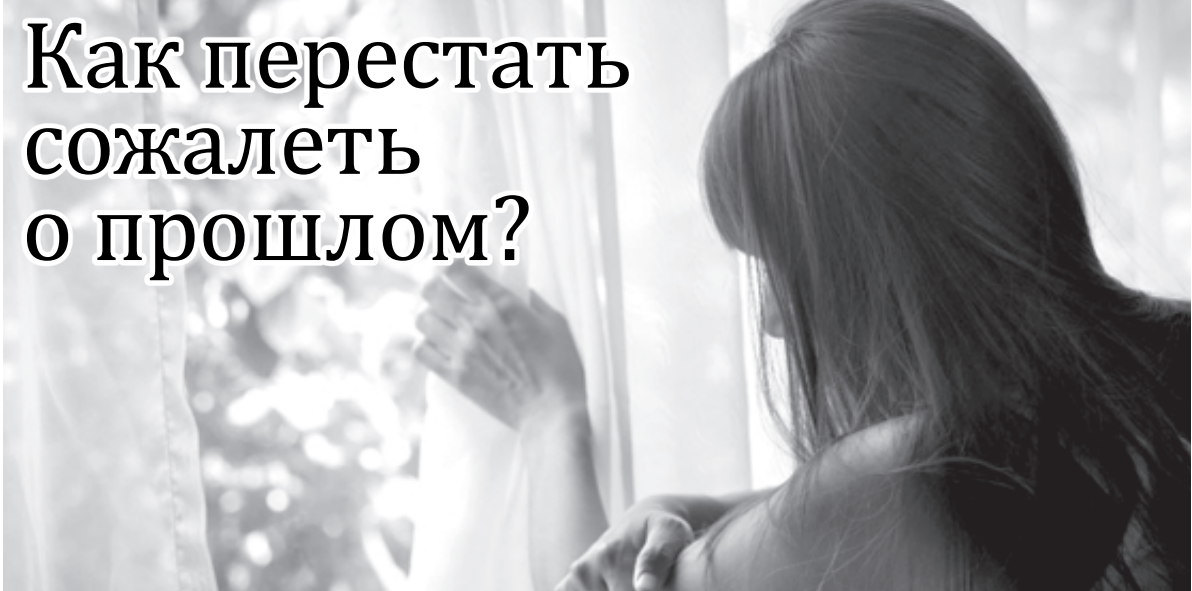




Людам свойственно переживать из-за некоторых совершённых поступков, но постоянное чувство обиды может привести к затяжной депрессии.

Объясняйте своё решение

Многие корят себя за то или иное решение, и им кажется, что оно было категорически неверным. Бывает, конечно, что это действительно так, однако не стоит забывать, что с ходом времени внешние обстоятельства меняются, негативные эмоции исчезают, да и самоощущение может стать принципиально другим. У любого шага есть своё обоснование, и если вы расстались с человеком из-за нанесённой им обиды, а через несколько лет мысленно простили

его и расстраиваетесь, что его нет рядом, – знайте, вы напрасно тратите время и силы. Конечно, спустя годы можно простить почти что угодно, но не стоит себя слишком корить за резкость – значит, тогда иначе вы поступить просто не могли. Чтобы избежать дополнительных переживаний, советуем записывать в блокнот свой ход мыслей в кризисный момент – почему вы поступили так, а не иначе. Тогда через годы вы всегда сможете вернуться к ситуации и увидеть, что принятое решение имело под собой веские основания.

Станьте фаталистом

Если даже не все свои поступки вы можете объяснить логически, всё равно не стоит забывать о том, что жизнь вообще имеет весьма сложный «узор». Порой совершенно несвязанные явления вдруг

приводят к неожиданному результату, который никто не мог предвидеть. Всё это означает, что можно (и нужно) уметь относиться к судьбе так же, как знаменитый лермонтовский Печорин из «Героя нашего времени». Как известно, он был фаталистом, и этому у него можно поучиться: что должно произойти – обязательно произойдёт.

Исправьте то, что можно исправить

Бывают поступки, которые невозможно в дальнейшем исправить, однако в большинстве случаев это лишь видимость. Зачастую мы сами, концентрируясь на своей грусти и переживаниях, не замечаем возможностей как-то повлиять на сложившуюся ситуацию. Если вы обидели человека, можно ему позвонить; если выбрали не ту профессию,

можно пойти на интересующие вас курсы; даже если вы вышли замуж за «не того» молодого человека, можно расстаться и снова заняться поисками. Нельзя ограничивать себя в действиях и подсознательно говорить, что всё тщетно и безвыходно: смотрите на жизнь шире и не ленитесь исправлять свои ошибки. А уж если, несмотря на все усилия, переломить ситуацию не удалось, вы вправе сказать себе, что сделали всё зависящее от вас, и это позволит хоть немного оправдаться в собственных глазах.

Подумайте о себе как о другом человеке

Не все люди умеют хвалить себя за правильные поступки и большие достижения, однако корить за ошибки способно абсолютное большинство – и это, конечно, категорически неверно. Часто мы можем оправдать и найти причины чужих неудач и посочувствовать другу, однако к себе подобную снисходительность мы проявляем крайне редко. Это положение дел стоит менять как можно скорее: представьте, что бы вы сказали, если бы ошибку, которую вы (по вашему мнению) совершили, сделал кто-то другой? Попробуйте встать на его защиту и оправдать – и тогда вы сразу найдёте нужные слова для разговора с собой.

Относитесь к прошлому как к учителю

Даже трагический опыт – это тоже опыт. Да, не хотелось бы его получать, но именно опыт делает нас теми, кто мы есть. Не будем говорить, что любую ситуацию нужно принимать «с благодарностью» – это уж слишком, однако

осознание значимости пройденного пути облегчает боль и тоску. В конце концов, можно даже представить себя героем, который вопреки всему (даже собственным ошибкам) продолжает жить и радоваться новому дню: не каждый с этим справится – а вы справились. Такая стойкость как минимум заслуживает уважения.

Прощайте себя и других

Важным этапом к принятию ошибок или трудных ситуаций, случившихся в прошлом, является прощение – надо уметь прощать не только других людей, но и себя. Никто не идеален, даже вы, так что завышенные требования и ожидания часто не только не стимулируют нас двигаться вперёд, но ещё и служат идеальной основой для комплексов в будущем. Тот же подход хорош и в отношении людей вокруг – не все нанесённые обиды легко мгновенно забыть, но постараться понять другого человека стоит, и тогда, вероятно, появится возможность простить его.

Возможности есть и будут

Те или иные возможности всегда появляются в жизни человека, который не сидит сложа руки и не занимается тем, что бесконечно горюет о прошлом и жалеет себя. Напрасно потраченные деньги можно вновь заработать, упущенный отпуск наверстать в следующий раз, а партнёра встретить даже лучше, чем тот, с которым вы расстались. Конечно, бывают вещи, которые ничем в дальнейшем не компенсируешь, но это скорее исключения из правил: поэтому никогда не стоит отчаиваться – последнее слово и последний шанс всегда останутся за вами.

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Разное» на стр. 13

Услуги

- *Металлические двери, решётки, козырьки. Т. 8-951-461-50-34.
- *Двери, решётки, ворота (гаражные, откатные), навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.
- *Решётки, двери, ворота, металлоконструкции. Т. 8-912-805-21-06.
- *Вскрытие замков, установка. Т. 43-35-34.
- *Сантехника. Разводка. Канализация. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.
- *Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
- *Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**
- *Сантехмастер. Т. 43-05-41.
- *Отопление, водопровод. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.
- *Все виды сантехработ. Т. 8-951-459-52-17.
- *Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.
- *Сантехремонт. Т. 491-490.
- *Сантехработы. Т. 8-964-248-39-31.
- *Новое покрытие ванн. Т. 8-950-744-24-22.**
- *Натяжные потолки. Т. 45-09-80.
- *Ремонт квартир. Т. 45-40-50.
- *Панели, линолеум. Т. 8-909-747-15-98.
- *Пластик, гипсокартон, вагонка, замена полов и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.
- *Натяжные потолки. Т. 43-40-65.**
- *Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
- *Полы замена. Настил покрытий. Т. 8-909-095-16-19.**
- *Жалюзи по низким ценам. Т. 8-932-014-00-14.
- *Потолки. Обои. Т. 29-09-85.
- *Ремонт квартир. Т. 8-9000-999-820.
- *Откосы. Т. 43-95-28.
- *Сборка, ремонт мебели. Т. 8-982-301-22-32.

- *Ремонт квартир. Т. 28-89-54.
- *Обои. Т. 8-904-944-50-30.
- *Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
- *Ремшвеймаш. Т. 8-904-804-69-93.
- *Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
- *Профессионально соберу, отремонтирую мебель. Т. 49-31-44.
- *Электромастер. Т. 8-908-571-22-53.
- *Электрик. Т. 8-900-091-94-84.
- *Электрик. Надежно. Т. 8-904-975-47-35.
- *Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.
- *Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.
- *Электроработы, недорого. Т. 8-906-853-71-99.
- *Электрик. Т. 43-99-21.
- *Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.
- *«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
- *Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.
- *Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.**
- *«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.
- *Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
- *Триколор ТВ. Обмен. МТС. Пр. Ленина, 104. Т. 46-10-10.
- *Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.**
- *Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 22-54-65, 8-950-732-6635.
- *Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 31-90-80, 8-963-097-3954.

- *Ремонт стиральных машин и холодильников Т. 8-904-975-6150, 30-17-06.
- *«РемТехСервис» – ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Ул. Труда, д. 57. Т.: 43-80-15, 8-964-249-28-22.
- *«ТЕХНОРАЙ» – ремонт любой бытовой техники (холодильники, стиральные машины, плиты и многое другое). Пр. Карла Маркса, д. 130. Т. 8-964-249-28-58.
- *Профессиональный ремонт стиральных машин и холодильников, а также другой бытовой техники. Гарантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидки! Т. 8-908-066-24-29.
- *Ремонт стиральных, посудомоечных машин, холодильников. Т. 43-07-89.
- *Ремонт стиральных машин. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Мастер Евгений. Т. 8-919-330-26-22.
- *Подготовка к школе. Т. 43-08-16.
- *Репетиторство. Т. 8-912-805-07-67.
- *Дедушка Мороз – детям, взрослым – барабанное шоу. Т. 8-904-974-19-53.
- *«ГАЗели», грузчики. Переезды. Т. 44-92-28.**
- *«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.
- *Грузчики – 150 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.
- *«ГАЗели» от 300 р., грузчики от 200 р. Т. 8-912-806-00-33.
- *«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.
- *«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-904-817-80-74.
- *«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.
- *«ГАЗель». Т.: 8-982-358-87-52, 43-19-40.
- *«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.
- *«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.
- *«ГАЗель». Т. 49-33-52.

- *«ГАЗели». Т. 8-902-890-55-12.
- *Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.
- *«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.
- *Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.
- *«ГАЗели». Грузоперевозки. Переезды. Грузчики. Т. 45-61-80.
- *Оперативно. Безвыходных. «ГАЗели». Переезды, доставки. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.
- *«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.
- *«ГАЗель». Т. 49-49-56.
- *Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.
- *Утилизируем старый металлический гараж, бак на выгодных условиях. Т. 8-919-117-60-50.**
- Требуются**
- *ООО «Санаторий «Юбилейный» примет на работу инженера-электроника. Требования: наличие специального образования, IP-телефония, опыт обслуживания электронного оборудования. Т. 255-638. Доставка на работу служебным транспортом.
- *ООО «Санаторий «Юбилейный» срочно примет на постоянную работу: официантов, буфетчиков. Т.: 8 (3519) 255-638, 255-360.
- *Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: кухонный рабочий – оплата от 13000 р.; Уборщик производственных и служебных помещений – оплата от 13000 р. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по т.: 21-40-21, 8-908-587-03-33 в рабочие дни с 9.00 до 12.00.
- *Уборщица офисного помещения (офис ООО «УК «Начало» п. «Gren Park»). График: 5-дневная рабочая неделя (ПН – ПТ) с 08.30 (занятость 3–4 часа). 3/п 7000 руб. Обращаться по т. 8 (3519) 58-03-05.
- *Механизатор на трактор МТЗ. Т. 8-963-478-77-47.
- *Электросварщики, монтажники наружных трубопроводов (пластик). Т.: 8-919-320-88-11, 58-03-01.

- *Монтажники наружных трубопроводов. Т.: 8-904-974-94-76, 58-03-01.
- *В редакцию газеты: сортировщики и почтальоны. Неполный рабочий день! Т. 26-33-49 (с 9.00 до 17.00).
- *Машинист экскаватора; машинист крана автомобильного, автовышки. Т.: 8-909-748-39-90, 58-03-01.
- *Фасовщик. Т. 8-908-051-78-09.
- *Маркировщик. Т. 8-908-703-64-39.
- *Помощник библиотекаря на полдня. Т. 8-951-255-64-67.
- *Подшивка документов. Т. 8-951-255-64-67.
- *Завхоз. Т. 8-909-749-39-91.
- *Организации в ПАО «ММК» – мастер СМР газозлектросварщики, монтажники. Т. 8-919-338-08-76.
- *Организации в ПАО «ММК» – мастер СМР газозлектросварщики, монтажники. Т. 8-919-338-08-76.
- *Архивариус на 4 часа Т. 8-900-026-76-49.
- *Уборщики в магазин, работа рядом с домом. График работы 2/2, с 8.00 до 18.00. Т. 8-951-477-46-30.
- *Гардеробщик. Т. 8-922-759-16-47.
- *Разнорабочие. Т. 8-922-759-18-92.**
- *Опытный пекарь, повар, кондитер. 3/п от 27000 руб. Т. 8-982-273-73-85.
- *Репетиторы. Т. 8-919-357-93-99.
- *Репетиторы: физика, биология, химия. Т. 45-07-67.
- *Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.
- *Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.
- *Охранник в офис. Т. 59-16-83.
- *Работник склада. Т. 8-908-578-12-35.
- *Диспетчер на полдня. Т. 8-922-759-14-05.
- *Рекламист. 20 тыс. Т. 8-932-305-90-91.
- *Помощник кладовщика. Т. 8-902-614-88-03.**