

Как пережить неудачный день?

Простые способы преодоления неприятностей.

Неудачные дни бывают у каждого, от них никто не застрахован. То у тебя все ломается одновременно, то плохие новости со всех сторон, то все валится из рук.... Как еще описать неудачный день? Встали не с той ноги, испортили настроение, да мало ли еще причин! Оказывается, поводов для огорчений более чем достаточно. И как же пережить такое невезение? Нужно переждать бурю.

Нет ничего более правильного в проливной дождь, чем спрятаться от него в теплом месте, и подождать, пока он закончится. Какой смысл пытаться изо всех сил продемонстрировать свою выносливость, сражаясь со стихией?

Поэтому, если день явно не задался, честно признайтесь себе в этом. Вот уж когда смело, можно сказать: «Долой позитивное мышление! Сегодня действительно все плохо!» Нет смысла себя уговаривать и насильно настраивать на позитив. Но и злиться, тоже не стоит. Просто осознайте наличие проблемы, и тихонько спрячьтесь от «дождя» - ложитесь спать!

Если у Вас есть такая возможность, пойдет на пользу даже дневной сон. Когда проснетесь, большинство неприятных эмоций сотрется, и можно будет дальше потихонечку переживать бурю.

Займитесь чем-то пассивно-приятным. Посмотрите интересный фильм, приготовьте любимое лакомство, например, горячий шоколад, или понежьтесь в ванной. Посмейтесь над неприятностью. Не путайте проблемный день с плохим настроением. Настроение Вы создаете себе сами, а обстоятельства вокруг Вас могут быть неуправляемы. Поэтому, когда Вы, сегодня признали свое право на отсутствие позитивного мышления, Вы ни в коем случае не попрощались с хорошим настроением, а скорее, помогли себе осознать реальность ситуации. Настроение надо всегда держать на уровне!

Будьте готовы посмеяться над собой и неудачным днем. Неплохо помогает обсуждение проблем с друзьями. Но если Вы начнете жаловаться и ныть, то этим усугубите настроение. Пошутите и посмейтесь, рассказывая

цепочку своих неприятностей. Говорят, если смеяться над проблемой, она уходит. Конечно, само собой все не наладится, но, по крайней мере, Вы не станете себя накручивать и расстраиваться. Отремонтируем, купим, забудем - как метод преодоления неприятности. Да, само все не наладится. Но если Вы сумеете не предаваться унынию, проблемы постепенно начнут решаться. Сначала у Вас в голове, а потом и в реальности. Что-то поломалось? Не смертельно - можно отремонтировать. Не подлежит ремонту - можно купить новое. Нет денег на покупку - рано или поздно найдутся варианты и ресурсы.

Под любую проблему в пространстве есть подходящее решение. Примите это как факт. Даже если случилась потеря, все равно с помощью истерик и депрессий ее не вернуть. Если Вы выпались, и посмеялись над своим неудачным днем, завтра, или через неделю, начните заниматься поиском решения проблем. Занятие по силам - как уход от неприятности. Конечно же, Вы нервничаете по поводу случившихся неприятностей, и это нормально!

Но вот кидаться сразу все улаживать - возможно, не самый лучший вариант. Во-первых, сгоряча можно наделать ошибок, а во-вторых, если Вам так тотально не везет сегодня, то где гарантия, что попытки решений будут удачными? Займитесь чем-то совершенно посторонним и обыденным. Например, просто «уйдите с головой в работу», занимайтесь обычными служебными обязанностями, или домашними делами. Вас это просто отвлечет от нервов и бесполезной борьбы. Ведь не всегда есть возможность лечь поспать, или посмотреть любимый фильм. Но только не забывайте, что окружающие люди не виноваты в Ваших неприятностях, или в том, что Вы не можете сегодня переждать этот день в постели. Заявите с порога коллегам о своих неприятностях (не забудьте «приправить» рассказ порцией юмора), и постарайтесь тихо-смирно заниматься своими делами. Чего делать не нужно при борьбе с неприятностью? Неужели все так просто? Поспать, погулять, поработать....

Да, простые жизненные процессы помогают, но главное - не обращать их во вред себе, то есть, не доводить «лечение» до абсурда.

Работайте, но не перегружайте себя и не доводите до изнеможения трудоголизмом. Спите и отдыхайте, но не позволяйте себе закрыться дома на несколько дней, ходить в пижаме и обливаться слезами. Так Вы доведете себя до депрессии и нервного срыва, а вовсе не «переждете бурю».

Баловаться вкусеньким тоже нужно разумно. Если Вы посвятили последний месяц тому, чтобы перейти на здоровое питание и упорядочить рацион, то одного пирожного будет вполне достаточно, чтобы подсластить неудачный день. И уж ни в коем случае нельзя ругать себя, жаловаться на жизнь, и «пускаться во все тяжкие» под девизом: «Я неудачница!» Это всего лишь один неудачный день. Ну, может, еще недельку будет та же ерунда.... Подумаешь! Посмотрите на все происходящее немножко со стороны, и Вы увидите, как неприятности проходят мимо!