**Якщо до вас хтось погано ставиться, то дайте собі ці 5 обіцянок**

 09.08.2018

 5 916



*Якщо людина, яка відноситься до нас погано, належить до нашого найближчого оточення, то ми повинні обов’язково дати їй зрозуміти, що якщо вона не змінить свого ставлення, нам доведеться від неї віддалитися, оскільки наше особисте благополуччя – пріоритет.*

Якщо хтось погано ставиться до нас, у нас є **три варіанти:** реагувати на це з розумом, терпіти і миритися, реагувати агресивно. Керувати своїми емоціями в подібних напружених ситуаціях не так вже й просто. Адже при цьому активізуються певні області нашого головного мозку.

Коли до нас ставляться погано, нешанобливо або ж погрожують, у нас тут же починають працювати префронтальна кора, амигдала (мигдалеподібне тіло), передня поясна кора й острівець.

Ці області пов’язані з нашим інстинктом виживання, саме вони змушують нас реагувати, проявляючи агресію, або ж, навпаки, тікати від «небезпеки».

**Але такими ситуаціями потрібно навчитися керувати за допомогою емоційного інтелекту.** Так ми позбавимо себе від почуття страху або гніву, які захоплюють нас цілком і ми можемо втратити контроль над собою.

**Тутка** пропонує 5 обіцянок, які ви повинні собі дати, щоб правильно реагувати, якщо хтось ставиться до вас неналежним чином.

**1. Я даю собі обіцянку завжди пам’ятати, хто я і чого вартую.**

Коли хтось до нас*погано відноситься* і переходить всі межі дозволеного, це сильно шкодить нашій самооцінці. Презирство, образливі слова, приниження, обман.

* Якщо ми стикаємося з подібними ситуаціями і подібним до себе відношенням, то відчуваємо себе пригніченими і розбитими, тому що це б’є по тому, чим ми сильно дорожимо: почуття власної гідності  й особиста цілісність.
* І якщо хтось говорить вам, що «ви нічого не варті» або «нічого з себе не представляєте», то останнє, що ви повинні робити – це впадати в лють.

Перше і головне, в цьому випадку: **не брати чужі висловлювання близько до серця.** Потрібно реагувати гідно і завжди пам’ятати, що ми варті багато чого. Знайте собі ціну.

Чужі слова не характеризують нас. З цієї причини будь-яку агресію в свою адресу потрібно вчитися сприймати, не втрачаючи внутрішньої рівноваги і не виходячи з себе.

**2. Я даю собі обіцянку обмежувати твою агресію.**



Уявіть собі наступну картинку: навколо вас плаває золотий круг, як рятувальний. Він дозволяє вам «триматися на плаву» в будь-якому середовищі та будь-якому оточенні: вдома, на роботі і т.д…

* Це ваша підтримка і щоденна сила, яка розчищає вам шлях і прокладає дорогу… Але одного разу в житті з’являється той, хто підходить до вас занадто близько.
* За плечима він несе щось гостре (спис, голку, неважливо) і віроломно направляє її в бік вашого рятувального круга, щоб проткнути його і випустити з нього все повітря.
* Після цього ви помічаєте, що починаєте тонути.

Не дозволяйте, щоб подібне відбувалося з вами. У вас є повне право перешкодити цьому, **захищатися, встановити межі, визначити, що можна робити, а що не можна.** Не дозволяйте завдавати собі шкоди.

**3. Я даю собі обіцянку говорити впевнено.**

* По-перше, завжди і в будь-якій ситуації необхідно зберігати спокій. Тільки так ви зможете говорити впевнено.
* Уявіть собі палац, **білий зал з відкритими вікнами, через які в приміщення проникає світло і повітря.** Увійдіть туди і глибоко вдихніть. Ніщо з того, що говорять або роблять інші, не повинно змусити вас забути про те, хто ви є і чого варті.
* Після того, як ви відчуєте, що абсолютно спокійні, починайте говорити. Бути впевненим і навіть напористим означає бути в змозі говорити спокійно і водночас жорстко, ясно даючи зрозуміти, що ви дозволяєте, а чого ні стосовно себе.

Говоріть без страху, захищайте себе.

**4. Я даю собі обіцянку не звертати увагу на всіх, хто погано ставиться до мене.**



Той, хто відноситься до вас погано, не заслуговує ні вашого часу, ні вашого занепокоєння. Є люди – справжні фахівці, «профі» створювати всім проблеми. Вони намагаються заразити всіх своїм поганим настроєм і презирливо ставляться до тих, хто найменше на це заслуговує.

* Дуже часто ті, хто нас переслідує, відносяться до нашого найближчого оточення: колеги, родичі, або навіть наш партнер в житті.
* Але тут важливо не забувати одне важливе правило: **той, хто відноситься до вас погано, не поважає вас, не співпереживає, не поділяє ваші емоції.**
* А жити день у день в такій напрузі не можна, це дуже руйнівно і згубно для вашої особистості.
* Про це необхідно подумати і прийняти відповідне рішення: чітко сказати цій людині, що ми не можемо допустити такого до себе ставлення і дозволити їй і далі змушувати нас страждати. Дати їй зрозуміти,  якщо так буде продовжуватися, то нам доведеться віддалитися від неї і зберігати цю дистанцію заради свого ж блага.

Адже ваше емоційне благополуччя в цьому випадку знаходиться на першому місці.

**5. Дайте собі обіцянку залікувати рану і стати ще сильніше.**



Найбільше страждань в таких ситуаціях нам завдають найближчі люди: наш партнер, брат, батьки…

* І іноді буває недостатньо просто встановити дистанцію. Розчарування і образа залишаються, і цю рану в душі необхідно вилікувати.
* Дайте собі час. Вам потрібен час для себе, щоб стало легше, підберіть заняття, яке вам до душі: гуляйте, пишіть, малюйте, подорожуйте, проводьте час з друзями.
* Втіху можна знайти в багатьох речах. Але найкращий спосіб вилікувати свої рани, це **оточити себе людьми, які по-справжньому нас люблять та які заслуговують нашої любові.**

І точно так само, як є люди, здатні принести смуток і печаль в наше життя, є ті, хто дозволять почати все заново. Просто знайдіть їх.