Автор: Администратор
12.08.2019 11:52 - Обновлено 12.08.2019 11:57

На единый общероссийский телефон доверия, функционирующий на территории Республики Алтай (8-800-2000-122) для детей, подростков и их родителей часто поступают обращения по вопросам возникновения трудностей во взаимоотношениях. В связи с этим даем некоторые рекомендации, приведенные ниже!

Понимать других может тот, кто хорошо понимает себя

Если вас не понимают - не жалуйтесь, а улыбнитесь жизни и начинайте выстраивать взаимоотношения. Учитесь сами понимать окружающих , учитесь становиться для них интересными .
Можете начать с того, чтобы с кем-то помириться, кому-то просто так сказать несколько добрых слов, а потом написать дела на сегодняшний день и энергично сделать то, что так давно вас ждет. После этого
настроение определенно улучшится
, и дела пойдут гораздо лучше.

То, что ты видишь, во многом зависит от того, как ты смотришь

Проблема кроется в самом человеке, попробуй начать с себя, а не стараться поменять всех — это не выйдет сделать. Если вы хотите, чтобы вас поняли,— пойдите и скажите. А чтобы люди это сделали — обеспечьте, чтобы им о вас было интересно заботиться. Или просто, чтобы с вами им было интересно. Если же вы этого пока не сделали, то и жаловаться не на кого.

Мысль «меня никто не понимает» — это первый сигнал, чтобы разобраться в себе

Любое ваше состояние - мысль, если вас не устраивает ваше состояние, поменяйте мысль. Важно увидеть свои слабые и сильные стороны. То, что мы считаем недостатками, может быть нашей фишкой, а всего-то нужно стать уверенным и более отзывчивым. Не бойтесь самоутверждаться, тогда и другие смогут присмотреться к вам под другим углом. Каждый сам решает, что является для него главным, а что можно убрать из виду.

 Выражай свои мысли и чувства

Все дело в уверенности, а точнее в её отсутствии. Страх «меня не поймут, я буду нелепым - ой, что обо мне подумают» сковывает все попытки. Неважно, что подумают остальные, если ты здраво оцениваешь действия и их последствия. Перед тем, как говорить, слушай. Прежде, чем писать, думай. Перед тем, как молиться, прощай.

Начать что-то делать

Принять ответственность за свое будущее на свои плечи и отказывать себе в слабостях. Контроль позволяет закрыть путь всего лишнего на пути к самому ценному — вашему времени.

 Мир прекрасен для тех, кто ценит свою жизнь!

 Освободи себя - вдохни жизнь и пойми, что ты можешь всё!!!