно (предварительно предупредив близких, что у тебя тяжелый период) спокойно проснуться и начать свой день с настройки. Я, конечно же, не имею в виду радиоприемник.

Нужно настроить себя на позитив – необходимо вспомнить, как тебе повезло с твоими близкими, которые тебя искренне любят, а то что нервы твои на пределе – так это просто химическая реакция организма и тотальная несправедливость природы. Вот и все.

Причем совсем не обязательно (хотя, лучше сказать невозможно), да и не нужно весь день лежать на боку, размышляя о возможности похудения после употребления маленького килограммового тортика. Лучше всего двигаться, попутно выполняя свои прямые (и не только) обязанности.

Необходимо думать о положительной стороне чего-либо, например: тем, кто не любит уборку, нужно думать о том, как приятно находиться в чистоте, как приятно наводить порядок и находить вещи, которые уже и не чаешь найти; тем, кто не любит готовить, можно думать о том, что именно сегодня можно поэкспериментировать и приготовить нечто из ничего, и т.д.

**Способ 3.Самый сложный.** В наш эмансипированный век слишком многое зависит от нас, прекраснейших. Поэтому, хочешь, не хочешь, но на работу ходить надо. А здесь уж хладнокровие с легкостью покинет даже самых стойких – слишком много раздражителей, начиная с общественного транспорта, заканчивая самым подлым существом – компьютером, который тонко чувствует твое настроение и виснет в самый неподходящий момент.

Но даже в таких условиях повышенной опасности можно прибегнуть к аутотренингу.

Можно думать о том, какой ты незаменимый работник, сколько доброго, светлого, вечного ты уже привнесла в коллектив, и т.д. В такие моменты можно вспомнить о сублимации и направить всю свою энергию в нужное русло.К тому же просто надо помнить, что это все пройдет и настанут счастливые спокойные дни полного единения с собой и всем миром!

Таким образом, желаю нам всем терпения и понимания.

Автор - **Ольга Белинская**
Источник