

Если ты испытываешь одиночество



Если у тебя вообще нет друзей, и ты чувствуешь себя одиноким, постарайся разобраться в себе, пристальней взглядишь в себя. Может ты по характеру одиночка? Но настоящий одиночка — это человек, который любит свое одиночество, получает от этого удовольствие, ему нравится свое собственное общество. А если ты очень нуждаешься в друзьях, как их завоевать?



Ищи человека, который сможет тебя понять и с которым ты будешь откровенен. Это может быть твой ровесник или взрослый человек из твоего окружения. Познакомься с новыми людьми, возможно, среди них ты найдешь такого человека, который будет тебе интересен, а ты будешь интересен ему.



Человек — большая тайна. Не жалей времени на изучение самого себя. Ищи причины своей неудовлетворенности общением. Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.



Найди информацию по проблеме одиночества (книги, журналы, интернет и др.).



Найди новое увлечение. Вполне возможно, когда появятся новые интересы или новое хобби, ты найдешь новых друзей именно в этой сфере.



Необязательно иметь много новых друзей, достаточно одного — двух, чтобы не чувствовать себя одиноким. Для того чтобы иметь друзей надо быть другом.



Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.



Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.



Часто твои сверстники замыкаются в себе потому, что чувствуют себя непопулярными в компании; им очень хочется быть вместе со всеми, но они просто не знают, как это сделать, и поэтому прячутся в свое одиночество. Им хочется, чтобы кто-то взял да и пригласил бы куда-нибудь, кто-нибудь сделал бы первые шаги к общению. А почему бы не взять инициативу в свои руки, самому не сделать первый шаг? Постарайся стать таким, какими хочешь видеть других людей. Постарайся стать дружелюбней, сделай это искренне, без фальши. Даже если тебя не сразу примут в компанию, это не страшно. И тебе не все нравятся. Будь смелее, не сиди сложа руки и не вешай нос.



Помни о том, что у одиночества есть две стороны. Для некоторых одиночество — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.



Если хочешь завоевать друзей, научись быть хорошим слушателем, научись говорить не только о своих интересах, но и об интересах других людей.