

# Полезные советы

## Как преодолеть одиночество

- Примите своё одиночество и извлекайте из него пользу. Займитесь развитием своей личности, повышайте самооценку и уверенность в себе. Ищите в себе проблемы, которые толкают вас к одиночеству.
- Станьте открытым человеком. Часто одинокие люди внешне кажутся неприветливыми, унылыми, хмурыми. Возможно, они такие и есть. Стоит научиться улыбаться окружающим людям, стать коммуникабельней, находить новых знакомых, и мир вокруг засияет яркими красками.
- Обязательно нужно извлечь уроки из состояния одиночества. Поискать в себе какие-то отрицательные, которые не позволяют вам стать другим человеком и избавиться от этого состояния.
- Если вы почувствовали себя одиноким, вспомните о старых знакомых, родственниках, с которыми вы давно не общались и т.п. Позвоните им, съездите к ним в гости. Вы увидите, как вас рады видеть. И чувство одиночества вас покинет.
- Научитесь проявлять интерес людям без всякой корысти.
- Звонить не тогда, когда что-то нужно, а просто так, поговорить, узнать, что у человека нового произошло.
- Возможно, с помощью чувства одиночества вы сможете понять свою значимость, разобраться в своих чувствах. Но если это состояние затягивается и становится обременительным, то начинайте с ним бороться.

### *Три шага из одиночества*

**ШАГ ПЕРВЫЙ.** Честно признаться самому себе, что Вы устали от своего одиночества.

Чувства обмануть нельзя. И если Вы ощущаете, что одиночество для Вас — трагедия, надо себе в этом, признаться. Это шаг трудный, но необходимый.

**ШАГ ВТОРОЙ.** Осознать, что Вы готовы поменять одиночество в пустыне на одиночество в толпе.

Нужно хорошо понимать: выйдя из затворничества, Вы не попадёте в сказку — в некую распрекрасную, яркую жизнь, полную друзей и общения. Отнюдь, Вы попадёте из одного одиночества в другое.

**ШАГ ТРЕТИЙ.** Выйти из дома и пойти к людям.

Если Вы — одинокий человек, значит, у Вас есть один серьёзный и необходимый всем навык: Вы умеете разговаривать сами с собой! Если вы умеете разговаривать с собой, значит, вы без труда можете начать общение с другими людьми.

Есть ещё один важный момент. В народе говорят: как человек себя воспринимает, таким и видят его окружающие. Если человек считает себя одиноким, — он таким и будет по жизни. Странно, но это происходит в реальности!

*Но ведь выход всегда есть, было бы желание!*

*Одиночество - это еще не самое скверное в дни испытаний; самое скверное - сидеть сложа руки.*

*Джон Голсуорси*

