

## Επτά πράγματα :Που πρέπει να θυμάστε όταν έρχονται τα δύσκολα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: iatronet.gr

Για όλες εκείνες τις άσχημες μέρες που όλα σας πάνε στραβά θυμηθείτε μόνο τις πιο κάτω... υπενθυμίσεις οι οποίες θα γίνουν σύμμαχός σας ώστε να αντιμετωπίσετε κάθε δύσκολη στιγμή. Σίγουρα τα λόγια από την πράξη διαφέρουν παρόλα αυτά τα προβλήματα και οι αναπάντεχες καταστάσεις είναι μέρος της καθημερινότητας. Διαβάστε εδώ τα επτά πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν όλα πάνε στραβά.

**Δεν μπορεί να πάνε όλα στραβά.** Αν και είστε αγχωμένοι και στενοχωρημένοι με όλα τα αναπάντεχα που σας έχουν συμβεί, οφείλετε να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά στην όλη κατάσταση. Αναρωτηθείτε κατά πόσο πάνε όλα στραβά στη ζωή σας; Κάντε μια αναζήτηση και βρείτε όλα αυτά που σας φέρνουν χαρά. Μην ξεχνάτε κάθε πρωί να είστε ευγνώμονες για όλα αυτά που σας κάνουν χαρούμενους και αυτό θα γίνει η βάση σας ώστε να επιβιώσετε μετά από μια δύσκολη κατάσταση. Μόνο με ήρεμο μυαλό θα καταφέρετε να παραμείνετε ήρεμοι ακόμα και όταν έρχονται τα δύσκολα.

**Τα περισσότερα είναι παροδικά.** Να θυμάστε πάντα πως τα περισσότερα προβλήματα είναι προσωρινά και πως με θετική σκέψη μπορούν όλα να διορθωθούν. Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί. Άλλωστε δεν είστε οι μόνοι που έχετε να αντιμετωπίσετε στρεσογόνες καταστάσεις. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πως όλα στο τέλος θα φτιάξουν και μην χάνετε την ελπίδα σας.

**Έχετε πάντα αρκετή δύναμη για να ξεπεράσετε τις δυσκολίες.** Εάν δεν χάσετε την ελπίδα σας και την πίστη σας, τότε μπορείτε να αντιμετωπίσετε κάθε δυσκολία. Ακριβώς, επειδή πιστεύετε στον εαυτό σας είναι πολύ εύκολο να λύσετε τα προβλήματά σας γρηγορότερα και να βρεθείτε πιο κοντά στην ευτυχία. Ίσως, μέσα από τις δυσκολίες ο άνθρωπος να καταφέρει να εκτιμήσει καταστάσεις. Μέσα από τη δύναμη και την ελπίδα μπορεί να βγει δυνατότερος.

**Εσείς μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση.** Ακόμα και αν δεν το πιστεύετε εσείς είστε αυτοί που θα καθορίσετε τις εξελίξεις. Εσείς με τη συμπεριφορά σας και τη διάθεσή σας θα καθορίσετε το μέλλον και τις μετέπειτα κινήσεις σας μετά από μια δύσκολη κατάσταση. Αντί να αισθάνεστε ανίσχυροι και απελπισμένοι, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε πράγματα που μπορείτε να αλλάξετε ώστε να βελτιώσετε την ήδη υπάρχουσα κατάσταση. Αν δείτε ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση, τότε απλά προχωρήστε. Μην κλαίτε τη μοίρα σας, απλά... αλλάξτε την.

**Έχετε αντιμετωπίσει και άλλες δυσκολίες στο παρελθόν.** Τα προβλήματα αλλά και οι δύσκολες καταστάσεις είναι μέρος της καθημερινότητας. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πως κάθε δύσκολη στιγμή θα αντιμετωπιστεί με επιτυχία όπως μπορεί να έγινε στο παρελθόν. Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια αλλά και πίστη ώστε να μπορέσει ο καθένας να βρει το μεγαλείο που κρύβει μέσα του και να σταθεί ξανά στα πόδια του μετά από μια δύσκολη κατάσταση.

**Τα προβλήματα του παρόντος θα φαντάζουν μια άσχημη περιπέτεια στο μέλλον.** Ο χρόνος λένε είναι ο καλύτερος γιατρός και αυτό ισχύει. Ακόμα και τα πιο δυσάρεστα γεγονότα, ο θάνατος ενός αγαπημένου σας προσώπου ή μια αρρώστια, μπορεί να φαντάζει στα μάτια σας ως κάτι που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί. Ναι στην παρούσα περίοδο όχι αλλά ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός και βάλαμο της ψυχής.

**Το ζητήσετε βοήθεια δεν σας κάνει αδύναμους.** Όταν δεν μπορείτε να τα βγάλετε πέρα μόνοι σας δεν είναι ντροπή να ζητήσετε βοήθεια. Οι σημαντικοί και κοντινοί σας άνθρωποι θα χαρούν να δώσουν σε εσάς στήριξη. Άλλωστε αυτοί που σας αγαπούν θα φανούν στα δύσκολα.

*InSite Συμβουλή:* Όταν προσπαθείτε να χειριστείτε δύσκολες καταστάσεις είναι ζωτικής σημασίας να μην χάνετε την ελπίδα σας. Υπάρχει πάντα μια ελπίδα ακόμα και σε μια κατάσταση που φαινομενικά μοιάζει δύσκολη.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://offsite.com.cy)