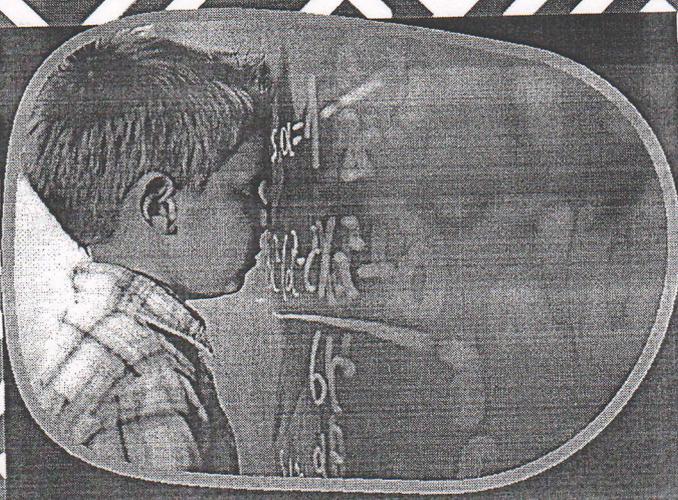


Рекомендации по преодолению ситуаций хронического неуспеха

Подумайте о ситуации с другой стороны: неуспех — это просветление и средство нахождения правильного пути.



Напомните себе, что вы достаточно хороши, все, что вам нужно, это разрешить себе двигаться вперед и продолжать стараться.



Представляйте каждую неудачу как ступеньку к более сильной, более гибкой собственной личности. Воспринимайте каждую неудачу как дар учения тому, что не стоит делать в будущем.



Сохраняйте спокойствие. Смотрите на это так: на результат никак не повлияет, разозлитесь вы или останетесь спокойны, но вы потратите гораздо меньше энергии и сохраните свою репутацию, если выберете второй вариант. Если вы очень разочарованы и сердиты, направьте эти эмоции на мотивацию начать сначала.



Перестаньте беспокоиться, начните смеяться.



Не выливайте свою злость на других.



Юмор это один из способов сказать себе, что вы не обязаны нести ответственность за весь мир, и что иногда что-то просто случается, независимо от того, что вы делаете или не делаете.



Не торопитесь. Обычно люди не способны оправиться от большой неудачи в одночасье. Чтобы эмоции утихли необходимо время.



Просмотрите, чему вас научила ваша неудача. Неудача помогает нам открыть свои лучшие стороны. Неудача учит вас силе воли, настойчивости, самодисциплине и ценности тяжелого труда.



Забудьте о том, как видят вас другие люди. Мало того, что любой очевидный провал вскоре станет вчерашними новостями, и если вы думаете, что другие осуждают вас (может это так, а может и не так), вскоре они сами будут слишком заняты своими же провалами, чтобы обливать грязью ваш. Пусть каждая неудача служит возможностью укрепить вашу решимость перед лицом критики. Это гораздо более позитивная и самоподдерживающая реакция, чем вера в часто неприятные и необдуманные вещи, которые могут говорить люди.



Позвольте себе нарочно претерпевать неудачи.



Переключитесь. Весь негатив существует только в вашей голове. А реальность такова, что вы справитесь. А еще как бонус вы получите знания, понимание и опыт — мудрость, на которую могут претендовать только те, кто пытался что-то сделать.



Сосредоточьтесь на том, чтобы попытаться снова. Препятствия и неудачи есть две вернейших ступени к успеху. Упорство — это источник успеха большинства людей на планете. Успех редко приходит в одночасье, обычно успешными становятся люди, которые пытались, у них не получалось, а они пытались снова и снова. Неудача — это обратная сторона успеха и без нее не было бы радости от получения возможностей и знания того, каков на самом деле успех, когда его достигнешь.