

Как справиться с безнадежностью

Реальность объективна.

Восприятие реальности человеком субъективно.

Люди по-разному воспринимают прошлое, настоящее и будущее.

Сознание некоторых людей сконцентрировано на негативных явлениях, позитивные события ими игнорируются.

Такие люди, как правило, прогнозируют негативное будущее, переживают в настоящем в связи с этим тревогу, лишаются в настоящем части энергии из-за переживания тревоги, уменьшают тем самым вероятность будущего успеха, далее, уверенные в собственной правоте, продолжают строить негативный прогноз в отношении будущего.

Разомкнуть своеобразный замкнутый круг поможет конструктивное отношение к будущему:

отказ от игнорирования позитивных явлений в жизни;

восприятие негативных событий с целью извлечения из них ценного положительного опыта;

снижение тревожности;

повышение стрессоустойчивости;

планирование своих действий;

действия по реализации плана;

вера в успех;

упорный труд;

настойчивость при неудаче.

«Все будет хорошо!», - твердят оптимисты, пессимисты им возражают, однако многочисленные исследования доказывают, что при упорном труде и настойчивости вероятность достижения успеха больше у тех, кто искренне в успех верит.