

Белецкая И.Е.

Как пережить трудные времена. 7 «простых» жизненных правил

Вместо эпиграфа:

Внешнее проявление мужества – встреча со смертью.

Внутреннее проявление мужества – встреча с жизнью. (китайская мудрость)

Статья написана в разгар ковидных ограничений, но актуальна и для нынешних обстоятельств

Внешняя жизнь многих из нас сейчас поставлена на паузу. Кто-то уже успел приспособиться и перенес ее частично или полностью в онлайн, кто-то ищет возможности, а для кого-то онлайн невозможен или вообще не вариант.

Понятно, что пока жизнь не вошла в свое русло, каким бы оно не было у каждого из нас, нам трудно.

Кому-то страшно или тревожно. Кто-то злится. Кто-то паникует. Кто-то никак не может принять обстоятельства. Кто-то напрягается... Кому-то не хватает времени. А кто-то чувствует себя обессиленным, усталым и обеспокоенным, потому что частично или полностью отвык – от скученности дома, от быта...

Разные люди, разные способы реагирования, разные попытки совладать с ситуацией. Поэтому я буду писать о трудностях, а вы подставьте то, что беспокоит именно вас.

Так что же стоит/не стоит делать, чтобы не усугублять ситуацию?

1. Признайте свои трудности. Поймите себя – что именно вам трудно, и как конкретно это проявляется. Это не потворство слабостям и не уныние (привет ценностям «Вызов», «Сила» и «Преодоление»!!!). Это принятие себя и ситуации всерьез. Не приняв себя и ситуацию всерьез, мы не имеем возможностей изменить ее к лучшему, ведь мы не до конца понимаем, в чем она заключается!
2. У многих из нас освободилось время, но это не значит, что у нас больше сил. Тяжелые чувства не зря так называют. Они, часто незаметно, отнимают очень много энергии. Старайтесь это учитывать. Будьте внимательны к своему состоянию. Не перебарщивайте.
3. Включите в свой ежедневный список дел заботу о теле – посильная микро или макрозарядка, кому что подходит; танцы. Двигайтесь! В здоровом теле – здоровый дух. В вынужденной самоизоляции тело мало активно – это очевидно. А замирание/торможение телесной жизни постепенно тормозит все остальные сферы – становится лениво...и очень-очень трудно решиться на что-то даже очень простое. Замечали? 😊
4. Не стоит подменять утраченные ценности и смыслы эрзацами.
Да, хочется провести время с пользой. Да, хочется чем-то заполниться. Но подумайте, ваше ли это? Если вы никогда чего-то не делали и даже не мечтали это воплотить, когда появится время – не смотрели театральные постановки онлайн, не посещали онлайн музеи и концерты, не учили английский, не читали книги, не разбирали вещи, не проводили генеральную уборку и т.п. – не стоит начинать. За все, что не наше, в кризисные времена мы платим двойную цену. Потому что при ложной мотивации затраты велики, а восполнится – не чем. Чужие ценности нас не греют и не питают. Будьте внимательны к себе. Не поддавайтесь влиянию!
5. Ищите смысл. Спрашивайте себя, о чем вам говорит сложившаяся ситуация. К чему она вас призывает? Даже в ситуации больших потерь и внешних ограничений можно найти что-то

ценное для себя и его прожить. Например, снизить обороты...замедлиться – очень полезно для обнаружения своих ценностей. И своей жизни 😊

6. Если вы обнаружили, что сейчас для вас время изменения своих привычек, взглядов, занятий и т.п. – вводите новое частями. Давайте себе время привыкнуть к изменениям и довести начатое до результата. Это может быть не просто. Но бежать одновременно в разных направлениях – так себе стратегия, а уж в тяжелые времена – тем более. Поддерживайте себя в преодолении трудностей, как если бы вы были своим лучшим и дорогим другом! Спросите себя, что мне сейчас поможет? И постарайтесь дать себе это.
7. Сейчас нам как никогда важен баланс. Между полным замиранием и гиперактивностью. У каждого из нас он традиционно будет своим собственным, уникальным. Однако, когда мы в ситуации «с ногами», нам часто не видно, на каком мы полюсе, или к какому полюсу тяготеем. Поэтому чаще «выходите из своей системы», смотрите на себя и свои действия и жизнь со стороны. Спрашивайте себя: «Та ли эта жизнь, которую я хочу, подходит ли она мне?» И ищите, постоянно, каждый день, свою комфортную точку для жизни!!!

P.S. Начала писать про самоизоляцию, а получилось про хорошую жизнь. Показала написанное одному молодому человеку. Первая реакция – рекомендации для пенсионеров. Вторая реакция – а как это сделать? Все мы меняемся 😊