

Черная полоса в жизни

Информация для тех, кому больно.

Иногда в жизни наступает чёрная полоса, некоторые действия и события наносят нашим системам колоссальный, или непоправимый урон.

Эти события выбивают нас из колеи, сбивают график и мы буксуем на месте, застревая в переживаниях прошлого, забывая про настоящее.

Это моё личное дополнение к ролику: <https://youtu.be/zCJTHmioWMQ>

Хочется отметить, что проораться/прорыдаться и прожить состояние эмоционально - необходимо, сдерживать себя - не стоит.

Методы, которые проверены временем (их можно комбинировать):

- Гвоздестояние: через эту практику можно много нового узнать о себе и своих переживаниях.
- Расписать лист переживаний и сжечь: не выплескивайте злобу в мир, пусть страдает бумага
- Обратиться к близким (если есть возможность): близким может быть кто угодно, важно ваше доверие и благоразумие этого человека, не недооценивайте силу диалога: 1 разговор может поменять вашу жизнь на 180°
- Избавиться от старых вещей: если осталось что-то что напоминает - от этого нужно избавиться. Наполнение предмета сокральным свойством скорби, оттягивает ваше восстановление.
- Расписать лист благодарности себе: не лукавьте, зачастую ситуация имеет и положительные стороны, излишний негативизм и самобичевание не приведут к решению ситуации. В чём вы хороши? За что вы себя любите? В чём ваша цель и экспертность? Если вы сами не знаете ответа на этот вопрос, спросите окружение - вы удивитесь вне зависимости от ответов.
- Убрать/отложить в сторону соцсети минимум на месяц, убрать музыку которая ассоциируется с негативным событием. Дайте себе отдых от ленты.
- Найти себе новое увлечение: вышивка например
- Массаж: позвольте себе массаж у специалиста.
- Спорт: пробежка без музыки, хорошо чистит голову (7/10 км).
- (для верующих) Обратитесь к своей конфессии. Поговорите со служителем.
- Медитация - работает, но не у всех
- Безэмоциональный анализ ситуации - взгляните на ситуацию со стороны и по возможности, найдите плюсы (зачастую они есть)

Книги - помощь:

- “Куриный бульон для души”
- Боб Ротелла - “психология чемпионов”
- Фельдман - “заново рождённые”

- Тал-Бен Шахар - "что ты выберешь?"
- будет полезно: "декларация о принятии реальности"

Когда настанет время и придёт вопрос "а что дальше?", распишите планер на следующий год:
<https://yearcompass.com/>

Заедать/забухивать или проводить сутки за компом - плохая идея. Есть ситуация - её надо решить и идти дальше. Вы тот - кто вы есть и если ваша вера в себя подкосилась, это не означает что в вас не верит никто. Как минимум - Я верю.

В особо тяжёлых случаях: обращайтесь смело к специалисту, в этом нет ничего постыдного

Надеюсь, был полезен и помните:

Всё проходит и это пройдёт, никто не обещал что будет легко, но эй! Ещё не время сдаваться

Как это было: МОСКОМСПОРТ

Я готовлю их к невозможному, я делаю их сильнее и лучше с каждым днём, я не намерена тратить время на посредственный результат. Я подготавливаю чемпионов и не делаю исключений из правил. Заберите документы...

Такой диалог я услышал в 13 лет, когда мама одного из нас, захотела договориться о нисхождении к её сыну, чтобы он не сдавал УФП. Всё просто: не можешь, сложно, сдался - дверь знаешь где.

Когда нет жалости - нитьё заканчивается и начинается результат.

Я рос без отца, но у меня был тренер и могу сказать честно: в нынешних реалиях - тренер даёт гораздо больше.

Подъем 6:30, отбой 00:00, 6 дней в неделю - вечно занят: зал-школа-зал-дом и так по новой. Одно и то же, день за днём. Пока одноклассники пробовали свои первые и далеко не последние сигареты - я учился бинтовать стопы, чтобы не чувствовать боль. Чужой город, который в 12 раз больше родного, нет друзей и родственников, кнопочный телефон, дома только мама и та, приходит поздно, поэтому готовил по будням я, а по выходным - она. На вопрос: зачем или почему, или ради чего? Могу с лёгкостью в сердце ответить: потому что я - могу.

У меня была цель (зарожденная на травме): Я хотел превзойти своего отца. Я хотел знать свои лимиты и выплеснуть всю злобу и ненависть. Я шёл на золото РФ по программе КМС и не хотел давать шанса своим соперникам из других городов.

Труд, терпение, дисциплина - три столпа, которым я благодарен за то, что в тот год был первым в своём деле на 1/6 части суши и сделал то, что считал невозможным.

Так что, дорогие мои: найдите цель и возьмите её. Не нужно оправдывать свою слабость или искать утешение в малом. Берите своё по праву и делитесь с миром результатом.

Автор заметки: [nameless#8952](#)