

АЛЁНА МИХАЙЛОВСКАЯ

Как бороться с жизненными трудностями



Алёна Дмитриевна Михайловская
Как бороться
с жизненными трудностями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48565840

ISBN 9785005074652

Аннотация

Получите знания – как справляться с проблемами. Некоторые ценные советы для всех, которые могут быть легко использованы в вашей повседневной жизни.

Содержание

Настройка позитивной точки зрения

6

Конец ознакомительного фрагмента.

7

Как бороться с жизненными трудностями

Алёна Дмитриевна
Михайловская

© Алёна Дмитриевна Михайловская, 2019

ISBN 978-5-0050-7465-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Получите знания – как справляться с проблемами.

Некоторые ценные советы для всех, которые могут быть легко использованы в вашей повседневной жизни.

Жизнь в современном динамичном мире представляет множество различных источников стресса и напряжения. Люди, уверенные в себе и способные справиться с этими трудностями, являются нашими учителями и образцами для подражания. Есть много вещей, которые мы все можем сделать, чтобы сами стать образцовыми людьми. Понимание того, как в настоящее время создается ваша жизнь, и развитие привычек и подходов, которые заставляют работать более эффективно, позволит вам развиваться позитивно.

Твердые знания о доступных инструментах, чтобы спра-

виться с жизнью, могут принести больше возможностей и привлечь других людей, которые совместно прилагают усилия для решения трудностей и проблем.

Настройка позитивной точки зрения

Прими себя. Принятие – это забавная вещь. Чем больше мы действительно принимаем себя и свои нынешние условия, тем больше мы можем измениться к лучшему. Может быть, вы немного упрямы и знаете, что это качество может осложнить жизнь. Вместо того, чтобы бороться с этим, примите это и посмотрите, можете ли вы использовать его для использования в ситуациях, когда это помогает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.