



СЕКРЕТЫ

Избавления от причины стресса

Первый путь – изменить ситуацию. Сделать так, чтобы источник стресса исчез из вашей жизни. Иногда стоит решительно отказаться от посещения неинтересного кружка, студии, спортивной секции (объяснившись с теми, кто на этом настаивает), если эти посещения связаны со стойким стрессовым переживанием. Бывает необходимо прекратить какие-то отношения, в прошлом дружеские или связанные с влюбленностью, если в настоящее время они вызывают одну лишь боль, огорчение или раздражение. Но этот путь применим далеко не ко всем ситуациям!

Второй путь – изменить свое отношение к существующей ситуации. Кажется невозможным? В любой ситуации есть плюсы и минусы, только нам почему-то в данный момент удобно видеть ее только с одной стороны. «Занятия с репетиторами, огромный объем домашних заданий! Да, очень тяжело, но ведь как интересно! Какой рывок в своем образовании я сделаю за этот год!»

И третий путь – принять ситуацию. Она такова. Так сложилось, и так пока все и будет происходить. Но ведь жизнь продолжается! Такой подход к проблеме часто жизненно необходим, если навсегда потеряны близкие нам люди, разошлись и стали жить новыми семьями родители, разлюбил самый дорогой человек.

Очень важно помнить, что эмоции даны моему Я, а не я отдан собственным эмоциям во владение. И, следовательно, я могу ими управлять: могу их менять, могу принимать, могу контролировать последствия их проявления. Могу, если научусь внимательно вчувствоваться в себя, разговаривать со своим Я и его переживаниями.