Что делать, когда ситуация кажется безвыходной — 4 совета

Каждый из нас сталкивался с ощущением, что он в тупике. Это происходит в разных сферах жизни: в колледже, на работе, в отношениях, в финансах. Что делать, если все усилия кажутся бесполезными? Вот несколько вариантов, которые могут помочь вам справиться с ситуацией.

**1. НЕ УНЫВАЙТЕ**

Выход есть всегда. Именно это убеждение позволяет справляться с «плохими» ситуациями в большинстве случаев. Просто иногда нужно чуть больше терпения и времени. Оптимистичный настрой поможет вам собраться с силами и приступить к поиску решения, в то время как нытье и уныние тащат назад к разбитому корыту.

Умение находить плюсы в самой проигрышной ситуации расширяет границы мышления и раскрывает другую точку зрения

И конечно, не забывайте работать с негативными установками. Попробуйте выписать их на листочке бумаги и напротив каждой из них написать позитивную, вдохновляющую вас фразу. Таким образом вы трансформируете страхи и неуверенность в ресурс и стимул к действию.

**2. УСТРОЙТЕ МОЗГОВОЙ ШТУРМ**

Опишите проблему и способы, с помощью которых уже пытались ее решить. Главное, не ленитесь. Иногда нам кажется, что мы уж точно все-все сделали, а когда начинаем записывать и вспоминать, что же конкретно мы предприняли, то оказывается, что не так уж и много.

После этого начинается самое интересное и креативное задание: записывайте все возможные и на первый взгляд невозможные варианты решения. Старайтесь не думать, просто писать все, что приходит в голову на эту тему.

Бывает, открывается «поток сознания» и случаются очень интересные озарения

Важная часть этого шага — не оценивайте себя и идеи. И ни в коем случае не ругайте себя. Кому-то понадобится час, а кому-то целый день. Мы все очень разные. Просто делайте выводы, размышляйте и двигайтесь дальше.

**3. ВОЗЬМИТЕ ТАЙМ-АУТ**

Перестаньте думать про «сложность». Постарайтесь отвлечься всеми доступными способами, переключите внимание. Например, включите музыку и танцуйте, выплескивая все накопившиеся чувства и эмоции, посмотрите фильм или прогуляйтесь по парку, по набережной или просто по оживленным городским улицам, займитесь спортом, рукоделием или приготовлением булочек.

Все слышали фразу: «На свежую голову и думается легче»

Дело в том, что любимое занятие или хобби не только дают нам возможность морально и физически отдохнуть, но и наполняют энергией и чувством удовлетворения. Часто уже во время прогулки наступает озарение или приходит возможное решение.

**4. СОБИРАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ**

Информация не просто сила, но и возможность увидеть классную идею, познакомиться с интересными людьми, научиться чему-то полезному и, главное, расширить кругозор.

Не упускайте эту возможность. Читайте книги, статьи, слушайте вебинары или сходите на лекцию по интересующей вас теме. Выйдите за рамки привычного мира, ищите свежий взгляд. Ведь, как говорил Омар Хайям: «Чтобы найти новый путь, нужно уйти со старой дороги».

По материалам Psychologies