## 5 вещей, которые помогают справляться с жизненными трудностями

Помните, в жизни вам всегда будут встречаться разные трудности, тяжелые периоды, испытания. Без них жизнь была бы не такой красочной. Ведь всё познается в сравнении. Трудности закаляют человека и делают сильнее, идти по жизни становится легче. Это скрытые ваши учителя, которые на самом деле, возникают для вашего блага. И у каждого они свои. Но верьте, что после трудностей всегда будет что-то светлое и радостное в вашей жизни.

1. Некоторым людям свойственно преувеличивать. Они могут из небольшой трудности вырастить огромную проблему. Может это вовсе и не проблема, а просто вы так решили, что у вас она есть. Возможно, перед вами поставлена сложная задача и вам ее просто нужно решить. Не нужно ее воспринимать как проблему. Эта маленькая перемена делает жизнь чуть проще и легче.
2. В таких ситуациях, когда трудно справиться с новой задачей, всегда вспомните, что у кого-то дела обстоят намного сложнее. Когда человек полностью зациклен на своей проблеме, это мешает ему увидеть также и положительные стороны в сложившейся ситуации. [Будьте благодарны](http://www.vitamarg.com/teaching/article/2189-sila-blagodarnosti) за то, что уже есть в вашей жизни. Всегда можно увидеть позитив в самой сложной ситуации. В остальных ситуациях и делах лучше не сравнивать себя с другими.
3. В любой трудности или проблеме всегда заложен некий урок и возможность роста вас как личности. Верьте, что данная ситуация вам случилась с вами, чтобы чему-то научить вас. Вам остаётся только разгадать её тайный смысл, извлечь и усвоить ее урок. И вам больше не придется сталкиваться с подобными ситуациями. Так вы становитесь опытнее и мудрее по жизни.
4. Постарайтесь сразу решить проблему или устранить ее последствия. Вместо того, чтобы тратить время на причитания и проявления эмоций, лучше подумать, что можно сделать. Что я могу исправить  в данный момент? Возможно, вам хватит несколько минут, чтобы устранить трудность, и вы увидите, что не так уж все и страшно. Лучше это сделать как можно раньше, не откладывая на потом, на завтра.
5. Когда вы предприняли все вышеуказанные способы и ничего не работает, то [примите ситуацию](http://www.vitamarg.com/konsultacii/life/2587-prinyat-kak-est), какой она есть. Иногда бывает именно так, как только ситуация принимается и борьба прекращается, проблема решается сама собой. Так бывает, но редко. Порой, решение выплывает только через некоторое время. Возможно, вы не хотите с чем-то смириться, не принимая данную ситуацию, это может лишь усугубить проблему. Принятие всего как есть позволяет вам не тратить свои нервы,  не переживая напрасно.