**Как пережить трудную жизненную ситуацию**

*Кризис –*

*это полный опасности шанс.*

 ***Перевод китайского иероглифа «Кризис».***

 Каждый из нас хочет быть счастливым. Мы стараемся сделать так, чтобы мир вокруг нас максимально отвечал нашим запросам. Но не всегда происходит так, как нам хотелось бы. Нередко в нашей жизни встречаются трудности и препятствия. Мы расстраиваемся, ищем объяснения, почему все произошло так, а не иначе. Наша жизнь становится не такой, как прежде. Иногда нам даже кажется, что вкус жизни навсегда утрачен, и мы с трудом начинаем поиск новых смыслов, приоритетов.

 Как можно преодолеть на первый взгляд безвыходные, трудные жизненные ситуации? Первое, не надо считать их абсолютно негативными. Они скорее негативные, чем позитивные. Ведь никогда не поймешь, что такое счастье, не зная, что такое горе, не так ли?

 Трудные жизненные ситуации происходят неожиданно, по непонятным для вас и не зависящим от вас причинам, которые сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т.д. Привычный способ жизни перестал приносить вам счастье, и ваша важнейшая задача – отыскать новый источник счастливой жизни. Нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и невостребованные способности, о существовании которых вы даже не догадывались. Это называется «преодолеть себя» - не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретенным жизненным опытом, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего.

 Одна и та же ситуация для одного человека может быть мелкой неприятностью, а для другого - катастрофой. От чего это зависит? В основном от того, встречались ли похожие ситуации в вашей жизни, хватит ли у вас личностных ресурсов для разрешения данной ситуации и насколько безопасными для своей жизни и здоровья вы считаете ее последствия.

 Помните: любая проблема, которая у вас имеется, остается с вами ровно до тех пор, пока вы по какой-то причине считаете ее нужной. Даже если это абсолютно бессознательное убеждение, от этого оно не менее действенно.

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ

ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

• Случаются неожиданно.

• Вы к ним не готовы.

• Вы чувствуете, что бессильны предотвратить их.

• События происходят очень быстро.

• Характеризуются жестокостью по отношению к вам.

• Создают ощущение опасности, собственного бессилия и беспомощности, которые вы переживали в детстве.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1.Задайте себе вопрос: чего я хочу сейчас? И пусть вас не пугает ответ, который может мгновенно всплыть в вашем сознании, - «не хочу ничего». Но вы подумайте, чего хотите хотя бы чуть-чуть. Варианты ответов могут быть разными: побыть одному, чтобы вокруг была тишина, чтобы никто не трогал и т.д. А потом задайте вопрос – *что я могу сделать сейчас для себя*? Этот вопрос включает программу выхода из трудной жизненной ситуации. Таким образом, вы мобилизуете собственные силы на поиск ресурсов. Итак, попробуйте ответить на два ключевых вопроса - *чего самого минимального я хочу для себя и что я могу сделать для себя сейчас?*

2. Какими бы сложными, неразрешимыми или даже трагическими ни казались возникшие обстоятельства, необходимо задаться вопросом: *что полезного может мне дать эта ситуация?* То, что есть сейчас можно рассматривать как меньшее зло из возможных или как вызов, новую ступень для личностного роста.

3. После трудной жизненной ситуации нельзя изолироваться. Изоляция от других людей и постоянное обдумывание проблемы только усугубит ситуацию. Научитесь просить о поддержке. Очень важно не закрываться в себе, а открыться близкому человеку.

4. Чтобы найти в себе силы и мудрость разрешить трудную жизненную ситуацию наилучщим образом, вспомните, какие качества и способности наиболее привлекают вас в других людях. Именно эти особенности характера вам сейчас более чем необходимы – их нужно найти в себе, позволить им проявиться.

5. Безвыходных ситуаций не бывает. Обратитесь к собственному опыту. Вспомните ситуации, когда вам удавалось чего-то добиться. Сделайте единственно возможный для себя вывод: вы решали и не такие сложные проблемы, справитесь и с этой.

6. Было бы ошибкой постоянно стремиться избежать неприятностей и проблем. Во-первых, концентрируясь на неприятностях, вы склонны притягивать их в свою жизнь, а во-вторых, это отвлекает ваше внимание от основной желаемой цели. Поэтому самое разумное – самостоятельно представить наилучший сценарий своей жизни и двигаться в выбранном направлении, не боясь трудностей. Они неизбежны, но преодолимы.

7.Вам в большинстве своем должно нравиться то, что вы делаете, как, где, в каком окружении живете. Это необходимое условие для счастья и основное правило счастливых людей. С опорой на то, что вас радует в вашей жизни, с адекватной положительной оценкой себя вы можете успешно менять то, что вас не устраивает.