**КАК ПЕРЕЖИВАТЬ НЕПРИЯТНОСТИ**

Время от времени с нами случаются события, которые мы воспринимаем как неприятности.

Как их пережить?

Психологи рекомендуют:

**Проявите терпение.** Если вы будете форсировать процесс преодоления неприятностей и ставить себе нереальные цели, ваши ожидания могут не оправдаться. Неприятности не проходят за одну ночь.

**Мыслите позитивно.** Бывают случаи, когда человеку настолько плохо, что кажется, хуже и быть не может. Но попытайтесь и в этой ситуации найти хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.

**Старайтесь не жалеть себя.** Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.

**Опирайтесь на духовные ценности.** По мнению специалистов, те кто опирается на «духовную основу», легче справляются с неприятностями. Какова бы ни была ваша духовная опора – религиозные чувства, философские убеждения или внутренняя вера в успех, - используйте ее в качестве отправного пункта для преодоления неприятностей.

**Старайтесь не упускать из виду полную картину.** Неприятности могут сыграть важную роль в росте и развитии человеческой личности. Негативные переживания могут предоставить возможности для личного роста. Недаром говорится, что жизнь подчиняется закону единства и борьбы противоположностей, и для того, чтобы по настоящему оценить хорошее, надо познать и плохое.

**Не стесняйтесь просить помощи.**