

**Учимся преодолевать
жизненные трудности**



ПРИТЧА

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

— Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковые кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

—Что изменилось? — спросил он свою дочь.

—Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе окрасили воду, — ответила она.

—Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка.

—А кофе? — спросила дочь

—О! Это самое интересное! Зерна кофе не растворились в новой враждебной среде и при этом изменили ее — превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые, оставаясь собой, изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Оптимистично и весело смотреть на мир и быть в нем активным — это, пожалуй, главное правило, соблюдая которое, можно с легкостью преодолеть любую жизненную трудность.



Полезно знать, что...

**Если я не могу изменить
трудную для меня
ситуацию, то для
предупреждения стресса
необходимо изменить мое
отношение к ней.**

**На земле сейчас живут
сотни миллионов людей,
которые, попав в мое
нынешнее положение,
посчитали бы себя на
вершине счастья. Надо
помнить об этом.**

Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. **Жить нужно по способностям и средствам.** При этом помнить, что **черная полоса жизни не длится вечно.** День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.



Научиться без
каких-либо
условий
понимать, а
лучше уважать
или **любить**
всех, начиная с

По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или шоколад или прогулка на свежем воздухе. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.





ми, которые
и семьи,
и. Попросите
ть о том, что
ьше всего.
овольствием.
мы и читайте
пробуйте
и мрачными
настроением.



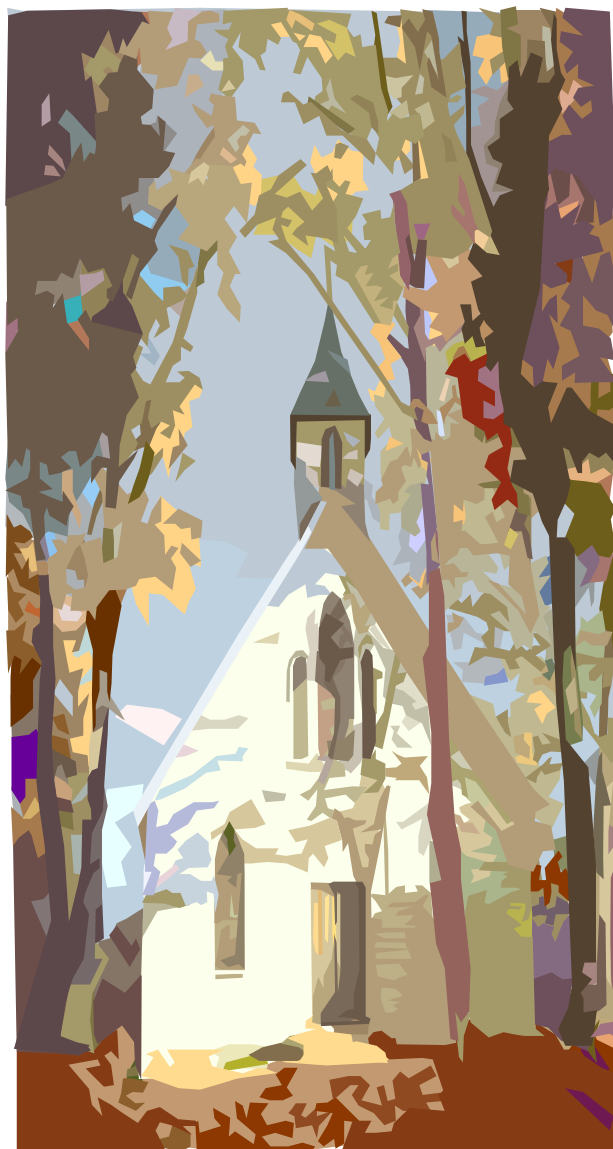
**Не стоит слишком
увязать в
воспоминаниях о
прошлом. Его уже
нет, и в нем ничего
не изменишь. Не
нужно погружаться
слишком в мечты о
будущем. Его еще
нет. Надо научиться
жить сегодня и
своевременно решать
возникшие проблемы**



Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.



**Полезно знать, что
абсолютно все
трудности, которые
у нас возникают,
уже были
миллионы раз у
людей, живших
ранее. Они их как-
то преодолели.
Значит, пре-
одолеем и мы!**



**Знайте, что Господь Бог
никогда не пошлет
человеку испытания выше
той меры, которую он
может вынести.**