

КАК ПЕРЕЖИТЬ НЕУДАЧУ

Просвещение школьников - Интересное от психолога школьникам

Жизненная мудрость

Жизнь человека состоит из взлетов и падений, и далеко не после каждого падения ему удастся быстро прийти в себя. Между тем именно те люди, которые максимально быстро перешагивают через свои неудачи, какими бы сокрушительными они ни были, имеют больше шансов на дальнейший успех. Итак, давайте будем учиться приходить в себя как можно скорее после всевозможных ударов судьбы, будь то ссора, увольнение, развод, банкротство, - ведь в жизни они, увы, периодически случаются.

Руины

Упражнение актуально в тех случаях, когда ситуация, воспринимаемая как крах, произошла только что либо совсем недавно.

Соберитесь с мыслями и подумайте, что разрушилось не полностью в данной сфере вашей жизни. Можно ли это спасти и перенести в новый период так, чтобы оно там работало, функционировало и приносило какую-то пользу? Если да - безотлагательно спасайте. Если нет или вы в этом не уверены - доручивайте до конца. И тоже безотлагательно. Делайте это с тем чувством, с каким, как вам кажется, сжигают мосты - решительно и радостно: вы освобождаетесь от пережитков неудачного прошлого.

Крик

Если произошедшее причиняет вам боль, ее нужно непременно выпустить наружу. Это упражнение в тех или иных интерпретациях наверняка знакомо каждому.

Дайте себе волю! Можно плакать, кричать, бить подушку или делать что угодно еще, но только без вреда для вашего и не вашего здоровья. Лучше делайте это без свидетелей либо при ком-то очень близком - если это вам необходимо и вы на сто процентов уверены, что произошедшее останется между вами. Выплеск должен быть полноценным, то есть, как говорится, до последней капли - чтобы вы просто устали плакать, кричать и т.п. Показателем того, что упражнение прошло удачно, станет чувство полного изнеможения.

Дневник

Пролистайте страницы рухнувшего прошлого. Что вы из него запомнили? Какие сделали выводы? Чему научились и чего больше не допустите? Проговорите эти моменты вслух. А еще лучше записывайте в дневник. Откажитесь от эмоций - сейчас вы лишь архивируете ценные знания, чтобы в нужный момент легко извлечь их из памяти.

День тишины

Очень важное упражнение. После того как вы окончательно распрощались с останками рухнувшего прошлого, выделите себе один день, когда вас никто и ничем не будет тревожить. Выезжайте на природу. Лучше всего, конечно, к воде, в горы, в лес, в поле, в крайнем случае - в какой-то не шумный парк. Полностью отграничьте себя от любого шума, отключите телефон и постарайтесь слиться с природой. Наблюдайте за птицами и насекомыми, нюхайте цветы, прикасайтесь к стволам деревьев. Старайтесь особо не думать о произошедшем. Но и не отталкивайте от себя мысли - будьте максимально расслаблены и естественны. Это упражнение - своего рода возрождение. После него вы ощутите прилив сил для новых начинаний.

Если у вас имеется возможность превратить день тишины в неделю или месяц - отлично, такая поездка на природу скажется благотворно. Только помните: это должен быть в первую очередь отдых, а не гастрономический тур.

Ножницы

Представьте большие ножницы, или обычный садовый секатор, которым обрезают побеги сорняков и сухие ветки. Точно так же вы будете обрезать любые побеги мыслей на тему «Как ужасно, что все мои планы рухнули».

Как только разрушительная мысль, вгоняющая вас в тоску по разрушенному прошлому, появится на горизонте вашего сознания - отсекайте ее. Старайтесь представлять этот образ, ведь зрительные ассоциации прекрасно сохраняются в подсознании, и со временем «секатор» будет работать без вашего непосредственного участия.

Аффирмации

Выберите одно или несколько утверждений, которые вам подходят, и произносите их (вслух или про себя) по мере необходимости или профилактически - по несколько раз в день. Ваш тон при этом должен быть ровным, спокойным и уверенным.

- Я получил опыт, и это очень хорошо.
- Мой провал - плата за обретенные знания и опыт.
- Кто не теряет, тот не приобретает.
- То, что произошло, должно было произойти, потому что это естественный этап моего развития.
- Если б не разрушилось прошлое, не построилось бы будущее.

Что бы ни произошло в вашей жизни, это дает вам опыт. Спокойно и с холодной головой приступите к данным упражнениям.