

"Vademecum pozytywnego myślenia". Jak poradzić sobie z upokorzeniem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 18, październik 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 9270

Z pewnością każdy z nas kiedyś doświadczył w mniejszym lub większym stopniu upokorzenia. Mogło to być dosadne upomnienie przełożonego, nagana od szefa, brak poszanowania przez współpracowników. Upokorzenie jest dla każdego czymś innym. Ważne jest to, aby sobie z tym jak najszybciej poradzić. W jaki sposób?

Oto kilka wskazówek:

1. Przestańmy o tym myśleć

Im dłużej będziemy rozpamiętywać sytuację, w której zostaliśmy upokorzeni, tym ciężiej będzie nam wyrzucić ją z pamięci. Ciągłe wspomnianie i analizowanie zdarzenia może wręcz zakorzenić je w naszym umyśle.

2. Zajmijmy się czymś – najlepszy będzie sport

Upokorzeniu często towarzyszy gorycz, ale i silna złość. Warto rozładować gdzieś kłębiące się wewnątrz nas pokłady energii. Idealnym rozwiązaniem jest sport (jazda na rowerze, pływanie, bieganie, boks itp.).

3. Poświęćmy trochę czasu na relaks

W tym przypadku nieocenione może być tai chi, joga, masaże itp.

4. Zafundujmy sobie małe przyjemności

Ciepła kąpiel przy świecach, słuchanie ulubionej muzyki/płyty czy też słodki deser – często te szczegóły dnia codziennego potrafią przywrócić dobry humor, a tym samym pomagają zapomnieć o upokarzającym zdarzeniu.

5. Jeżeli potrzebujemy rozmowy, zwierzy się komuś (zaufanemu)

Jeżeli nadal czujemy ciągły niepokój związany z upokarzającym zdarzeniem i czujemy, że potrzebujemy o tym z kimś porozmawiać – zróbmy to. Czy będzie to rozmowa z zaufanym przyjacielem czy też terapeutą zależy od nas. Ważne, abyśmy po takiej rozmowie poczuli ulgę i ukojenie.

Zapamiętajmy!

Niezależnie od tego, co jest źródłem odczuwanego przez nas upokorzenia, powinniśmy skupić się na jak najszybszej eliminacji tego uczucia.

Źródło: charaktery.eu, spec.pl oraz fobia.fora.pl