

## *Твои успехи и неудачи*

В жизни не всегда все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда, кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды, но терпение всегда побеждает.

### *Притча о лягушке.*

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

### *Рассказ о моряке.*

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

В нашей жизни происходит много разных событий, в ней присутствуют и успехи, и неудачи. И это естественно. Неудачники мечтают о том, чтоб у них все и всегда получалось, и были сплошные удачи. Успешные люди радуются удачам и учатся на неудачах. Невозможно избавиться от неудач и пора это понять.

Успех – достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо.

Мы знаем о том, как реагировать на проблемы, но мало знаем о том, как реагировать на успехи! И для того, чтоб преумножать успехи, нужно уметь правильно на них реагировать.

Как обычные люди реагируют на успехи?

Никак! Они воспринимают успехи естественно, как что-то само собой разумеющееся.

И завтра же забывают об этом успехе.

Известно насколько эмоционально люди реагируют на проблемы и неудачи. Тем самым они создают новые неудачи снова и снова.

Научись быть **ОЧЕНЬ** эмоциональным по поводу успехов и **ОЧЕНЬ** спокойным, когда происходят проблемы.

Как только успех случается, радуйся! Не обязательно прыгать и кричать. Достаточно просто улыбнуться внутри и войти в радостное состояние. Вечером и/или утром благодари за успехи. Раз в неделю отмечай свои успехи, делая себе что-то приятное. Создай успех прямо сегодня или на этой неделе!

Если случилась неудача, держи эмоции под контролем и реагируй ровно и спокойно, а желательно и вовсе не реагируй.