

9 способов избавиться от переживаний

Иногда переживания заходят слишком далеко и становятся уже хроническим явлением. От этого срочно нужно избавляться и вот вам 9 моих советов о том, как избавиться от переживаний

Для начала давайте ответим на вопрос – что такое переживание? Это процесс неоднократного осмысления какой-либо ситуации из прошлого или будущего. Что примечательно, переживания запускаются склонными к этому людьми, однако, далее живут своей собственной жизнью. В некоторых случаях, наш внутренний мир становится местом их самостоятельного, неконтролируемого бытия на неопределенный срок.

Жизнь проходит слишком быстро, и если тратить её на то, что уже все равно невозможно исправить, на постоянное растравление своих ран, то не останется времени на что-то более важное...

Считается абсолютно нормальным переживать о каких-то изменениях в вашей жизни, и о проблемах, а также, задумываясь о будущем.

Иногда именно переживания подталкивают нас к верному решению проблем. Но, иногда переживания заходят слишком далеко и становятся уже хроническим явлением. **От этого срочно нужно избавляться и вот вам 9 моих советов о том, как избавиться от переживаний:**

1. Принятие реальности

Мы живем в очень непостоянном мире. Даже самые продуманные планы могут рухнуть в мгновение ока. Если вы научитесь принимать непостоянность реального мира вокруг вас, то вам станет намного проще жить.

2. Живите настоящим

Вы сможете перестать беспокоиться о будущем, начав жить сегодняшним днем. Сегодня вы идете на работу и полностью отдаетесь ей, сегодня вы общаетесь с членами семьи и получаете от этого удовольствие. Сегодняшний день – это только сегодняшний день. Оцените цвета, запахи ощущения сегодняшнего дня. Будущее, несомненно, очень важно, и какой-то план на него тоже должен быть, но не теряйтесь в этом. Чем быстрее вы поймете это, тем быстрее начнете наслаждаться жизнью!

3. Составьте план действий

Вы можете решить проблему с ненужными переживаниям, просто составив план действий. Для того, чтобы добиться поставленной цели, нужно продумать четкий план действий. Составьте список задач, необходимых для достижения данной цели.

4. Мыслите позитивно

Выбросьте весь негатив и начните жить на позитиве. Преднамеренно изгоняйте плохие мысли из своей головы и верьте в себя. Настройте себя на положительные эмоции, и ваша жизнь изменится к лучшему!

5. Определите приоритеты

Определитесь с приоритетами и расправляйтесь с каждым по отдельности. Заведите привычку записывать все свои дела на день. Таким образом, меньше неожиданностей будет встречаться на вашем пути. Вам поможет расслабиться ощущение, что ваш день прошел не зря.

6. Начните действовать

Простые волнения не помогут вам решить все ваши проблемы, поэтому постарайтесь оставить беспокойство и начать уже действовать. Планируйте ваш день по часам и не оставляйте ни минуты на переживания. Решайте ваши проблемы последовательно и по мере их поступления. Старайтесь рационально распределить ваш день и ни секунды не оставить на бесполезные переживания.

7. Заведите дневник

Мысли всегда очень абстрактны и порой в них очень сложно разобраться. Они часто отвлекают от важных дел и уводят в совсем не нужное для вас направление. Записывайте ваши

мысли, этим вы их конкретизируете и упростите. Это поможет вам разобраться со многими серьезными проблемами вашей жизни.

8. Просто поговорите с кем-нибудь

Это очень здорово, если у вас есть с кем поделиться своими переживаниями. Убедитесь, что ваш собеседник вполне разумно мыслит и сам не страдает хроническими переживаниями. Он поможет вам разложить все мысли по полочкам и найти выход из ситуации.

9. Делайте расслабляющие упражнения

Дыхательные упражнения, йога, физические упражнения, массаж – это еще малая толика того, что сможет вам помочь.

Научитесь трезво мыслить и вы избавитесь от глупых ненужных переживаний.