

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

*Кризис – это полный опасности шанс.  
Перевод китайского иероглифа «Кризис».*

Каждый из нас хочет быть счастливым. Мы оцениваем мир вокруг себя и стараемся сделать так, чтобы он максимально отвечал нашим запросам. Однако далеко не всё и не всегда происходит так, как хотелось бы. Трудности и препятствия нередко встречаются в нашей жизни. Мы печалимся, расстраиваемся, ищем объяснения, почему всё произошло так, а не иначе, никак не можем поверить в то, что это случилось с нами. Наша жизнь становится другой, не такой, как прежде. Иногда нам кажется, что вкус жизни и желание жить навсегда утрачено, и мы с трудом начинаем поиск новых смыслов, приоритетов и перспектив. Всё плохо. Но так ли абсолютно всё? Мы продолжаем жить, а значит, у нас ещё есть шанс стать счастливыми. Единственное, что для этого нужно, – это наше искреннее желание.

В данной статье, уважаемые читатели, Вы познакомитесь с рекомендациями и упражнениями, которые помогут Вам преодолеть, на первый взгляд, безвыходные, трудные жизненные ситуации. Единственная просьба к Вам: давайте не будем считать их абсолютно негативными. Они скорее негативные, чем позитивные, ведь никогда не поймёшь, что такое счастье, не зная, что такое горе, не так ли?

Для начала давайте с Вами разберёмся, что представляет собой трудная жизненная ситуация.

*Трудная жизненная ситуация* – это ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение Вашей привычной жизнедеятельности, в результате чего Вы не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни. Это ситуации, в которых есть опасность для физического или психического здоровья, которые происходят неожиданно, по непонятным для Вас и не

зависящим от Вас причинам, которые сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т.д.

Получается, что после трудной ситуации Ваша жизнь подлежит пересмотру и переосмыслению. Однако это не значит, что всё, чем Вы жили, раньше было ошибочным. Это означает, что теперь этого недостаточно, чтобы быть счастливым. Привычный способ жизни перестал приносить Вам счастье, и Ваша важнейшая задача – отыскать новый источник счастливой жизни.

*Все люди, посланные нам – это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни.*

**Борис Пастернак.**

Поскольку знакомых Вам вариантов выхода из сложившейся ситуации нет, Вам нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и не востребуемые способности, о существовании которых Вы даже не догадывались. Это называется «преодолеть себя» – не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретённым жизненным опытом, пусть даже негативным, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего.

Возможно, уважаемые читатели, у Вас возник вопрос: какие конкретно ситуации можно отнести к категории трудных жизненных? Однако никто кроме Вас самих не сможет дать ответ на этот вопрос. Почему? – спросите Вы. Потому, что является или не является ситуация трудной жизненной полностью зависит от того, как Вы её воспринимаете. Одна и та же ситуация для одного человека может стать мелкой неприятностью, для другого – катастрофой. От чего это зависит? От того, встречались ли похожие ситуации в Вашей жизни, хватит ли у Вас, по Вашему мнению, личностных ресурсов для разрешения данной ситуации и насколько безопасными для своей жизни и здоровья Вы считаете её последствия.

Несмотря на индивидуальный подход к оценке ситуаций, есть несколько общих признаков, характеризующих трудные жизненные ситуации. Знание этих признаков поможет Вам настроиться на принятие и позитивное разрешение трудностей.

#### ***Признаки трудных жизненных ситуаций.***

- Случаются неожиданно;
- Вы не готовы к ним;
- Вы чувствуете бессилие предотвратить их;
- Происходят очень быстро;
- Характеризуются жестоким обращением с Вами;
- Характеризуются ощущением опасности, собственного бессилия и беспомощности, которые Вы пережили в детстве.

Почему так важно *принять* трудную жизненную ситуацию и что это значит? *Принятие* опыта означает, что мы умеем распознавать, что для нас благоприятно, а что нет, принимаем неизбежность как позитивных, так и негативных событий, *осознаем* последствия любого опыта, независимо от

степени его желательности для нас. Если полученный жизненный опыт мы пережили в *неприятии*, то есть в осуждении, чувстве вины, страхе, сожалении и других формах отрицания случившегося, то мы можем снова и снова попадать в похожие трудные жизненные ситуации, в которых будем пытаться решать проблемы прошлого.

Возможно у Вас, уважаемые читатели, возник вопрос: как понять, есть ли в Вашем опыте *непринятые* трудные жизненные ситуации? Понять это можно по симптомам, которые возникли у Вас сразу после встречи с трудными жизненными ситуациями или сохраняются в настоящее время.

### ***Симптомы неприятия трудной жизненной ситуации.***

#### ***Эмоциональные симптомы:***

- Шок, отвержение, потеря веры (мир начинает рассматриваться как пугающее и опасное место);
- Ярость, раздражение, скачки настроения;
- Вина, стыд, самообвинение;
- Чувства тоски и безысходности;
- Растерянность, нарушение концентрации;
- Тревога и страх;
- Замкнутость;
- Ощущение брошенности.

#### ***Физические симптомы:***

- Бессонница и ночные кошмары;
- Пугливость;
- Сердцебиение;
- Острые и хронические боли;
- Повышенная утомляемость;
- Суевливость;
- Мышечное напряжение.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для Вас, то Вы

*В сердцах людей последних поколений залегло неотступное чувство катастрофы... Мы переживаем страшный кризис. Мы ещё не знаем в точности, каких нам ждать событий, но в сердце нашем уже отклонилась стрелка сейсмографа.*

*Александр Блок.*

абсолютно точно пережили трудную жизненную ситуацию. Однако не следует думать, что это произошло вследствие неправильно выбранной стратегии поведения. Нет «правильного» и «неправильного» способа реагировать на трудную

жизненную ситуацию: чувствовать, думать и действовать. Поэтому не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение – это **НОРМАЛЬНАЯ** реакция на **НЕНОРМАЛЬНУЮ** ситуацию. Вам нужно принять в Вашу жизнь новый опыт, пусть даже пока негативный, который сделает Вас мудрее.

Теперь, когда Вы знаете, уважаемые читатели, что представляют собой трудные

*Поставьте точку после тех, кто уйдет, чтобы имя тех, кто придет, было с большой буквы.*

*Платон.*

жизненные ситуации, каковы их признаки и последствия, давайте перейдем к рекомендациям и упражнениям, которые помогут Вам сделать самостоятельные шаги навстречу собственной счастливой жизни. Помните: любая проблема, которая у Вас имеется в наличии, остаётся с Вами ровно до тех пор, пока Вы по какой-то причине считаете её нужной. Даже если это абсолютно бессознательное убеждение, от этого оно не менее действенно.

### ***Рекомендации по преодолению трудных жизненных ситуаций***

1. Задайте себе вопрос: ***что я хочу сейчас?*** И пусть Вас не пугает ответ, который может мгновенно всплыть в Вашем сознании – «не хочу ничего». Это глобальный ответ. А Вы ответьте себе, что Вы хотите для себя сейчас совсем небольшого? Варианты ответов могут быть разными: чтобы побыть одному, чтобы вокруг была тишина, чтобы затихло все

*Кризис культуры и искание нового бытия, превышающего культуру, совершается в том избранном меньшинстве, которое познало культуру до конца и изжило пути культуры, в высшем культурном слое.*

***Николай Бердяев.***

вокруг и т.д. А потом задайте вопрос – ***что я могу для себя сделать сейчас?*** Поверьте, это важный вопрос, и его надо перед собой поставить. Этот вопрос включает программу выхода из трудной жизненной ситуации. И все слова в этом вопросе являются ключевыми. ***Я*** – это именно я, и никто другой. Таким образом, Вы мобилизуете собственные силы на поиск ресурсов. ***Могу*** – однозначно могу. Запускается программа поиска решения и подбора действия по собственным силам. ***Сделать*** – значит осуществить, а не просто об этом подумать. Начинается движение к определенным конкретным действиям. ***Сейчас*** – сию минуту, в это мгновение, а не когда-то в будущем. Направленность на совершение немедленных действий. Обычно это действие совсем небольшое, однако оно запустит механизм спасения самого себя. Итак, попробуйте ответить на два ключевых вопроса – что я для себя хочу самого минимального и что я могу для себя сделать сейчас?

2. Какими бы сложными, неразрешимыми или даже трагическими ни казались возникшие обстоятельства, необходимо задаться вопросом: «Что полезного может мне дать эта ситуация?». В любой обстановке, при любом

*Лучший способ оставаться последовательным – это меняться вместе с обстоятельствами.*

***Уинстон Черчилль.***

стечении событий есть что-то жизненно необходимое именно для Вас сейчас, иначе они не возникли бы. Большинство ситуаций в жизни мы, так или

иначе, создаем сами, спровоцировав их ранее принятыми решениями и взглядами на жизнь, себя и других. Чтобы не блуждать в вечной неопределенности, судьба периодически дает нам обратную связь для дальнейшей корректировки наших мыслей, взглядов и действий. То, что есть сейчас можно рассматривать как меньшее зло из возможных или как вызов, новую ступень для личностного роста.

3. После трудной жизненной ситуации нельзя изолироваться. Изоляция от других людей и постоянное обдумывание проблемы только усугубит ситуацию. Научитесь просить о поддержке. Очень важно не закрываться в себе, а открыться близкому человеку. Это может быть родственник, друг, любимый человек, которому Вы доверяете.

4. Чтобы найти в себе силы и мудрость разрешить трудную жизненную ситуацию наилучшим образом, вспомните, какие качества и свойства Вас наиболее привлекают в других людях. Именно эти особенности характера Вам сейчас более чем необходимы – их нужно найти в себе, позволить им проявить себя, развивать их и воспитывать. Чтобы взять под контроль ситуацию и не нуждаться в контроле над другими – достаточно управлять собой.

5. Безвыходных ситуаций не бывает. Обратитесь к собственному опыту. Вспомните все ситуации, когда Вам удавалось чего-то добиться или казавшееся безнадежным дело, вдруг обернулось для Вас удачей. Сделайте единственно возможный для себя вывод: Вы решали и не такие сложные проблемы, справитесь и с этой.

6. Было бы ошибкой постоянно стремиться избежать неприятностей и проблем. Во-первых, концентрируясь на неприятностях, Вы склонны притягивать их в свою жизнь, а во-вторых, это отвлекает Ваше внимание от основной желаемой цели. Поэтому самое разумное – самостоятельно представить наилучший сценарий своей жизни и двигаться в выбранном направлении, не боясь трудностей. Они неизбежны, но преодолимы.

7. Вам во многом должно нравиться то, что Вы делаете, то, как, где, в каком окружении живете. Это необходимое условие для счастья и правило счастливых людей. С опорой на то, что Вас радует в вашей жизни, с адекватной положительной оценкой себя, Вы можете успешно менять то, что Вас не устраивает.

8. Ежедневно уделяйте 15-20 минут прослушиванию музыкальных произведений классической музыки Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта. Подбор такого музыкального

*Человек может сделать великим путь, которым идет, но путь не может сделать человека великим.*

**Конфуций.**

репертуара неслучаен. В жизни перечисленных композиторов, особенно Баха, теме переживания трудных (кризисных) жизненных ситуаций отведено особое место.

Так, например, в трагической кантате № 106 под названием «Смертный час – Божий час» Бах воспевает страдания, восхищается ими, считает их лучшим временем жизни человека. Это своеобразный способ переживания негативного через нахождение в нём позитивного. Таким образом, обращение к классическому музыкальному репертуару позволит Вам испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения.

## *Упражнения по преодолению трудных жизненных ситуаций*

### **Упражнение 1. «Самоанализ»**

В анкете А.А. Бакановой Вам нужно ответить на несколько вопросов, связанных с Вашими представлениями о кризисных ситуациях и опытом их переживания.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Трудная жизненная (кризисная) ситуация для меня – это ситуация, которая .....

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «трудная жизненная (кризисная) ситуация».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. Вспомните и запишите в графу 2 таблицы те трудные жизненные (кризисные) ситуации, которые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

4. В графе 3 таблицы оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

5. В графе 4 таблицы оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

6. В графе 5 таблицы оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

7. В графе 6 таблицы оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

8. В графе 7 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

9. В графе 8 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть личностного потенциала, различных способов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

10. Что, на Ваш взгляд, Вы приобрели (какой дар получили) в результате разрешения кризисной ситуации? Перечислите в графе 9 таблицы.

11. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)?  
Запишите в графе 10 таблицы .....

№	Кризисная ситуация	С	А	СП	У	ВР	Вн Р	Дар	Потеря
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Упражнение 2. «Мозговой штурм»

Ответьте себе на вопрос: «Что Вы можете сделать, чтобы снизить свой уровень переживаний по поводу трудной

*Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.*

**Коко Шанель.**

жизненной ситуации? Что Вы *делаете*, чтобы позаботиться о себе, доставить себе радость?». При составлении списка постоянно задавайте себе вопрос: «Что ещё Вы можете сделать?», чтобы записанных пунктов получилось как можно больше. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью привычные виды деятельности, осознать, как они могут противостоять негативным переменам».

### Упражнение 3. «Ресурсы имени»

Известно, что в традициях некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена даются человеку при рождении, другие – выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки.

Какие имена готовы Вы присоединить к своим основным? И какими

*Проблемы никогда нельзя разрешить с тем же образом мыслей, которых их породил.*

**Альберт Эйнштейн.**

именами Вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем». Или: «Сегодня я Елена

Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!» Или: «Я Александр Осторожный, а буду Александр Решительный!» Присоедините к своим основным именам новые и расскажите том, какие *чувства Вы испытывали*, «играя» со своим именем? Что *нового узнали о себе* благодаря этому упражнению?

### Упражнение 4. «Знакомство с привычным»

Расскажите, какой Вы видите трудную жизненную ситуацию, с которой Вы столкнулись, со следующих позиций:

- С орбиты космического спутника;
- С высоты птичьего полёта;
- С вершины рядом стоящего дерева;

- С собственной ладони;
- Из глубокого подземелья;
- От имени любопытного волшебника.

**Упражнение 5. «Колесо личного благополучия»**

**Цель:** осознание ресурсов и резервов в личной и профессиональной сфере как источников профилактики эмоционального выгорания.

**Материалы:** раздаточный материал № 1, фломастеры.

**Инструкция:** отметьте точкой на каждой спице колеса то, как Вы оцениваете свое состояние в данный момент.

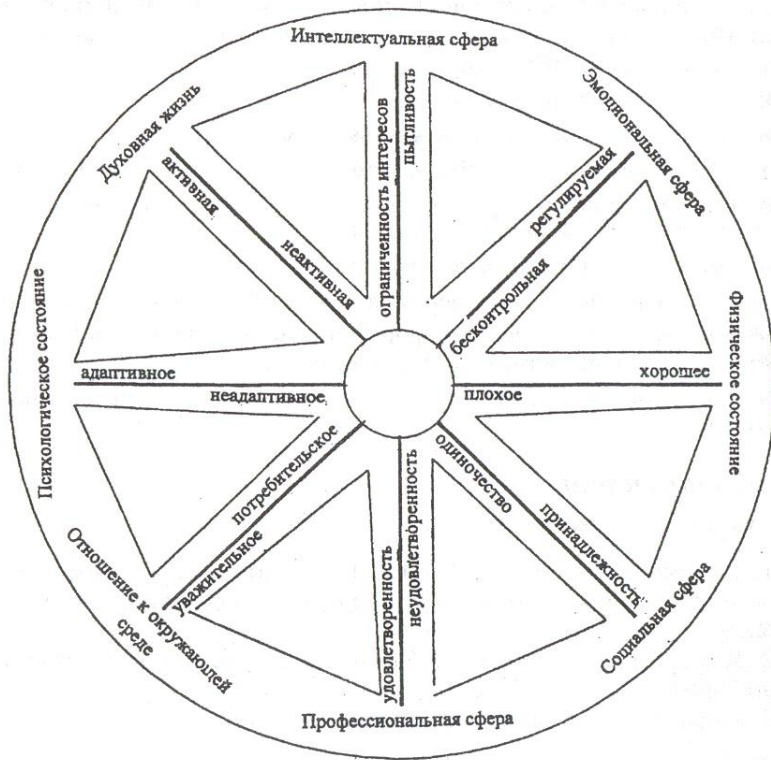
- Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.
- Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.
- Ответьте самим себе на вопросы: Какая сфера жизнедеятельности у Вас наиболее благополучна? А какая – наименее? Рассмотрите получившийся от соединения точки контур.

*Стой под дождем, пусть пронизывают тебя его стальные стрелы. Стой несмотря ни на что. Жди солнца. Оно зальет тебя сразу и беспредельно.*  
**Франц Кафка.**

у Вас наиболее благополучна? А какая – наименее? Рассмотрите получившийся от соединения точки контур.

Похож ли он на круг? Может ли Ваше «колесо катиться по жизни»? Какие чувства оно у Вас вызывает? Что бы Вам хотелось изменить? Перечислите шаги, которые Вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.

*Рисунок 1. «Колесо личного благополучия»*



**Упражнение 6. «Воздушные шары»**



Данное упражнение призвано помочь избавиться от переживаний по

*Я рождён, и это всё, что необходимо,  
чтобы быть счастливым.*

*Альберт Эйнштейн.*

поводу трудных жизненных ситуаций, научить спокойнее воспринимать их.

• Попробуйте составить список типичных факторов негативных переживаний: работа, личная жизнь, смена привычного режима и т.д. Расположите их в порядке убывания.

• Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как Вы обычно на него реагируете. А затем надуйте шарик, представляя, что Вы отдаёте ему свои отрицательные эмоции.

• Теперь возьмите иголку и, протыкая шарик, представьте себе, что все Ваши отрицательные эмоции в одно мгновение улетучились.

• Затем начните надувать второй шарик. Представляйте себе, что Вы наполняете его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительную эмоцию, напишите его на шарике.

• Какие образы возникают у вас теперь в связи с данной ситуацией? Изобразите их схематически в виде рисунков на шарике.

• Подбросьте шарик вверх и, наблюдая за его полётом, попытайтесь закрепить в сознании те образы, которые Вы изобразили на нём. Когда Вы вновь столкнётесь с подобной ситуацией, вспомните об этом шарике и о том, что было изображено и написано там Вашей рукой.

*Бывает только неправильный путь, но не бывает безвыходных положений.*

*Китайская пословица.*

### **Упражнение 7. «Обещание самому себе»**

1. Запишите три пункта, которые Вы могли бы сделать в каждой из трех областей – профессиональной, организационной и личной.

2. Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые Вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который Вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

Личная сфера:

1. Взять отпуск.
2. Делать зарядку\*
3. Встретиться с близкой подругой.

Профессиональная сфера:

1. Делать перерывы в работе между различными видами деятельности.
2. Совершать прогулки в конце рабочего дня\*
3. Распределять работу равномерно.

Организационная сфера:

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального выгорания.

2. Устроить вечер для семьи\*

3. Собраться для обсуждения новых перспектив дальнейшей работы.

### **Упражнение 8. «Психоэнергетический зонтик»**

Упражнение проводится в течение 5-7 минут. Представьте, что над Вашей головой образовался «зонтик», который защищает Вас от страхов, тревог и т.д. Уверенно и крепко держите ручку этого «зонтика» на протяжении 5-7 минут. Что Вы чувствуете? Возвращайтесь к этому состоянию всякий раз, когда попадаете в неприятные ситуации.

### **Упражнение 9. Приемы расслабления, которые можно использовать в трудных жизненных ситуациях**

- Упражнение

«Мороженое». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что Вы – мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем

*Мы сами создаем свой мир. Как же мы можем обижаться на жизнь, которую создали для себя сами? Кого винить, кого благодарить, кроме самих себя! Кто, кроме нас, может изменить ее, как только пожелает?*

**Ричард Бах.**

представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, за тем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

- Упражнение «Волна». Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное – искать приятный ритм и темп раскачивания.

### **Упражнение 10. «Дерево жизни»**

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь...

Попросите кого-то из близких медленно прочитать Вам следующий

*Будь способен практиковать эти несколько вещей в любых условиях: уравновешенность, щедрость души, искренность, убежденность и добро, и тогда ты узнаешь, что такое хорошая жизнь.*

**Конфуций.**

текст: Представьте себе, что Вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно, что это за дерево?.. Какой у него ствол,

ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело – это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества...

Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь в комнату.

После завершения упражнения нарисуйте своё дерево на бумаге. Этот рисунок – Ваш ресурс на все случаи встречи с трудными жизненными ситуациями.

### ***Задание 11. Упражнение «Безопасное место»***

*Цель упражнения* – сформировать образ безопасного места, создать ощущение безопасности.

*Материалы к упражнению:* бумага формата А4, цветные фломастеры и/или карандаши.

*Инструкция 1:* Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Обращайте внимание на то, как Вы дышите. Если какие-то мысли приходят Вам в голову, то просто отпускайте их. Представьте себе место, в котором Вы чувствовали бы себя максимально безопасно. Может быть, это место знакомо Вам и Вы его знаете. Может быть, оно существует у Вас в доме или такое место было в доме Вашей родительской семьи. Может быть, это место находится где-то в городе или на природе. А может быть, Вы можете сейчас придумать себе это место.

Осмотрите внимательно это место. Послушайте звуки, которые есть в этом месте. Если в этом месте находятся люди, которых Вы не знаете или которые Вам не приятны, попросите их уйти. И сейчас в Вашем безопасном месте старайтесь запомнить все те ощущения, которые есть у Вас, когда Вы находитесь там. Что связывает Вас с этим местом?

*Наша жизнь – это то, что мы о ней думаем.*

***Марк Аврелий.***

Обратите внимание на Ваше дыхание: как при вдохе Ваша грудная клетка расправляется, а при выдохе – сужается. Чувствуйте, как ваши ноги опираются об пол, и как стул поддерживает Ваше тело. В удобном для Вас темпе возвращайтесь и открывайте глаза.

*Инструкция 2:* Нарисуйте свое безопасное место и разместите рисунок на самом видном для Вас месте. Подумайте, как или в каких случаях Вы будете использовать возможность «безопасного места»? Помните: при встрече с трудными жизненными ситуациями Вы всегда можете туда вернуться.

Таким образом, трудная жизненная ситуация выходит за рамки нашего жизненного опыта, не имеет индивидуальных аналогов переработки. Поэтому мы не можем найти из неё выход, используя привычные способы жизнедеятельности. Иногда происходит так, что человек предпочитает не расставаться со своими негативными переживаниями, какими бы серьезными они ни были, ради заботы, внимания или компенсации, которую он получает. Наиболее сильные скрытые выгоды, присутствующие у людей в 70% случаев, держатся на страхе.... Быть Счастливым! Подумайте, уважаемые читатели, не относится ли это к Вам?

Как бы тяжело, больно, грустно Вам не было, помните, что ничего не бывает вечным: день сменяет ночь, солнечную погоду – дождливая. Научитесь относиться к трудностям как к временным, тем более что так оно и есть. Научитесь принимать и преодолевать трудные жизненные ситуации так, чтобы через них принять и полюбить себя, получить новый жизненный опыт, научиться видеть жизнь во всём её разнообразии, находить позитивное в негативном. Не случайно Лев Толстой писал: «Сражение выигрывает тот, кто твёрдо решил его выиграть».

Трудная жизненная ситуация – это, с одной стороны, опасность, угроза для жизни и здоровья, а с другой стороны, – опасность, что мы не заметим тот шанс, те возможности, которые она нам предоставляет, и не воспользуемся ими. Что станет результатом Вашей встречи с трудной жизненной ситуацией – зависит только от Вас. Ведь всё в Ваших руках!

## ***ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ***

### ***Восточная притча***

*Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:*

*– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?*

*Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.*

*Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:*

*– Всё в твоих руках.*

Удачи Вам!