

пять советов, которые помогут пережить плохой день:

1. Не создавайте большего напряжения.

Забудьте о превращении лимонов в лимонад. Первое правило, которому нужно следовать при попытке исправить плохой день, заключается в том, что вы не должны пытаться исправить плохой день — это практически невозможно и оказывает слишком большое давление на вас. Единственной целью должно быть стремление пережить плохой день и свести к минимуму долгосрочный ущерб, согласившись с тем, чтобы не принимать никаких решений.

2. Отвлечитесь.

Довольно легко начать много думать о том, как исправить плохой день, но часто это может надолго задержать вас над решением этой проблемы. Иногда имеет смысл отвлечься. Сходите в кино или в клуб. Развлекитесь со своими друзьями. Делайте все возможное, чтобы отвлечь себя и избавиться от одержимости исправить плохой день.

3. Изолируйте себя.

Одним из лучших способов защитить себя от негатива является обертывание себя в "позитивную оболочку". Проснитесь на 10 минут раньше и напишите немного о тех вещах, за которые вы благодарны на ежедневной основе. Если в течение дня вы столкнетесь с плохими новостями, вспомните, что вы написали утром. Это мгновенно изменит ваше отношение к делу.

4. Устраните свехобобщение.

Что происходит, когда вы в течение продолжительного времени прекрасно соблюдали диету, но однажды неожиданно обнаружили, что вы держите в руках пустую упаковку от чипсов, а на ваших пальцах остались следы оранжевого оттенка? Обычное обобщение. Это когда вы превращаете одно негативное событие в бесконечный цикл неудач. Этот способ мышления становится причиной того, что вы сдаетесь после плохого дня. Каково решение? Включите свою веру. Запишите все причины, почему этот плохой день на самом деле — это просто плохой день, но непоражение всей жизни.

5. Избегайте персонализации.

Персонализация является еще одним когнитивным искажением. Это когда вы берете ответственность за события, над которыми у вас не было никакого контроля. Решение опять же кроется в вашей вере. После каждого негативного события спросите себя: «Несу ли я ответственность за это, или это находится за пределами моего контроля?»

Когда вы бросите вызов самому себе и полностью посвятите себя улучшению своей жизни, вы столкнетесь с проблемами. Если вы будете следовать этим советам насчет плохих дней, вы сохраните свою мотивацию и намного меньше времени потратите впустую.