## 5 вещей, которые нужно сделать каждой самостоятельной маме

Любая мама, прошедшая через развод или принявшая решение растить ребенка самостоятельно, сталкивается с трудностями. Безопасность, медицинское обслуживание, жилье, материальное обеспечение - все эти непростые задачи так или иначе приходится решать.

Может быть, у вас сейчас как раз трудный период. Нет стабильной работы или ребенок приболел, приходится жить с родителями или трудно собраться с духом после непростого расставания. Как же быть?

И вот что нужно сделать в первую очередь! Признайтесь себе, что попали в эту ситуацию. И теперь, чтобы улучшить положение, нужно перестать винить в своих неприятностях других. Также оставьте привычку бичевать себя и забудьте о фантазиях: «а что, если бы...».

Мы предлагаем 5 вещей, которые вам просто необходимо сделать, чтобы справиться с ситуацией и направить жизнь к берегам счастья и процветания.



## Смирение

Чтобы жизнь вокруг начала меняться к лучшему, необходимо смириться с положением, в котором вы находитесь. Прогресс напрямую зависит от степени принятия себя и сложившихся обстоятельств. Говоря «смирение», мы не имеем в виду необходимость или желание оставлять все как есть.

«Смирение» должно означать для вас следующее: «Что случилось, то случилось. Теперь я начинаю работать над исполнением своих желаний».

Вместо того, чтобы говорить себе: «Я потеряла любовь всей своей жизни», - скажите: «Да, отношения у меня сложились непростые. Это полезный урок на будущее! Теперь я знаю, что заслуживаю большего».

Вместо: «Мне приходится жить с родителями, они вечно ворчат и критикуют меня», - произнесите: «Да, сегодня мне приходится непросто. Но пока мне так удобнее. Придет время, и все изменится к лучшему».



Смириться не значит сдаться. Вы осознанно подходите к решению главного вопроса — как стать счастливее. То, что происходит сейчас, — всего лишь этап большого жизненного пути. Мы не можем даже догадываться, почему такая ситуация сложилась именно с нами, но принимаем ее как данность. Чтобы стать крепче, сильнее, увереннее, решительнее... и лучше!

## Поддержка семьи

Люди по-разному относятся к родным. Для кого-то семья — это родители, братья и сестры, для других — узкий круг избранных друзей, способных подставить плечо в трудную минуту. Главное, что эти люди приняли вашу сторону, готовы помочь, поддержать, обнять.

Забудьте про гордость. Помощь вам пригодится. Не отказывайте близким в возможности сделать вашу жизнь немного проще. Обращайтесь за поддержкой: забрать ребенка из детского садика, посидеть с малышом, сходить в магазин, помочь с уборкой по дому, уделить время для беседы и теплой встречи. Все это с радостью возьмут на себя люди, которые вас любят.



## Чем проще, тем лучше

Стремление к счастью — не эгоизм. Гораздо эгоистичнее жить в изоляции и унынии. Несчастный человек скорее будет бесконечно жаловаться, винить в своих бедах окружающих, срываться на близких людях.

Некоторых беспокоит вопрос, не является ли желание облегчить себе жизнь проявлением эгоизма? Они ощущают определенную вину и, как следствие, не могут чувствовать себя счастливее.

Когда вокруг появляются люди, способные подарить тепло, заботу и любовь, все вокруг становится проще. А мы вновь обретаем способность быть внимательными, толерантными и отзывчивыми.

Давайте ради себя, детей и близких четко уясним: чем счастливее мы будем, тем лучше для всех!

Человеку по силам выбраться из любой трудной ситуации. Если сегодня кажется, ничто не может вас порадовать, вполне возможно, всего через пару месяцев вы сможете оглянуться и понять, как трудные времена помогли подготовиться к чему-то более важному.



## Лишнее — прочь!

Сейчас самое время исключить из круга общения всех, кто так или иначе портит вам настроение. И мы говорим не о людях, которые предлагают рациональные предложения или привносят долю здравой критики в вашу жизнь.

Нет, речь о тех, кто не готов оказывать вам поддержку, кто «высасывает» энергию, на общение с кем уходит слишком много сил. Всегда найдутся личности, получающие удовольствие от сравнения своей жизни с вашей в негативном ключе. Те, кто заставляет вас чувствовать себя уязвленной и обделенной.



## Больше не могу!

Иногда становится очень трудно. Как же быть, если охватывает такая тоска, что кажется, вся тяжесть мира лежит на ваших плечах? Бороться с проблемами в этом случае нужно по принципу скалолазания.

Когда альпинист карабкается по скале и вдруг застревает на каком-то трудном участке, он может сосредоточиться только на одном верном движении... Если жизнь в опасности, о будущем забываешь. Все мысли и усилия направлены только на следующий шаг. А потом - на другой. И так сантиметр за сантиметром. И, в конце концов, выбираешься на безопасное место.



В случае множества проблем подобная стратегия становится единственно возможной. Когда приходит худшее, стоит сосредоточиться на сегодняшнем дне. Без долгосрочных планов. А когда и 24 часа кажутся непосильной ношей, разбейте их на кусочки и живите интервалами по часу, полчаса, пять минут. Проблемы решайте по одной. Сделав маленький шаг к завершению дня, почувствуйте себя немного увереннее. Шагните еще, затем еще. Верьте, что, в конечном счете, самые большие трудности окажутся позади.

## У вас все получится!

Каким бы тяжелым ни казался путь, будьте уверены, вы заслуживаете быть счастливой и у вас есть все необходимое, чтобы этого добиться. Вы — потрясающая женщина, мама, которая подает пример своему ребенку. И вы очень стараетесь, чтобы этот пример был достойным уважения. У вас все обязательно получится.

«Подготовлено по материалам электронного журнала «Мамси».