

Разрешите себе ошибаться!



Жизнь невозможна без ошибок. Большинство из нас хочет быть преуспевающими и боятся неудач. Настоящий успех невозможен без ошибок и поражений. Это именно то, что делает человека мудрее и сильнее. Важна не сама ситуация, а отношение к ней. В большинстве из нас заложено стремление избегать ошибок всеми возможными способами. Ради этого мы можем отказаться от повышения по должности или перевода в другой отдел, выбирать более предсказуемого партнера, отправив в отставку того, кого не можем разгадать, предпочесть пассивный и спокойный отдых активному, который может подарить новые впечатления.

С детства, не без помощи родителей и учителей, мы учимся оценивать свои поступки как «плохие» и «хорошие», «правильные» или «неправильные». Это сопровождает нас всю жизнь, влияя на то, как принимаем не только решение и их последствия. Кто-то упрекает себя в том, что плохо занимается ребенком, сожалеет о случайном курортном романе, переживает провал в бизнесе и т.д. Часто, оценивая прошлое уже со стороны, мы видим и саму ситуацию, и ошибки, которые совершили. Здесь рождается опасная иллюзия-Вы начинаете думать, что могли бы поступить по-другому. Сожаление, поиск вариантов «как могло бы быть» приводит к тому, что Вы начинаете жить не настоящим и даже не прошлым, а в условном времени: «Если бы». Вам кажется, что чем более досконально Вы изучите ошибки, тем легче их будет избежать. Только так ли это на самом деле? Скорее наоборот: чем больше Вы фокусируетесь на том, что сделали не так, тем вероятнее шанс, что снова попадете в такую ситуацию. Можно ли научиться прощать свои ошибки и принимать их? А главное, как это сделать? Можно и нужно! Эти советы помогут Вам принять свои ошибки.

1.Снимите черные очки!

Человеческое восприятие обладает определенным свойством-делить мир на черное и белое. И не только окружение, но и то, что Вы делаете. Перестаньте оценивать свои поступки как «правильные» и «неправильные».

2.Отставить перфекционизм!

Чем выше Ваше ожидание, тем болезненнее будет восприниматься любая неудача. Дайте возможность событиям развиваться своим чередом, не нацеливаясь на идеальный результат.

3.Относитесь к себе добрее!

Откажитесь от привычки критиковать себя. Чем строже Вы к себе относитесь, тем страшнее не столько совершать ошибки, сколько вообще действовать. Согласитесь: порой проще ничего не делать, чем рискнуть и потерпеть фиаско.

4.Найдите выгоды своей ошибки!

Это ключевой момент, который поможет вам научиться принимать свой самый разный опыт. Проанализируйте поступки, которые Вы считаете ошибочными, и найдите в них как можно больше выгод. Спросите себя: чему я научился в этой ситуации? Какой опыт приобрел? Как изменился мой взгляд на жизнь? Очень часто то, что поначалу выглядит как ошибка, на деле меняет жизнь.

5.Помните о том, что Вы не можете предсказывать будущее!

Постоянное сожаление о прошлом создает иллюзию, что можно полностью предугадать свою жизнь, «подстраховаться». Но Вы-не ясновидящий! Невозможно везде «постелить соломку».

6. Живите здесь и сейчас!

Застывая в прошлом, вы лишаете себя энергии для настоящего момента, ищите свои недочеты и оплошности. Так Вы только перетягиваете прошлую ситуацию в будущее.

7. Разрешите себе ошибаться!

Как дети, которые учатся ходить или кататься, для них падение и подъем- просто два действия. Так же и у взрослых: есть то, что приводит к желаемому результату и что-нет. Многие из тех, то мог бы добиться успеха, в свое время спасовали перед необходимостью рисковать или позволили ошибкам сломать себя. Если изменить свой взгляд на события, они окажутся не такими уж плохими, и в конечном итоге могут привести Вас к желанным победам.

Автор: Гелих В.С.

Психолог в социальной сфере ГБУ ЦСПСД

Источник: использование Internet– ресурсов.