**5 шагов выхода из сложной ситуации**

Трудности, с которыми ты сталкиваешься в жизни, нужно уметь правильно преодолевать. Существует 5 шагов, которые тебе помогут выйти из сложной ситуации:

1. **Дай волю чувствам**

Помни, что плакать – это нормально, когда тебе трудно. Потому что отрицательные эмоции нужно пережить, а не накапливать. Ты имеешь право на грусть, страх, чувство обиды, злости. Поговори о своих переживаниях с тем, кому ты доверяешь, кто готов выслушать тебя и побыть с тобой рядом.

1. **Пополняй положительные эмоции**

Это значит – получай тепло, хорошие эмоции из всех возможных для тебя источников – отношения с друзьями и родственниками, интересный фильм, спорт, прогулка на природе, кружки и секции, музыка. Окружи себя тем, что тебя радует.

1. **Заботься о своем физическом здоровье**

Помни, что гораздо легче справляться с трудностями, когда твое здоровье в порядке и ты находишься в тонусе.

1. **Избегай негатива**

Формируй свой круг общения. Помни, что ты такой, какие люди вокруг тебя. Если в банку с солеными огурцами положить свежий, то он вскоре тоже станет соленым. Дистанцируйся от того человека, который на тебя влияет негативно, вызывает у тебя отрицательные переживания.

1. **Исцеление**

Этот этап наступает, если ты прошел предыдущие 4 шага. Если ты перестаешь себя чувствовать жертвой обстоятельств, то это и есть главный признак исцеления.

Самые лучшие вопросы, которые ты можешь себе задать на этой стадии:

* почему это произошло?
* какие мои действия привели к таким последствиям?
* как не надо делать?

Помни: нужно ненавидеть не тяжелые ситуации, а свое поведение, которое привело к ним. Понять, какое поведение создает проблему – это победа.