

«Выбери роль творца своей судьбы».

В любой ситуации настраивайте себя на то, чтобы не искать виноватых, а действовать самостоятельно. Задайте себе вопрос: «Что зависит от меня?» «Что я могу сделать сейчас?». Как можно чаще прокручивайте в голове следующие мысли: «Другие люди мне ничего не должны. Если они помогают мне, делают мне добро—я благодарен им, ведь они делают то, что совсем не обязаны. Если они мне не помогают—я принимаю это спокойно, и продолжаю идти своим путем как ни в чем не бывало.»

«Мне -мое, тебе -твое».

Если вы переживаете, расстраиваетесь, страдаете из-за того, что другой человек делает что-то не так, как вам хочется, осознайте, что это ваши собственные чувства. Поэтому вы и только вы можете сделать выбор: переживать или не переживать, страдать или не страдать. Спросите себя: «Почему в данной ситуации я выбираю страдать? Может быть, я смогу сделать другой выбор?» Это необходимо делать осознанно. Кто-то сказал вам что-то обидное— но ведь это его поведение, за которое он несет ответственность. Он, а не вы! Ваше право—просто не реагировать на это, или отреагировать вовсе не обидой, а например, юмором. Когда человек самостоятельно выбирает свои реакции, у вас исчезает чувство, что вы зависите от поведения других, и вам не захочется переделывать этих других.

Составила: психолог Ларионова Е. Б.

«Научись видеть хорошее в людях».

Люди не будут идеальными, даже если вам этого очень хочется. Да и вы тоже не совершенство. Нужно просто принять этот факт, как например, то, что за летом будет осень, за осенью зима. Подумайте о каком-то человеке, поведение которого вас не устраивает, кем вы недовольны или к кому предъявляете претензии. Скажите себе: «Он не обязан соответствовать моим ожиданиям. Он имеет право быть таким, какой он есть». А затем задайтесь целью найти в этом человеке как можно больше положительного. Возьмите ручку, бумагу, и составьте список таких качеств как минимум из десяти пунктов. И в тот момент когда вы злитесь, или чувствуете, что начинаете закипать на человека, что он опять ведет себя не так, как вам хотелось, просто берете и читаете данный список. Со временем вы увидите, что отношение к этому человеку у вас изменилось к лучшему.



ИДЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ.
ПРОСТО НАЙДИТЕ
ТАКОГО ЖЕ СУМАСШЕДШЕГО,
КАК ВЫ САМИ.

<http://www.liveinternet.ru/users/natali192>



КГБПОУ «АПЭК»

ПСИХОЛОГИЯ

ПОЧЕМУ МЫ ЖДЕМ ОТ ЛЮДЕЙ ТО, ЧТО ОНИ НЕ МОГУТ НАМ ДАТЬ.

ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ



ОЖИДАНИЕ: КУЧА НОВЫХ ДРУЗЕЙ



РЕАЛЬНОСТЬ: ОБЩЕНИЕ - ЭТО СЛОЖНО

г. Барнаул,
ул. Горно-Алтайская, 17
Тел: 77-25-68



«Нереалистичные ожидания или почему ты не такой, как я хочу?»

Порой мы ведем себя так, будто другие люди обязаны соответствовать нашим ожиданиям— быть именно такими, какими нам хочется их видеть. Кто-то сделал что-то, или сказал—но с нашей точки зрения (как бы нам хотелось), он должен был сделать или сказать что-то совсем другое.

Каждый наделен свободой воли, и имеет право вести себя так, как считает нужным. Если вам не нравится чье-то поведение—вы можете поговорить с этим человеком. Либо вы можете по-другому реагировать на его поведение, или просто перестать общаться с ним. Но заставлять его измениться в угоду вам вы не имеете права.

Никто из нас не наделен силой для того, чтобы менять других людей по своей воле. Нам дана сила лишь для того, чтобы менять себя. Любая ваша претензия к другому человеку, любое недовольство им— это, по сути, требование: «Ты мне должен! Должен быть таким, как я хочу! Изменись, чтобы угодить мне!». Привычка ждать от других, что они будут крутиться во-

круг вас, как планеты вокруг Солнца, зародилась в детстве. Подсознательный страх лишиться этих кружившихся вокруг вас «планет»— это, по сути, страх остаться в одиночестве и не выжить. Но когда человек взрослеет, он понимает, что уже не так зависим от окружающих его людей как в детстве, способен сам обеспечить свое выживание.

Как нам мешают нереалистичные ожидания от других.

Когда вам кажется, что причины ваших проблем в другом человеке, и если он изменится, решатся и ваши проблемы—вы перестаете быть хозяевами себе и своей жизни. По сути вы перекладываете ответственность за себя, за свои мысли и чувства, за свое поведение на другого человека. А значит, не принадлежите себе и превращаетесь в слабых, зависимых существ.

Если вы говорите кому-нибудь: «из-за тебя я так расстраиваюсь!», «Ты мне испортил жизнь», «Ты мне не даешь жить так, как мне хочется», и т.д, задумайтесь— разве другой человек может быть в ответе за то, что вы думаете, чувствуете, и как живете? Нет—ведь это ваши мысли и чувства, ваши действия, ваша жизнь в конце концов.

Да, он отвечает за свое поведение—но за то, как вы реагируете на это поведение, отвечаете только вы. Если вы вините другого в своей неудаче —то снимаете ответственность с себя, и как следствие, теряете контроль над своей жизнью.

Есть люди, привыкшие доминировать—они могут давить на других силой, шантажом заставляя их подчиняться. Но если человек подчиняться не хочет—он не подчиняется, а будет искать сто и тысячу причин уйти от этого.

Ведь предъявляя требования к другому о том чтобы он изменился, говорит о том, что мы не принимаем человека такого какой он есть. Тогда как человеку хочется быть самим собой, а не таким, каким вы себе его придумали в своей голове. Это все равно как одеть обувь на два размера больше или меньше. Человек, все время предъявляющий претензии, будет постоянно разочарован, обижен, а то и озлоблен. Ему будет казаться, что все вокруг плохие, глупые, тупые. А это не люди плохие—это его требования к людям нереалистичные.

Если не хотите стать озлобленным на весь мир обвинителем, несчастным из-за того, что вас не слушаются—поскорее избавьтесь от необос-