**8 ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ СТОИТ ПОМНИТЬ,**

**КОГДА ВСЕ ИДЕТ НЕ ТАК.**

**Когда-то наступает момент, когда понимаешь, что ВСЕ идет не так...
важно стараться фокусировать свое внимание на конкретных особенностях этого состояния:
 1. ТАКОЙ ПЕРИОД. То, что сейчас происходит – это состояние, которое имеет точку отсчета. Если состояние не пройдет полностью, то точно изменится в ближайшем будущем.**

**2. МОИ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ. Кто из моего окружения мог бы безоценочно выслушать меня или навести на важные мысли, которые мне самому сейчас не видны? Это не значит, что близкий человек должен "лечить и бесконечно разделять мою боль", скорее, некоторое время побыть со мной и помочь мне не утонуть в чувствах, разрывающих меня на части.**

**3. РЕСУРСЫ. Что может являться сейчас для меня материальным или нематериальным ресурсом, где я могу черпать новые силы.**

**4. ПЕРЕДЫШКА. Есть ли возможность в настоящий момент "выпасть из жизни" на некоторое ограниченное время. Пару дней, несколько часов в неделю побыть с собой, в тишине, в отсутствии тревоги и суеты. Прислушаться и увидеть дальнейший путь.**

**5. ВЕРА В СЕБЯ. Понять, что обычно мне помогает почувствовать веру в себя. Как вернуться в ощущение, что я смогу преодолеть эту часть и выработать новый механизм с учетом этих обстоятельств и мне в нем будет по-другому, и я найду в этом новом состоянии то, что буду любить.**

**6. НЕ ВСЕ НЕ ТАК. Если признаться себе честно, то не все не так. Остались некоторые вещи, которые являются поддерживающими факторами. Так ведь?!**

**7. СМЫСЛЫ. У каждого свои смыслы в происходящих событиях. Важно учиться формулировать не в категории "Почему это со мной происходит", и не "За что со мной это случилось", а что я могу для себя вынести из этих сложных событий, что я могу сделать по-другому, перенастроить.**

**8. ПЛАНЫ. Иногда тем механизмом, который позволяет справиться является не только момент осознавания и бытия в сложном состоянии, но и мечты. Где-то внутри у Вас точно есть планы, которые позволяют Вам продолжать идти. Даже если Вы кропотливо не выписываете их на бумагу, даже если не рассказываете другим, они точно есть, и они помогают Вам верить в себя, искать ресурсы, смыслы, брать передышку, выстраивать отношения с близкими людьми, любить и быть.**