***Як не розчаровуватися в оточуючих: 8 важливих порад***

Відносини з іншими людьми ніколи не бувають простими. Часом нам здається, що людина ставиться до нас несправедливо, і ми розчаровуємося у ній, намагаючись зрозуміти, чому все сталося саме так. Якщо у вас накопичилося вже дуже багато розчарувань щодо оточуючих, варто замислитися — може, ви просто дивитеся на речі нереалістично?

**Не думайте, що хтось розповість вам, що робити, якщо ви самі не знаєте**

Що робити зі своїм життям — повинні вирішити ви самі. Адже саме вам належить його проживати, і безглуздо очікувати від оточуючих єдиного вірного рішення або порад, які можуть бути застосовані у вашому випадку. Вони не знають вас так, як знаєте себе ви самі. Ваші бажання, мрії, ідеї — ось що повинно бути для вас внутрішнім компасом.

Якщо ви не знаєте, чого ви хочете від життя, насамперед докладіть сили, щоб розібратися в собі і знайти потрібну відповідь.

**Не думайте, що людина, яка здатна домогтися успіху, відмовиться від цієї можливості через вас**

Спробуйте самі відповісти на найпростіше запитання: чому хтось повинен відмовлятися від своєї мрії заради вас? Навіть якщо ви гарна, добра, турботлива людина — чи принесе іншій людині радість її відмова від можливості, яка, ймовірно, може випасти в житті лише один раз? Навряд чи.

Яким би гарним не були ви, ви не зможете зробити щасливим того, хто відмовився від своєї мрії на користь вас. Переїзд закордон на навчання, престижна посада в іншому місті, новий стартап, який вимагає від людини максимальної віддачі, — все це потрібно зрозуміти і прийняти, не намагаючись при цьому втримати дорогих для вас людей поруч. Вам потрібно навчитися відпускати людей. Іноді це і є найщасливіший результат ваших відносин.

Ті, для кого ви важливі, знайдуть можливість зв’язатися з вами, підтримувати спілкування, можливо, навіть бачитися, нехай і не так часто, як раніше. Головне, не ставте себе в центр всесвіту і не заважайте людині йти вперед, як би боляче це для вас не було.

**Не думайте, що люди повинні розуміти вас без слів**

Люди не мають телепатичних здібностей і часто не розуміють натяків. Для того щоб налагодити вашу комунікацію з оточуючими, ви повинні, насамперед, навчитися висловлювати свої думки чітко і обов’язково вголос. Формулюйте свої потреби чи бажання максимально чітко, щоб людина відразу могла зрозуміти, що вам потрібно, а не мучилася в здогадках.

Будьте з собою чесними: поки ви не скажете людині, вона навряд чи почне щось робити. Отже, вчіться здоровій взаємодії з людьми.

**Не чекайте, що вас будуть пробачати, якщо ви самі не вмієте пробачати себе**

Щось накоїли? Вибачтеся! Ця формула працює практично для всіх ситуацій. Але перш ніж вибачатися перед іншою людиною, спробуйте пробачити себе. Це необхідно для того, щоб відчути полегшення.

«Прощення гріхів» двобічне: ви можете отримати довгоочікуване «пробачаю», але всередині вас будуть сумніви щодо щирості людини. Шукайте проблему в собі — можливо, це ви не можете змиритися зі своїм вчинком? Не тримайте зла не тільки на інших людей, але і на себе — це запорука щасливого життя.

**Не чекайте, що ваші проблеми вирішить хтось інший**

Це нормально, коли ви не знаєте, як впоратися з несподіваною проблемою. Але ви повинні знайти її рішення самостійно, не звинувачуючи своїх близьких у тому, що вони вам не допомагають. Такі звинувачення — сигнал про те, що ви намагаєтесь втекти від відповідальності.

Не чекайте, що оточуючі будуть ставитися до вас із повагою, якщо ви не поважаєте себе.

Це ще одна істина, яку важко заперечити. Насамперед на ставлення оточуючих до вас впливає ваша самоповага (або її відсутність). Вона показує іншим, що ви не збираєтеся терпіти грубість, підлість або брехню. До людини, яка поважає себе, свій час і особистий простір, будуть ставитися відповідно. Якщо ж ви готові ковтати образливі жарти чи пробачати іншим неприємні вчинки, спрямовані у ваш бік, — не дивуйтеся.

**Не чекайте від оточуючих схвалення ваших слів або вчинків**

Люди не зобов’язані погоджуватися з тим, що ви говорите або робите. Причому це стосується не тільки ваших знайомих, але й близьких людей, таких як члени сім’ї або друзі. У кожної людини є своя думка щодо певної проблеми/ситуації, методів її вирішення і т. д. І вона далеко не завжди буде збігатися із вашою. Розраховувати на те, що ваші друзі будуть погоджуватися з вами тільки тому, що між вами гарні відносини, безглуздо.

**Не чекайте визнання від оточуючих, якщо невдоволені собою**

Оточуючі не зобов’язані піднімати вашу самооцінку. Якщо ви самі не пишаєтеся собою або тим, чого ви змогли домогтися, навряд чи інші люди говоритимуть вам компліменти. Ви повинні зрозуміти, що фрази «досяг успіху, але недостатньо» не повинно бути у вашому лексиконі. Навчіться радіти своїм успіхам — і ви побачите, як оточуючі радіють разом із вами.