

ВЫХОД ИЗ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА ЕСТЬ

Безвыходным мы называем положение, выход из которого нам не нравится.
Станислав Ежи Лец

Как часто мы, испытывая затруднения в личной, семейной, профессиональной жизни, думаем, что выхода из сложившейся ситуации нет. И эта мысль, появляясь все чаще в нашем сознании, вызывает эмоции страха, тревоги, уныния, сожаления, обиды, вины, унижения и другие. Если эти мысли возникают часто или продолжают длительное время, то возникают различные психосоматические заболевания. Так называются заболевания любого органа в теле человека, возникающие на «нервной почве». Таким образом, бытующее в народе выражение, что «все болезни от нервов» имеет все основания быть истинным.

Почему же это происходит? Действительно ли, бывают ситуации, когда выхода нет? А если он есть, почему человек часто его не видит? Дело в том, что нас расстраивают не сами события, а то, как мы это событие воспринимаем. Ведь мы очень разные. Помните известное выражение «Один, глядя в лужу, видит только лужу, а другой – звезды, отражённые в луже»? Если человек не склонен к панике, он в любой ситуации старается сохранить голову «холодной», включая разум, а не эмоции, ему близка позиция поплавка, который всегда выплывает на поверхность, какая бы волна его не захлестнула...

Но много среди нас таких, которые подвержены панике. Это можно сравнить с воробьем, случайно влетевшим в комнату через форточку. Он увидел, что попал в незнакомую обстановку, испугался, и хочет быстрее вылететь. И чем он сильнее хочет вылететь, тем больше его захватывают эмоции. Он мечется по комнате, бьётся о стены, но не находит выхода. А выход ведь чаще всего там, где вход... Нужно просто сесть, перестать метаться, успокоиться, оглядеться. **И выход обязательно найдётся.**

Так что же нужно нам всем, чтобы не быть похожим на этого воробья? Надо **помнить простые истины**, которые помогут вам найти выход из любой ситуации:

*** Будьте реалистами!** Вероятность освоения чего-то с первого раза очень мала. Всё требует времени, чтобы этому научиться, и вы будете совершать ошибки. В них нет ничего страшного. Учитесь на них.

*** Вы сильнее, чем вы думаете!** Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и 10, и 100, и 1000 неудач. Надо верить, что у вас всё получится. И так будет, потому что вы этого хотите!

*** Делалось ли это раньше?** Если кто-то другой смог сделать это, то сможете и вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете вы. Это должно стать достаточной причиной для вас, чтобы никогда не сдаваться.

*** Верьте в свои мечты!** Не предавайте самого себя. В жизни бывает много людей, которые говорят вам, что вы хотите достичь невозможного. Не позволяйте никому рушить свои мечты.

*** Ваши близкие – ваша поддержка!** Позвольте людям, которых вы любите, стать вашими вдохновителями на то, чтобы продолжать упорно двигаться дальше. Возможно,

вам нужно будет попробовать посмотреть с другой точки зрения, больше учиться, больше практиковаться, но никогда не сдавайтесь.

*** Есть люди, которым хуже, чем вам!** Прямо сейчас есть много людей, которые находятся в худшей ситуации и в худших условиях окружающей среды, чем вы сейчас. Подумайте о людях, которые не в состоянии даже ходить, видеть, слышать, которым нечего есть, им негде жить... И как много они были бы готовы отдать за возможность быть на вашем месте сейчас...

*** Вы заслуживаете счастья!** Никогда не позволяйте никому говорить вам противоположное. Вы заслуживает счастья и заслуживаете успеха. Сохраняйте этот настрой и никогда не сдавайтесь, пока не достигнете своего пункта назначения.

*** Пока вы живы, все возможно!**

Удачи Вам!