Автор: admin
23.10.2011 13:53 - Обновлено 30.10.2014 02:47

Как преодолевать трудности?

В жизни каждого из нас рано или поздно случаются определенные трудности. И чтобы их преодолеть, нужно иметь очень большую выдержку и силу воли. А главное – это научиться жить с этими трудностями, поскольку человек не в состоянии преодолеть каждую преграду на своем пути.

Поэтому надо знать, что жизнь – это, прежде всего, то, что происходит с тобой в данный момент, и не более того. То есть, то мгновение, которое Вы читали эту строчку, и было Вашей жизнью в эту секунду.

Чтобы лучше понять то, что я хочу Вам объяснить, представьте себе такую картину: понедельник, утро, Вы просыпаетесь в своей постели и продолжаете лежать. В то же время Вы понимаете, что надо вставать, завтракать, одеваться и идти на работу. Вы даже можете себя представлять, как это будете делать, но пока – продолжаете лежать. Смотря на часы, Вы говорите себе, что, пока секундная стрелка не дойдет до конца циферблата, Вы не встанете с кровати. Продолжаете лежать, и Ваш мозг понимает, что всего через несколько секунд Вам придется вставать и идти работать, но пока Вы лежите. И вот эти секунды, которые Вы лежите и думаете о будущем – и есть Ваша жизнь.
Потом, конечно, Вам придется встать и идти на работу, и это станет Вашей жизнью. Но пока все это в будущем, а жизнь – это настоящее.

Некоторые считают, что прошлое сильно влияет на теперешнее время. Но это не так, прошлое влияет на Ваше сознание, которое Вы потом можете использовать для искажения нынешнего, но никак не на Вашу жизнь. На нее влияет только то, что происходит с Вами в данный момент.

На простой вопрос – «а какое все это имеет отношение к трудностям?» есть не менее простой ответ – прямое.

Ведь именно наши страхи не дают совершить нам то, что мы считаем правильным, поскольку сразу возникает вопрос – «а что будет потом?». У меня почему-то сразу появляется довольно жуткий ответ – а ничего не будет. Откуда Вы взяли, что это

«потом» настанет? Вы же не знаете будущего, даже не знаете, наступит ли это будущее.

Уметь думать и оценивать ситуацию с точки зрения настоящего очень полезно при решении важных вопросов. Такое спонтанное решение проблем позволяет человеку действовать на уровне своих инстинктов, которые сейчас почти никто не использует. Конечно, умение аналитически мыслить тоже очень важно. Но я бы сказал, что оно важно в теории, а на практике все выглядит намного проще. Человек принимает решение, а потом сам удивляется – «как я мог так поступить?». Но, чаще всего оказывается, что это решение и было наиболее верным в тот момент.

Ну а что же делать, если на вашем пути встанет преграда, которую вы не сможете преодолеть? Что бы ни случилось, надо уметь смириться с этим и не винить себя в своих поступках, не думать, «что бы случилось, если бы я поступил иначе?». Ведь прошлое все равно не изменишь. Но это не значит, что свои поражения нужно воспринимать как должное. Из каждой своей ошибки надо делать соответствующие выводы.

Если же преграда впереди, то… просто не думайте о ней. Какой смысл о ней думать, раз Вам все равно ее не преодолеть? Поймите, что можно жить, не думая о своих проблемах, – это существенно облегчает Вашу жизнь, помогает расслабиться и отдохнуть. Если постоянно думать о плохом, то оно обязательно случится. А хорошее – никогда, ведь Вы даже не думаете о нем.
Так что учитесь жить сегодняшним днем и верить в лучшее, иначе Вас просто загрызут злые мысли. А завтра – будет всего лишь завтра.

Автор - **Теодор Мороз**

Источник