

## **Как проще относиться к жизни**

Для того, чтобы относиться к жизни проще, и не быть марионеткой в руках знакомых, коллег, начальства – нужно, в первую очередь, научиться управлять собой. Уметь держать себя в руках, оценивать данную ситуацию, понимать людей, что они от вас хотят получить, для чего затеяна эта ситуация. Умейте не пропускать через себя данную проблему.

Чаще люди реагируют на других людей или ситуации положительно или же негативно. С положительной реакцией проблем обычно не возникает, так как позитивные эмоции или реакции окрыляют человека, делают его радостным и веселым, счастливым и оптимистичным. С негативными же реакциями справиться сложнее. Большинство негативная реакция построена по принципу **СТИМУЛ – АГРЕССИЯ**. Например, наступили вам на ногу в общественном транспорте. Ясное дело, нечаянно. Тем не менее, после рабочего дня это действие в вашу сторону у вас вызывает агрессию (злость, негодование, обиду и т.д.). Реакция инстинктивна и от вас зависит мало. Вариантов выражения реакции у вас есть много: можно наступить наступившему в ответ, можно молча ехать дальше, можно нахамить обидчику или прочесть лекцию о поведении в общественном месте. На ваш выбор. Важно то, с каким чувством вы будете реагировать на обидчика - ситуацию и как быстро она иссякнет, повлияв на вас или нет. Мы каждый день сталкиваемся с негативом, со стрессами практически во всех аспектах нашей жизни. От того, каким образом человек справляется со стрессом, зависит качество его жизни. Если на каждую ситуацию реагировать бурно, долго ее анализировать, переживать, обсуждать с собой и другими, ваше психологическое здоровье будет под угрозой. Если же на неурядицы жизни реагировать проще и относиться к ним, как к переменным, жить станет проще, легче и веселее. Невозможно жизнь прожить без проблем и стрессов. Научиться относиться к ним легче и конструктивно. Если вы эмоционально реагируете на различные неурядицы и это доставляет вам дискомфорт, тогда следующие советы, несомненно, вам помогут.

### **Разделите важное и не важное**

Для того, чтобы относиться ко всему проще и легче справляться с различными стрессовыми ситуациями, нужно научиться разделять важное и не важное. Важное – решать в конструктивном русле. Не важное – отметить.