

# Как проблему превратить в задачу и найти ее решение? Легко!

Наверное, каждый из нас сталкивался с такой ситуацией, когда забыть какой-либо факт становится просто необходимым для нормального продолжения жизни. Это может быть и разрыв с любимым человеком, и неприятный разговор с начальником, или такая ситуация, которую вы в силу обстоятельств не можете изменить, и остается только принять все так, как есть.

Конечно, выходом из этой ситуации является прекрасный способ – переключиться, отвлечься, подумать о чем-нибудь другом. Но как? Как можно отвлечься, если голова заполнена мыслями, сердце чувствами, а душа эмоциями, которые вот так просто выбросить невозможно, да иногда просто и не хочется, а надо. Надо, чтобы продолжать жить в сегодняшней действительности, чтобы адекватно реагировать на вопросы окружающих, чтобы перестать заниматься самоедством, чтобы стать прежним человеком.

На самом деле все не так плохо. Вы можете управлять любой ситуацией, благодаря своему сознанию и подсознанию. Мы же с вами не кролики, чтобы сложить лапки и принимать жизнь такой, какая она есть, правильно? Конечно, мы принимаем ее во всем великолепии, когда она радует нас и дарит приятные сюрпризы и незабываемые впечатления, но как сказал один из известных психологов (сейчас не вспомню, кто именно): «Если вам кажется, что судьба повернулась спиной – возможно, это вы подошли к ней не с той стороны?».

Итак, для начала необходимо решить, что же с этой ситуацией делать. Ее можно решить и обратить в свою пользу, т.е. помириться с любимым, наладить отношения с начальником или найти способы воздействия на ситуацию, на которую якобы воздействовать мы не можем. Пока не можем.

Для этого берем чистый лист и ручку и начинаем писать. Записываем всё. С чего началось, как развивалось, чем дело закончилось. Только здесь есть одно неперемное условие – писать только правду, и ничего кроме правды. Все равно кроме вас никто этого не увидит, не прочтет и не узнает, а себе-то, я думаю, уж можно доверить самые страшные тайны. Теперь берем второй лист и записываем вариант, в котором все происходило бы по вашему сценарию, только так как хочется именно вам.

Затем берем первый листочек и читаем, представляя, что вы надуваете воздушный шар. Дойдя до последней точки – шарик лопаается, причем так громко, что возвращает вас к действительности. А дальше читайте еще раз и «лопайте» шарик, читайте и лопайте, читайте и лопайте. До тех пор, пока не надоест. Ну как? Надоело? Теперь берем спички и победно сжигаем этот лист, произнося следующие слова: «Моя неприятность развеяна по ветру, мое плохое настроение лопнуло, как воздушный шарик».

Далее берем листок с желаемым развитием событий и читаем, представляя себя и виновника конфликта, например, сидящими рядом и мирно беседующими. При этом идет дождь, под которым вы промокли вместе с вашим собеседником. А дождь этот состоит из лепестков роз, из брызг шампанского и светлых радостных улыбок. Читайте и представляйте до тех пор, пока не надоест. Опять берем спички, сжигаем листочек и приговариваем: «Желание мое силой наполнено, желание мое будет исполнено». Всё, будьте уверены, все будет так, как и должно быть – все сложится для вас самым благоприятным образом.

Конечно, используемые вами слова могут быть любыми, прекрасно, если вы сами придумаете себе «заклинания», так они сработают еще лучше, потому что будут наполнены силой вашей мысли.

Для проведения данного мероприятия, конечно же, понадобится время. Но ведь все мы знаем, что когда дела-то не клеятся, думать ни о чем больше не можешь, и лучше посвятить часок на решение наболевшего вопроса, чем мучить себя. Не мучайте себя, сотворите чудо своими руками, ведь чудеса происходят там, где в них верят. И, улыбнувшись, встаньте перед зеркалом и поблагодарите себя за то, что вы у себя есть, за то, что можете найти выход из любой ситуации, даже самой безвыходной, за то, что вы сделали еще один шаг навстречу счастью и радости.

И никогда не забывайте о том, что испытания нам даны для преодоления, а страдания портят нервную систему и пагубно отражаются на нашей красоте. Относитесь творчески к построению своей судьбы, и вы перестанете сталкиваться с проблемами, которые только на первый взгляд предстают перед нами в свете безвыходной ситуации, а на самом деле они просто являются логической задачей Жизни, которая требует решения.

## Как проблему превратить в задачу и найти ее решение

Автор: admin

29.07.2011 12:19 - Обновлено 30.10.2014 02:58

---

Автор - **Александра Симонова**

[Источник](#)