

Пять способов решить проблему

Каждый человек ежедневно сталкивается с задачами. Какие-то из них рутинны и пришли достаточно давно в нашу жизнь, какие-то возникают вместе с нашим развитием. У каждого человека уже есть его жизненный опыт справляться с многими задачами.

Однако, иногда задача одевает на себя облик проблемы. И в этом случае человек может испытывать самые разные сложные чувства: растерянность, страх, злость, сомнения. Зачастую это может нарушать привычный ход жизни и ее качество. Однако важно помнить, что это первые шаги в очередном витке взросления. Каждая проблема с которой мы встречаемся это часть нашего жизненного опыта, который раскрывает нам многообразие жизни.

Но от этого легче не стает и возникает вопрос, что делать, как решать проблему. Хочу предложить вам 5 способов взаимодействия с проблемой.

1. Проблему можно изучить. Как будто это дисциплина, по которой скоро состоится зачет. И тогда можно читать книги, собирать жизненный опыт других людей.

2. На проблему можно по разному посмотреть. Повернув взгляд проблема может предстать в другом виде, другим силуэтом. И от этого может уже все поменяться.

3. Проблему можно принять. Будто она говорит о чем-то, что является частью мироздания. И тогда можно просто быть с ней и наблюдать каков мир строится с этой данностью.

4. Об проблему можно обнаружить свои ресурсы. Собрать все-все внутренние силы для того чтобы дать ей отпор.

5. Изучить себя об эту проблему. Обнаружить зону легкого и понятного, сформулировать вектор развития и найти маленькие шаги в его сторону.

А какие способы есть у вас?