

Як зберегти позитив і спокій у важкій ситуації

Бувають часи, коли ми повинні пройти через якусь негативну ситуацію. Можливо, люди кажуть щось погане про нас або відмовляють, або проявляють недоброзичливість. У таких ситуаціях важко залишатися позитивно налаштованим. Ми автоматично готові відповісти тією ж монетою. Але це тільки погіршить ситуацію.

Люди можуть вести себе ще більш різко. Весь день буде просочений гнівом і розчаруванням. І не виграє ніхто. І, хоча це нелегко, важливо залишатися позитивно налаштованим у важкій ситуації. Виберіть той спосіб, який вам допоможе зберегти спокій:

1. Якщо ви не спокійні, ніколи не відповідайте. Якщо ви не впевнені в своєму спокої, мовчіть. В першу чергу знайдіть час і сили, для того, щоб заспокоїтися.
2. Зробіть глибокий вдих, як перший крок до спокою.
3. Говоріть м'яко, щоб знизити гостроту ситуації.
4. Подивіться на те, що говорять вам інші люди, як на щось корисне, що допоможе вам поліпшити себе.
5. Інформацію, яка несе в собі тільки негатив, ігноруйте.
6. Дотримуйтеся позитивного погляду на людину. Вам можуть не подобається його висловлювання або вчинки, але це не означає, що ви ненавидите його особисто.
7. Усвідомте, що ваші негативні почуття приносять біль вам, а не кривдникові. Тому для вас безглуздо мати негативні емоції.
8. Якщо ви зробили помилку, зізнайтеся в цьому відкрито.
9. Пам'ятайте, що той, хто робить помилки, гідний більшої поваги, ніж той, хто нічого не робить.
10. Читайте книги, слухайте музику, робіть все те, що несе в ваше життя позитивний настрій.
11. Поговоріть з тим, хто може підтримати вас.
12. Користуйтеся улюбленими цитатами, які можливо наштовхнуть вас на роздуми в позитивному ключі.

- 13.** Ставтеся до негативних ситуацій як до тренування вашої витривалості і життєздатності в реальному житті.
- 14.** Пам'ятайте, що ви не можете догодити всім і всіма бути зрозумілим. Дозвольте деяким людям просто пройти повз. Приділіть увагу і сили тим людям з якими ви можете позитивно взаємодіяти.

