



## СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

### ➤ НЕ СТРОЙТЕ ИЛЛЮЗИЙ И НЕ СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ГЛОБАЛЬНЫХ ЗАДАЧ.

В любом деле следует полагаться только на себя, поэтому заранее рассчитывайте свои силы: «смогу - не смогу». Близкие люди могут помогать, советовать, но движущей силой должны стать *вы сами*. Чем выше требования, которые вы запрашиваете, прося у судьбы чего либо, тем меньше вероятность, что вы это получите. Будьте скромны и радуйтесь мелочам, тогда настанет время и для крупных подарков.

### ➤ СДЕЛАЙТЕ ДОСКИ ЖЕЛАНИЙ И ПРОБЛЕМ.

Это могут быть обычные листы картона (размер выбираете на свое усмотрение), прикрепленные к стене или спрятанные в шкаф. На один лист вы будете крепить фотографии, вырезки и рисунки, олицетворяющие ваши мечты и желания, а на другой - то, что им мешает. Например, вы хотите выйти на новый уровень нравственного и интеллектуального развития. Значит, на первый лист необходимо поместить рисунок или фото, указывающее на повышение своего уровня развития. А на второй - проблему. Например, это отсутствие материальной обеспеченности (фото). Теперь необходимо выработать план действий нейтрализации проблемы. Рисуете стрелочки от фотографии и описываете варианты решения. Таким образом, вы научитесь структурировать свои мысли в нужное русло.

### ➤ ПОПРОБУЙТЕ ПИСАТЬ МЕМУАРЫ, ДНЕВНИКИ.

Как говорится: «Бумага все стерпит». Обида, вплеснутая на бумагу, быстрее забывается. Лучше выразить все эмоции в письме, чем наговорить лишнего людям, которые вам еще могут пригодиться. Также вы сможете со временем перечитать свои или чужие действия и поступки, найти в них ошибки и постараться все исправить.

### ➤ НАПРАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ НЕГАТИВА В ПОЗИТИВНОЕ РУСЛО.

Вам наговорили обидных слов на работе? Мысленно превратите их в уменьшительно-ласкательные комплименты и улыбнитесь себе - вы хороший человек. Украли деньги в автобусе? Как бы не было трудно, представьте, что вы отдали их сами на благотворительность, вы ведь умеете зарабатывать и еще заработаете. Так вы научитесь рассматривать любое событие с точки зрения пользы для себя.