ВСЕ ВОЗМОЖНО или 5 советов как преодолеть трудности

Жизнь – штука сложная. В университете, на работе или дома иногда всё замечательно, а порой мы сталкивается с трудностями, которые должны преодолеть.

Предлагаем Вам **несколько советов, методов,** как справиться с трудными периодами в жизни. Возможно, этот материал натолкнет вас на размышления или даст возможность посмотреть на трудную ситуацию с другой стороны.

1. Некоторым людям свойственно **преувеличивать**. Они могут из небольшой трудности вырастить огромную проблему. Может это вовсе и не проблема, а просто **вы так решили, что у вас она есть**. Возможно, перед вами поставлена сложная задача и вам ее просто нужно решить. Не воспринимайте её как проблему. Эта маленькая перемена делает жизнь чуть проще и легче.

2. В ситуациях, когда трудно справиться с новой задачей, всегда вспомните, что у кого-то дела обстоят намного сложнее. Когда человек полностью зациклен на своей проблеме, это мешает ему **увидеть также и положительные стороны в сложившейся ситуации**. **Будьте благодарны** за то, что уже есть в вашей жизни. Всегда можно **увидеть позитив** в самой сложной ситуации. В остальных ситуациях и делах **лучше не сравнивать себя с другими.**

3. В любой трудности или проблеме всегда **заложен некий урок и возможность роста вас как личности**. Верьте, что данная ситуация вам случилась с вами, чтобы чему-то научить вас. Вам остаётся только **разгадать её тайный смысл, извлечь и усвоить ее урок**. И вам больше не придется сталкиваться с подобными ситуациями. Так вы становитесь **опытнее и мудрее по жизни**.

4. Постарайтесь **сразу решить** проблему или устранить ее последствия. Вместо того, чтобы тратить время на причитания и проявления эмоций, лучше **подумать, что можно сделать**. Что я могу исправить в данный момент? Возможно, вам хватит несколько минут, чтобы устранить препятствие и вы увидите, что не так уж все и страшно. Лучше это сделать как можно раньше, **не откладывая на потом, на завтра**.

5. Когда вы предприняли все вышеуказанные способы и это не работает, то **примите ситуацию, какой она есть**. Иногда бывает именно так, как только ситуация принимается и **борьба прекращается**, проблема решается. Так бывает, но редко. Порой, решение выплывает только через некоторое время. Возможно, вы не хотите с чем-то смириться, не принимая данную ситуацию, это может лишь усугубить проблему. Принятие всего как есть позволяет вам **не переживая напрасно**.

В жизни каждого человека встречаются разные трудности, тяжелые периоды, испытания. Без них жизнь была бы не такой красочной. Ведь всё познается в сравнении. **Трудности закаляют человека и делают сильнее**, идти по жизни становится легче. **Это скрытые ваши учителя**, которые на самом деле, возникают для вашего блага.

И, самое главное, всегда помните, что черные полосы неминуемо кончаются, а после них приходит белая, счастливая и светлая полоса. И **только от вас зависит**, как скоро она наступит. Поэтому не отчаивайтесь, не опускайте руки и **стройте свое будущее, с надеждой, верой и любовью.**