



*Мне плохо, что
делать? 4
хороших
напоминания в
трудные дни.*

Жизнь постоянно проверяет нашу волю. Большие награды отводятся тем, кто демонстрирует непоколебимую решительность двигаться вперед, даже в самые трудные времена.

Тяжелые дни бывают у всех. Порой может случиться что-то неожиданное, что может запросто выбить из колеи. В такие дни, сложно быть собранным, сложно действовать осознанно. События захватывают наше внимание и полностью овладевают им. В это время просто необходимо быть собранным и стараться «включаться» в ситуацию, не погружаться в нее, а наблюдать со стороны.

Когда жизнь становится напряженной, мы часто забываем то, что мы должны помнить, и помним то, что должны забыть. Вот некоторые хорошие напоминания на случай плохих дней, когда нам нужно немного больше мотивации:

1. Мне плохо, что делать? Все хорошо. Просто вы теперь немного сильнее.

Плохой день? Все нормально. У вас все в порядке. Но теперь вы немного сильнее, чем вы были вчера.

Положите руку на сердце. Чувствуете? Это ваше напоминание бьется в груди. Вы все еще живы, и вы здесь сегодня по этой причине. Не сдавайтесь! Не позволяйте нескольким темным тучам закрыть прекрасный небесный свет. Солнце светит всегда, даже если вашему взгляду открыты только тучи. Иногда просто стоит забыть, что ты чувствуешь, просто помнить, что вы заслуживаете это и продолжать настойчиво идти вперед.

Мы все совершаем ошибки. Мы все выглядели полными дураками в некоторых ситуациях. Мы позволяли ситуациям и другим людям пользоваться нами, отдавая все и не получая, то что мы заслуживаем, взамен. А иной раз, мы используем людей. Мы поступали бессовестно, желая все большего и большего, забывая о людях, которые нам помогали.

Даже если все пошло не так, как хотелось, мы узнали много нового из нашей тяжелой ситуации, и не смотря на то, что есть некоторые вещи, которые мы никогда не

сможем восстановить, и люди, которые возможно уже больше не будут с нами такими, какими они были раньше, мы теперь знаем больше. Теперь у нас есть больше возможностей и больше опыта формировать наше будущее.

2. Вы можете большее, чем вы думаете.

Вы должны помнить, что у вас есть силы, у вас есть способности справляться с большими проблемами. Правда в спокойные времена, когда все порядке и все вас устраивает, вы можете легко почивать на лаврах, забывая при этом, каким искусным и изобретательным вы можете быть. Непредвиденные события и неприятности, как необходимый жизненный урок, которые толкает нас вперед, потому что проблемы в конечном счете заканчиваются, но те уроки и тот рост способностей, которые вы получаете от них, будет с вами всю жизнь.

Из непростого опыта можно узнать, что сложности улучшают нас. Сила — это не то, что вы можете сделать. Сила рождается от преодоления того, что вы не могли делать раньше. Сильных и успешных людей взрастили сложные ситуации. Поэтому независимо от того, как не было бы больно сейчас, вы не должны опускать голову, вы должны стиснуть зубы и сделать еще один шаг.

Не тратьте время на жалобы. В конце концов, упорство и решимость сделают свое дело.

3. Борьба — это путь, ведущий к лучшей жизни.

Будет ли путь впереди легким? Ни за что. Но это будет стоить тех усилий и того времени, которое будет потрачено? Совершенно верно. Потому что борьба — это путь, который ведет к качественно лучшей жизни. Когда вокруг мрак окутывает все вокруг, сложно увидеть свет, но вы должны попытаться. Истинная сила приходит, когда у вас очень много причин плакать и жаловаться, но вы предпочитаете улыбаться и ценить жизнь вместо этого. В каждой ситуации есть скрытые выходы и возможности, но чтобы увидеть их вы должны открыть свое сердце и ум. Вы не способны изменить все в материальном мире, но вы всегда [способны изменить отношение](#), и вы всегда способны изменить свой собственный мир.

В конце концов, любить жизнь означает доверять своей интуиции, рисковать, терять и находить, греться у очага воспоминаний, и обучаться через опыт. Это долгое путешествие. Вы должны перестать беспокоиться и сомневаться в каждом вашем шаге на этом пути. Смеясь в лицо растерянности, живите осознанно в данный момент, и наслаждайтесь жизнью, такой какая она есть.

Вы не можете в конечном итоге быть именно там, где бы вы хотели, но вы обязательно придете именно туда, где вы должны быть.

4. Сделайте следующий шаг, он того стоит.

Лучшее, что вы можете сделать в сложной ситуации — это продолжать двигаться вперед. Не бойтесь будущего, если не получилось, попробуйте еще. Любите, мечтайте, живите. Не позволяйте тяжелым урокам жизни превратить ваше сердце в камень. [Лучшие уроки жизни нередко познаются в худшие времена, когда вы проходите нелегкий путь проб и ошибок.](#)

Вы можете чувствовать себя так, как будто застряли в этой колеи навсегда, но это не так. Помните, что иногда все может идти очень плохо, прежде чем они станут хорошо. Иногда вам придется пройти через худшее, чтобы прибыть в лучшее.

Да, жизнь может бить сильно, но вы сильнее. Найти в себе силы смеяться каждый день. Найти в себе мужество меняться. Не пытайтесь изменить те вещи, которые вы не в силах изменить. Живите просто. Любите искренне. Говорите правду. Работайте усердно. И даже если вы в самом низу, продолжайте. Продолжайте расти, держитесь своего пути. Гни свою линию.

Просыпаясь каждое утро, выполните простые задания на день: мыслить позитивно, есть здоровую пищу, делать физические упражнения, меньше беспокоиться, больше улыбаться.

Педагог – психолог
А.А Скворцова