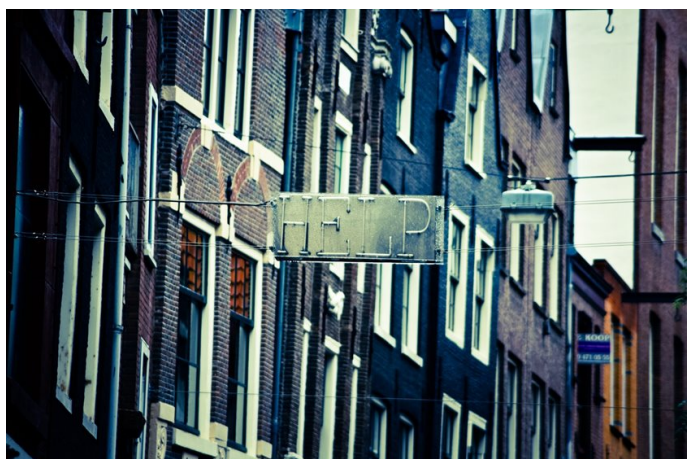


1 минута назад

Пять способов справиться с негативными мыслями



КАК ВЫЖИТЬ В ЖИЗНИ

Посмотрим правде в глаза: жизнь жесткая. Мы сталкиваемся с трудностями каждый день, большими, маленькими, и большую часть времени нам удастся с другой стороны нормально выходить. Но иногда мы этого не делаем: вещи становятся ошеломляющими, стресс поражает нас, наши мозги теряют силу, все, что мы хотим сделать, это свернуться в клубок и спрятаться. Когда наступит тьма, помните три вещи.

ПЕРВОЕ: это нормально, чтобы НЕ быть в порядке. Не чувствую вины за то, что ты чувствуешь. Это не делает вас менее достойным человеком или менее заслуживающим любви и заботы.

ВТОРОЕ: просить о помощи более чем нормально - не пытайтесь делать это в одиночку, обратитесь к другу, учителю, члену семьи или телефону доверия и позвольте им помочь вам. Обращение за помощью не делает вас слабым!

ТРЕТЬЯ ВЕЩЬ: Есть способы ответить на этот маленький внутренний голос, который говорит тебе, что ты недостаточно хорош. Потрясающие карьерные тренеры Skillsroad, Эми и Сара, расскажут о пяти способах борьбы с негативным мышлением ниже.

«Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО ДЕЛАТЬ!»

Незнание того, что делать в таких ситуациях, как справиться с разрывом отношений, выбрать карьеру или бороться с достижением важных академических или спортивных целей, может быть действительно ошеломляющим.

Например: если вы испытываете беспокойство и волнение по поводу выбора карьеры или

решения, что вы хотите сделать в своей жизни, разбейте ее на управляемые шаги, такие как беседа с разными людьми о том, что они делают и почему, проведение онлайн-исследований о вакансии или области, которые вас интересуют, работают волонтером или получают опыт работы в той области, которая, по вашему мнению, вам может понравиться

«Я ПРОСТО НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШ».

Когда мы терпим неудачу в успешном выполнении чего-либо (будь то что-то маленькое, например, рано вставать, чтобы пойти в спортзал, или что-то грандиозное, как, например, подача заявления о приеме на работу и отказ от каких-либо ответов), мы начинаем чувствовать себя беспомощными, теряем уверенность в себе и принять наши неудачи как личные отказы.

Решение: Самосострадание = что бы вы сказали другу в подобной ситуации?

Например: ваш друг много раз пробовал в хоккейной команде, но не повезло. Вместо того чтобы говорить «Да, вы недостаточно хороши, поэтому они не дали вам места в команде», вы бы сказали «Вы сделали все возможное» и «Если вы продолжите пытаться, вы получите это пятно!» Теперь поговорите с собой так, как если бы вы разговаривали с другом. (Нужны дополнительные советы? Узнайте больше [о как поговорить с другом, который переживает трудные времена здесь](#) .)

«МНЕ ПРОСТО ВСЕ РАВНО.»

Иногда, когда мы пытаемся справиться с проблемой в течение длительного времени, но не можем достичь цели, мы можем упасть, потеряв мотивацию. Это своего рода «выгорание», когда вам трудно продолжать решать эту задачу.

Решение: ключом к предотвращению этого вида выгорания является самообслуживание (а не только пенные ванны и маски для лица). Это может быть так же просто, как выйти на улицу, есть здоровую пищу, хорошо выспаться и встретиться с другом. Это поможет обновить вашу внутреннюю энергию, что облегчит процесс выполнения этой задачи.

«ЭТО СЛИШКОМ СЛОЖНО».

С негативным мышлением и саморазрушительными мыслями может быть трудно справиться, но важно бросить им вызов и попытаться изменить их.

Решение: Взвесьте доказательства. Если вы думаете о таких вещах, как «Я никогда не найду работу» или «Я никогда не найду любовь», посмотрите на доказательства, подтверждающие эти мысли. Что заставляет меня думать, что это правда? Что заставляет меня думать, что это не правда? Какой альтернативный способ я могу посмотреть на это? (Перефразируйте ситуацию.)

Например: Вопрос: Каковы реальные шансы, что вы никогда не получите работу? Ответ: Если я продолжу пытаться, шансы на то, что я не получу работу, будут очень малы.

«ЭТО ТАК НЕСПРАВЕДЛИВО!»

Злиться и обвинять внешние факторы в ситуации, в которой вы находитесь, - это

нормально. Это нормально, чтобы побаловать себя немного гневом, но очень важно не увязнуть в своем собственном разочаровании.

Решение: вместо того, чтобы сосредоточиться на несправедливости ситуации и внешних вещах, которые вы не можете контролировать, сфокусируйтесь на том, что находится под вашим контролем.

Например: мозгово-шторм пять вещей, которые вы можете сделать, независимо от того, как маленький, чтобы начать менять свою ситуацию. (Повышение ваших оценок: составьте расписание занятий, найдите преподавателя и т. Д. Поиск работы: подайте заявку на две работы в неделю, вызовите работодателей в этом районе и т. Д.)

Ссылка на статью: [Пять способов справиться с негативными мыслями](#)