

Rozczarowania – 21 sposobów, jak je mądrze wykorzystać

Rozczarowania są częścią życia, trudno ich uniknąć. Therese J. Borchard, autorka książki „The Pocket Therapist: An Emotional Survival Kit”, podaje 21 sposobów, aby wykorzystać je do osobistego rozwoju.

1. Przyjmij, że nic nie jest „raz na zawsze”

Albert Einstein nie zdał egzaminu wstępnego na uczelnię. Walt Disney został zwolniony ze swojej pierwszej pracy w mediach. Michael Jordan został wyrzucony ze szkolnej drużyny koszykówki... Losy najwybitniejszych postaci naszej historii najlepiej pokazują, że przyszłość może nas pozytywnie zaskoczyć.

2. Pogódź się z tym, że bywa się raz na wozie, raz pod wozem.

Gdy poczujesz, że gorzej być nie może, przypomnij sobie stare buddyjskie przysłowie: „Kwiat lotosu najpiękniej kwitnie, rosnąc w najgłębszym błocie”.

3. Przypomnij sobie, jak powstaje perła

Popatrz na stan rozczarowania jak na proces tworzenie się perły. Potraktuj „niewygodne ziarenko piasku”, jako zaczątek drogocennej perły.

4. Ucisz krytyka

Zachowuj się tak, jakby go nie było. Jeśli się to nie udaje, wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos, który krytykuje, osądza i łaje. Ucisz go, zdecydowanie.

5. Nie poddawaj się skrajnym emocjom,

Rozwijamy się, jeśli mamy silne korzenie, czyli myślimy racjonalnie, nie dając się powodować skrajnym emocjom. Spójrz na bambus – nie wygląda imponująco, ponieważ nie ma rozgałęzień. Ma jednak korzenie, które sięgają głęboko i szeroko. Dlatego ma szansę, tak szybko rosnąć.

6. Wytrwaj

Wytrwałość to podstawa: „Największy dąb był kiedyś małym orzechem, który wytrwał w jednym miejscu” .

7. Nie przyspieszaj procesu

Motyl zanim wyjdzie z kokonu cierpliwie czeka aż jego skrzydła staną się na tyle silne, żeby mógł latać.

8. Chron się przed ludźmi, którzy nie są ci życzliwi

Unikaj ich. Odgrodź się od nich szczelną zasłoną. Karm się energią ludzi przyjaznych i wspierających.

9. Patrz na niepowodzenia z góry

Felietonista Ann Landers kiedyś napisał: „Spodziewaj się kłopotów jako nieuniknionej części życia, a kiedy przychodzą, trzymaj głowę wysoko. Spójrz im prosto w oczy i powiedz: „Jestem większy od was. Nie możecie mnie pokonać.”

10. Nie generalizuj porażki

„Pęknięcia” w twoich związkach czy karierze nie oznaczają, że całe twoje życie jest „rozbite”.

11. Prowadź dziennik

Najnowsze badania dr Jamesa Pennebaker, psychologa z Uniwersytetu w Teksasie, dowodzą że pisanie o bolesnych uczuciach łagodzi stres i przyspiesza gojenie emocjonalnych ran.

12. Zmień perspektywę

Gdy jesteś we władzy negatywnych emocji, to tak jakbyś oglądał piękny obraz z bardzo bliska. Widzisz tylko rozmazane plamy. Ale z pewnej odległości obraz opowiada historię. Zupełnie inną historię.

13. Naucz się podnosić

Japońskie przysłowie mówi: „Spać siedem razy, wstać osiem”.

14. Przyjmij nauki

Nikt nie jest doskonały. Ludzkie doświadczanie życia polega na zamienianiu rozczarowań i błędów w mądrość.

15. Skręć, czyli podejmij decyzję

„Kiedy dojdiesz do rozwidlenia na drodze, skręć”. Dopóki nie zdecydujesz się na zmianę, idziesz donikąd.

16. Zaczynaj od początku

Każde rozczarowanie jest okazją, aby zacząć od nowa. Popatrz na życie jak na białą kartkę papieru. Otrzymasz tyle pustych kartek, ile zechcesz.

17. Bądź łagodny

Mów do siebie z miłością i dobrocią. Jak do najlepszego przyjaciela.

18. Błogosław każdą niezaplanowaną zmianę trasy

Zostałeś wyrzucony z pracy? Nareszcie znajdziesz lepszą! Ciesz się na to, co czeka za ostrym zakrętem.

19. Tańcz w deszczu

Nie czekaj aż skończy się burza. Tańcz w deszczu. Bądź szczęśliwy już teraz.

20. Wierz w cuda

One zdarzają się zazwyczaj wtedy, kiedy się ich nie spodziewasz.

21. Zawsze miej nadzieję

Trzymaj się jej, nadzieja nie zawodzi.

Źródło: zwierciadło, psychologia, A. Domańska
Opracowała: Justyna Kucińska