

Как выйти из кризисной ситуации?

Каждый знает, что в жизни бывают «черные» и «белые» полосы.

«Черная» полоса может наступить по разным причинам – внешним и внутренним.

Обычно хорошо осознаются **внешние** причины – что-то происходит, и это идет вразрез с нашими планами на будущее.

Самые *легкие* варианты: пошел дождь, когда мы собирались на отдых, «выключили» свет в доме, когда нужно срочно закончить работу, из-за пробок на дороге вы опоздали на встречу и т.д. *Тяжелые* варианты: неожиданные «повороты судьбы» – потеря работы, жилья, близкого человека.

Внутренние причины кризисов: страхи, недовольства, которые могут копиться на протяжении долгого времени.

Легкие кризисы, вызванные *внешними причинами*, преодолеть не так уж сложно.

Например, можно подумать о «серьезных вариантах» или вспомнить события, когда вам было намного тяжелее, и вы это пережили. Некоторые считают, что каждое событие несет в себе возможность «потренировать ум».

Например, если вы изо всех сил стремились попасть на встречу, но все-таки что-то помешало, то стоит подумать – может, перед вами открылась какая-то новая возможность? Вы бы не оказались в последовавшей далее ситуации, не встретили бы людей, которых встретили и т.д.

Как выйти из кризисной ситуации

Автор: admin

08.11.2011 15:55 - Обновлено 29.10.2014 10:20

Когда мы что-то жестко планируем, не придумав два-три запасных варианта, мы слишком ограничиваем свои возможности изучать жизнь и наслаждаться ею.

Тяжелые кризисы, вызванные *внешними причинами*, преодолеть сложнее.

Если рушатся долговременные планы на будущее, человек как бы оказывается перед пустотой, оказывается там, где не хотел и не должен был оказаться. А желанное будущее пронесется мимо. Тогда человек остается без почвы под ногами. Он может быть даже в шоке, может не хотеть воспринимать такую реальность. Может пытаться продолжать жить своими прежними планами, пытаться только «подкорректировать» их. Но иногда это невозможно. Например, если событие затронуло основные идеалы и ценности жизни, на которых строилось все остальное.

Все слышали совет «не строить дом на песке». Что в нашей жизни может быть прочным фундаментом, который тяжело разрушить? Это решает каждый сам для себя. Но некоторые ценности являются особо хрупкими, например, не стоит сильно привязываться к какому-либо конкретному месту работы, лучше стараться совершенствовать свои умения, тогда при необходимости можно будет найти работу в другом месте. Не стоит привязываться и к дому, в котором живешь – со сменой квартиры жизнь не прекращается.

Внутренние кризисы могут быть не менее болезненными. Если человек осознает, что не достиг чего-то, о чем мечтал, что не видит впереди того, ради чего стоит жить, со временем его жизнь становится все менее и менее радостной, превращается в «сплошную серую полосу».

Как известно, лучший способ борьбы с болезнями – профилактика. Так и с кризисными ситуациями.

Не забывайте хранить какое-то количество денег на случай финансовых трудностей, изучайте новые профессии. Стоит задуматься об «общем фоне» вашей жизни. Какой он?

Как выйти из кризисной ситуации

Автор: admin

08.11.2011 15:55 - Обновлено 29.10.2014 10:20

Если внутри вы часто чем-то недовольны, то даже легкая неудача может вызвать тяжелые переживания. Вы должны четко осознавать, что все, что вы делаете, вы делаете по собственному желанию. То есть вы делаете то, что считаете самым лучшим из всех возможных вариантов действий в вашей ситуации с вашими возможностями.

Всегда нужно стремиться заниматься той деятельностью, которая приносит радость и чувство, что вы приносите пользу кому-то еще. Тогда «общий фон» жизни все-таки будет светлым. И когда придет очередной кризис, он не будет разрушать всю вашу жизнь и все планы – ведь в любой ситуации вы сможете принести радость и пользу кому-то еще, значит часть «запланированного будущего» обязательно исполнится.

Автор - Лев Турчанов

[Источник](#)