

5 PODPOWIEDZI DLA ROZCZAROWANYCH

Rozczarowani bywamy tym, **co robią albo czego nie robią** inni ludzie. A także tym, **jak sami postąpiliśmy**. Jak sobie poradzić z tym uczuciem – podpowiadają eksperci.

1. **Dopuść do siebie to, co czujesz** – radzi psychoterapeutka Tina Gilbertson, autorka książki *Constructive Wallowing*. Nie tłum trudnych uczuć, spróbuj je nazwać, łatwiej ci będzie wtedy zrozumieć, co przeżywasz.
2. **Sprawdź rzeczywistość** – po pierwszej fali rozczarowania oceń, czy to, co się zdarzyło, naprawdę jest aż takie złe. A może sposób, w jaki o tym myślisz, dodatkowo budzi negatywne uczucia – sugeruje psychoterapeutka Sarah Mandel.
3. **Nie mamy wpływu na niektóre zdarzenia, ale zwykle możemy wybrać, jak postąpimy i co pomyślimy o tej sytuacji. Spójrz na sprawę z dystansu** – radzi psychoterapeuta dr Jim Loehr. Pomyśl, czego dowiedziałaś się o sobie dzięki temu doświadczeniu.
4. **Przelej swoje rozczarowanie na papier** – to z kolei zalecenie dr Diany Raab, autorki dwóch książek: *Healing with Words* i *Writing for Bliss*. W ten bezpieczny sposób możemy wyrazić swoje obawy i uwolnić ból. Opisanie rozczarowującego doświadczenia może pomóc nam inaczej na nie spojrzeć, uwolnić się od poczucia bezradności, odzyskać siłę.
5. **Wiele rozczarowań płynie z ocen, jakie słyszymy od innych ludzi. Staraj się nie brać ich do serca**. Jak zauważa terapeutka rodzinna Jill Whitney ludzie mają różne spojrzenia na to, co się stało, a ty możesz, wręcz powinieneś mieć własny punkt widzenia na siebie i swoje życie.

Źródło:

Alexander Poraj-Żakiej *Rozczarowanie jest zdrowe, Charaktery* NR 7 (Lipiec 2019)/*Style życia/Materiał otwarty*