

Девять фраз, которые помогут в трудные времена



Нет человека, который бы не сталкивался с проблемами, трудными жизненными ситуациями, потерями, сложностями. Если накатило уныние, скажите себе: «Я сильнее, чем я думаю. Я преодолевал трудности, сделаю это и сейчас». Иногда мы забываем об этом, а ведь это - чистая правда.

1. **«У меня есть все для того, чтобы это преодолеть».** Мысли «Я с этим не справлюсь» или «Так нечестно» определенно ничем вам не помогут. Вместо того, чтобы концентрироваться на том, чего вам не хватает, подумайте о том, что у вас уже есть. Если вы дожили до этого момента, наверняка вы многое испытали и уже многое умеете.

2. **«Неудача – это лишь часть дороги к успеху».** Конечно, в неудачах нет ничего приятного, но наказывать себя за них еще раз, переживая и сокрушаясь, не нужно. Помните, они лишь показывают, что вы пробуете новые границы и новые возможности, а не остаетесь всю жизнь в зоне комфорта. Отнеситесь к неудачам как к строгому, но справедливому учителю, ведь каждая из них указывает то направление, в котором вам нужно больше работать. Если бы маленькие дети считали каждое свое падение неудачей, они бы никогда не научились ходить.

3. **«Я стараюсь и делаю все возможное».** Если вы думаете, что у вас остался последний шанс и нет права на ошибку, не время требовать от себя совершенства. Это только усилит ваш стресс и волнение. Проявите к себе сострадание, скажите: «Я сделал все, что от меня зависело», – это прибавит вам уверенности в своих силах. И положитесь на свою удачу.

4. **«Через пять лет я буду смотреть на это спокойнее».** Помните, что ни боль, ни переживания не длятся вечно. Переживать потерю очень тяжело, но это часть жизни и потерь не избежит никто. В самый первый, острый период постарайтесь не заикнуться на обиде и сопротивлении тому, что является фактом. Понемногу боль будет отступать.

Если же перед вами встали проблемы, которые требуют разрешения сейчас, и вы не знаете, как к ним подступиться, подумайте о том, что через пять лет они будут успешно решены. Вспомните какой-нибудь кризисный

момент из далекого прошлого, и вы убедитесь, что так и есть. Как бы ни было сложно начать, не отступайте.

5. **«Я сильнее, чем я думаю».** Гоните от себя мысли «Я никогда не переживу это» или «Я больше никогда не буду счастлив». Они тянут вас вниз и мешают открыть те силы, которые спрятаны внутри вас.

6. **«Я сам отвечаю за свои мысли и поступки».** Обвиняя других в ваших проблемах (как бы они ни были виноваты), вы не исправите ситуацию. Не тратьте на это свою психическую энергию. Действовать нужно вам, и чем раньше вы это осознаете, тем быстрее будете к этому способны и тем раньше произойдут позитивные перемены.

7. **«Всегда будут те, кто со мной не согласен или кому я не нравлюсь. Главное, что я поступаю в соответствии со своими внутренними убеждениями».** Будьте достаточно смелыми, чтобы принимать решения самому, даже когда они не всем нравятся.

8. **«Я могу справиться со страхом и растерянностью и начать действовать».** Конечно, велик соблазн оставаться в привычных рамках, но чтобы пройти сквозь трудные времена, нужно делать то, что раньше, возможно, вам не приходилось делать. Страх очень неприятно испытывать, но это только эмоция, и не давайте ей себя поглотить. С ней возможно справиться, если не побояться признать ее.

9. **«Я преодолевал трудности раньше, я сделаю это и сейчас».** Вспомните все моменты, когда вам это удавалось, они придадут вам силы и уверенность.

Эти девять фраз помогут вам собраться, поверить в свои силы и не стоять растерянно перед лицом вызовов, из которых и состоит жизнь.

По материалам сайта Inc.