



ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
РЕШАЕМЫ!!!

Каждый день мы сталкиваемся с проблемами и пытаемся их решить. Как вы заметили, что одни и те же проблемы люди решают по-разному, кто-то очень быстро, кто-то дольше, а кто-то не в состоянии решить их вовсе. Проблема заключается не в самой проблеме, а в нас. Ведь то, как мы относимся к той или иной ситуации моментально решает справимся мы с ней или нет.

На проблему многие смотрят только от первого лица(от себя). Как раз это и есть проблема, так как в это время мы можем находиться в состоянии стресса (как только мы сталкиваемся с проблемой, то сразу же попадаем в это состояние) и не до конца понимать, как можно решить проблему. В это время мозг притупляет свои функции и мы отдаемся своим чувствам, жалуясь на ЖИЗНЬ.

Как же тогда правильно решать проблемы?

- Во-первых, нужно смотреть на них с холодным разумом, и как бы представляя себя человеком со стороны. Ведь дать совет намного легче, чем сделать самому.
- Во-вторых, составив четкий план решения проблемы, действовать строго по пунктам.



Давайте посмотрим на примере этого офисного планктона – улыбчивой тайке с татуированной спиной и очень красивыми узкими глазами в форме продолговатого овала Чауноено.

Каждое утро она просыпается, чтобы на своем тайском велосипеде приехать на работу в Бангкок. Просыпаться в 4 утра ей не очень нравится, но работа зовет... Однажды в кафе она сидела с подругой и жаловалась о том, что ей тяжело просыпаться утром. Так не хочется, но к 6 часам нужно быть в столице, чтобы босс не оштрафовал. Тогда подруга начинает раздавать бесплатные советы.

- Вот смотри, ты ложишься спать в полночь, хотя дома ты уже в 8 вечера. Почему бы тебе не ложиться в 10 и не тратить время на всякую ерунду?

-Ну, я так не могу, мне нужно отдохнуть, расслабиться, посидеть за компом....

Видите, когда человек сталкивается с проблемой, он жалуется и строит из себя очень уж бедную персону!

Тогда, как ее подруге абсолютно все равно на Чауноено, но она знает, как ей помочь, поэтому дает план действий.

- ложись во время спать
- перед сном заготовь еду на завтра
- не стой и не любуйся перед зеркалом на свои узкие глаза
- займись физ. упражнениями
- делай все в точности по режиму и никуда не опаздывай.



Девушка долго думала над словами подруги, и все же в один день решила сделать все в точности плану. Проблема вскоре решилась. Девушку повысили, и теперь она работает на втором этаже.

Как видите холодный ум всегда найдет решение проблем. Главное помните, что вы всегда найдете выход, только не усугубляйте ситуацию плохим настроением, верьте, что все будет хорошо, и все будет хорошо!

Спасибо за внимание.

Автор: Тимур Жукотинский