

5 шагов выхода из сложной ситуации

Трудности, с которыми ты сталкиваешься в жизни – в отношениях, семье, учебе и т.д. нужно уметь правильно преодолевать. Существует 5 шагов, которые тебе помогут выйти из сложной ситуации:

1. **Дай волю чувствам.**

Помни, что плакать – это нормально, когда тебе трудно. Потому что отрицательные эмоции нужно пережить, а не накапливать.

Ты имеешь право на грусть, страх, чувство обиды, злости. Поговори о своих переживаниях с тем, кому ты доверяешь, кто готов выслушать тебя и побыть с тобой рядом.

2. **Пополни витамины любви.**

Это значит - получай тепло, хорошие эмоции из всех возможных для тебя источников - отношения с друзьями и родственниками, интересный фильм, спорт, прогулка на природе, кружки и секции, музыка. Окружи себя, тем, что тебя радует. На этом этапе важно понять, что «хоть со мной и поступили неправильно» или «я вел себя неправильно», но «теперь я буду делать по-другому».

3. **Займись о своем физическом здоровье.**

В стрессовой ситуации девушки склонны переедать, а юноши могут начать выпивать. Но это не выход. Внешний запущенный вид как будто должен показать окружающим «мне плохо!». Помни, что гораздо легче справляться с трудностями, когда твое здоровье в порядке и ты находишься в тонусе.

4. **Избегай негатива.**

Формируй свой круг общения. Помни, что ты такой, какие люди вокруг тебя. Если в банку с солеными огурцами положить свежий, то он вскоре тоже станет соленым. Дистанцируйся от того человека, который на тебя влияет негативно, вызывает у тебя отрицательные переживания.

5. **Исцеление.**

Этот этап наступает, если ты прошел предыдущие 4 шага. Если ты перестаешь себя чувствовать жертвой обстоятельств, то это и есть главный признак исцеления.

Самые лучшие вопросы, которые ты можешь себе задать на этой стадии:

- почему это произошло?
- какие мои действия привели к таким последствиям?
- как не надо делать?

Помни: нужно ненавидеть не тяжелые ситуации, а свое поведение, которое привело к ней. Понять, какое поведение создает проблему – это победа.