



Тема одиночества - это та тема, которая, вероятно, знакома каждому из нас. Одиночество - это то чувство, которое периодически сопровождает нас в нашей жизни. В этой статье вы узнаете 10 идей, которые помогут вам, когда вы чувствуете себя одиноко.

1. Не вините себя – никоим образом и ни в какой форме

Поверьте, это только заставит вас чувствовать себя еще хуже. Винить себя за то, что вы ощущаете, никогда не было продуктивным. Ряд причин и условий, сошедшихся в вашей жизни в данный момент, вызывали эти болезненные чувства. Это не ваша вина.

2. Обретите друга – не человека

Здесь масса возможностей: домашние животные, вкусная еда, интересная книга, телевизионное шоу или даже прогулка в парке. Мы можем найти утешение во многих вещах, позволяющих облегчить боль одиночества. Экспериментируйте и выясните, что помогает лично вам.

3. Если возможно, поговорите с близкими людьми

Если есть близкий человек, который всегда поддержит вас или просто заставит улыбнуться, позвоните ему или отправьте сообщение. Вы можете сопротивляться желанию сделать это в первую очередь потому, что бывает трудно разговаривать с людьми, когда вы подавлены одиночеством. Но по опыту, стоит дать себя хотя бы маленький толчок, чтобы поговорить с тем, на кого можно рассчитывать.

4. Проявите творчество, не рассчитывая создать шедевр

Нет необходимости стремиться создать нечто, что потрясет воображение всего человечества. Возьмите раскраску или соберите пазлы, попробуйте коллажи или рукоделие. Используйте нестандартный подход и вы непременно придумаете что-нибудь, что доставит вам удовольствие и будет иметь успокаивающий эффект.

5. Помогите кому-нибудь, кто в этом нуждается

Это может быть пожилой сосед или обращения за поддержкой в социальных сетях. Помощь другим уменьшает чувство одиночества, потому что отвлекает от заикленности на самом себе.

6. Обратитесь к другим людям, которые также чувствуют себя одинокими

Добрые пожелания другим людям, которые также одиноки, создает особую связь между вами. Более того, когда вы осознаете, что не одиноки в своей печали, вы испытываете меньше негативных чувств.

7. Подключите воображение

Представьте себе места, в которых вы хотели бы побывать – веселые вечеринки, берег моря, спортивные события. Представьте, как вы счастливы за тех, кто сейчас находится там

Чувство счастья, пусть даже в отношении других людей, смягчает боль одиночества. Оно не только успокаивает и лечит, но ощущения счастья за других может сделать счастливее и вас!

8. Отнеситесь к своему одиночеству как к старому другу, который приехал навестить вас с визитом (хотя и без приглашения)

Этот способ позволит вам перестать сопротивляться тому, что вы чувствуете. Сопротивление только ухудшает ваше состояние. Научитесь принимать свое чувство гнева и другие болезненные эмоции. Позаботьтесь о вашем одиночестве как о старом друге. Например, вы можете сказать: «Привет, одиночество. Вижу, ты снова зашел

навестить меня ненадолго». Когда вы позволяете болезненным эмоциям занять место в вашем сердце без гнева и обиды, испытывая сострадание к самому себе, это обезоруживает их и лишает ядовитого жала. Это облегчает вашу боль.

9. Напоминайте себе, что жизнь – это не всегда праздник, а завтра будет новый день

Никому из нас не может везти все время, и давайте взглянем правде в лицо: жизнь не всегда полна веселья. Это справедливо для всех.

В конечном итоге, вы переживаете один из неприятных, невеселых моментов в жизни, который нужно принять. Если вы будете терпеливыми к своему чувству одиночества, вполне вероятно, что завтра оно немного ослабнет. А на следующий день вам станет еще легче. Любые эмоции непостоянны. Они захлестывают нас и минуют без следа, возникают и пропадают.

10. Пойте

Попробуйте и это сработает! Вы можете составить компанию вашему любимому исполнителю или петь караоке. Почти невозможно чувствовать себя одиноким, когда вы поете.

Тони Бернхард