



Come affrontare i momenti negativi della tua vita

A tutti sarà capitato di trovarsi in una situazione spiacevole o dolorosa e quasi sicuramente abbiamo reagito non accettando questo disagio, non arrendendoci ad esso ma ci siamo rifugiati nella nostra cosiddetta “**zona di comfort**” perché più comodo e più sicuro in un certo senso.

E quando la vita ci presenta un problema grande o piccolo che sia, la reazione più diffusa è quella di comportarci da **vittime**, lamentandoci, sentendoci unici in quel problema, “Sono proprio sfigato...”, “Capita solo a me...”, e il risultato è che ci roviniamo la vita, perdendo la possibilità di essere felici.



La soluzione?

Reagisci alle difficoltà e prima ancora arrenditi al dolore, accoglilo come qualcosa di inevitabile ed ineluttabile che capita a tutti e non dipende da te.

Ricorda: **Non puoi cambiare quello che non può essere cambiato.**



E il **dolore** non può essere cambiato, è inevitabile, non è causato da te ma la **sofferenza** sì quella dipende da te. Come reagisci al dolore fa la differenza.

Puoi reagire al dolore con la sofferenza o trasformarlo in un'opportunità meravigliosa di crescita personale, di evoluzione del tuo essere, di **energia positiva** che ti può fornire la spinta necessaria per raggiungere la vita che desideri.

Reagisci di fronte alle difficoltà così:

1) **Accetta il dolore** e cerca di capire che cosa ti vuole insegnare, metti da parte il tuo ego e il tuo orgoglio e non curarti dei giudizi altrui.

2) **Preparati ad affrontare i problemi** più grandi partendo da quelli piccoli, cambiando il modo di affrontarli.

Quindi non lamentarti con gli altri, non chiuderti in te stesso ma condividi il tuo malessere con una persona cara, non arrabbiarti e non cadere in depressione.

3) **Agisci con coraggio** assumendoti la responsabilità in relazione a ciò che ti è capitato, non dandotene la colpa ma affrontandola con coraggio.

Ricordati che il coraggio è come un muscolo e va allenato giorno dopo giorno

4) **Condividi il dolore** e le tue paure, non le tue lamentele, con le persone che ti amano e di cui puoi fidarti.

Chiedi aiuto e manifesta le tue debolezze. L'umiltà è una grande virtù.

5) **Prendi esempio dai Grandi** del passato e del presente e chiediti come si comporterebbero loro nella stessa situazione.

6) **Riduci le emozioni negative** legate al tuo momento difficile, cambia l'interpretazione che stai dando a quel momento.

7) Non colmare il vuoto con qualcosa di negativo **come l'eccesso di cibo, l'alcool, le droghe o la violenza**, che di sicuro non risolvono il problema ma lo peggiorano.



Quello che devi fare in alternativa è **trovare una risposta sana**, analizzando le aree della tua vita e restando congruente con i tuoi valori.

8) **Trova una soluzione** e decidi cosa fare a breve, a medio e a lungo termine.

Una volta che hai capito e hai accettato il momento, chiediti **quali sono le prossime cose da fare**. Datti un tempo e delle scadenze, altrimenti il momento negativo che stai vivendo potrebbe durare un'eternità.



Farmacia Popolo
Salute e Benessere