

**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.







Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги.



**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 самому или с помощью других людей, которые могут помочь вам и поддержать в трудную минуту.**



**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!**

