Каждый из нас переживает все события, происходившие и происходящие до сих пор на Майдане в Киеве и по всей Украине. Возможно, мы пока не до конца осознаем  тот факт, что  все мы, без исключения, принимаем участие в событиях: активным присутствием и включенностью, оказанием помощи, вниманием, распространением важной информации и даже простым наблюдением за тем, что происходит.

Мы знаем, что мысль материальна! Прокручивая негативные сценарии и исходы событий, мы усиливаем и умножаем их вероятность. Но надо ли нам это?

Давайте зададим себе вопрос: что я могу сделать прямо сейчас, находясь там, где я есть?

Первое и самое важное – это сказать «стоп» чрезмерной эмоциональности, гневу, панике.

Второе – принять решение, что мы готовы своим настроем, мысленной работой создать модель, картинку, образ нового состояния себя, своего города, своей страны.

Третье – создать для себя и своего окружения фильтры, пропускающие информацию, которая помогает сохранить ровное состояние души, чистоту разума и сознания.

Четвертое – начать наполняться созидательной информацией, усиливающей вероятность того, что наше будущее – действительно светлое, мирное, грандиозное и такое, которого мы с вами достойны.

 Давайте направлять свое внимание к тому, что пробуждает в нас энергию жизни, то, что дает стимул и включает волю, что наполняет нас верой, способной сдвигать горы. Ведь иногда даже одно слово способно переключить человека на конструктив, собранность и понимание своей ответственности. Давайте слушать людей, чьи слова и действия пробуждают в нас желание жить.

**Що робити? Як правильно реагувати на події?**

Орієнтовна програма по виходу з стану тривоги, страху і виживання:

1. Вірити - Україна впорається!

2. Утримуватись від агресивного відстоювання своєї позиції. Уникати позицію жертви. Залишити осуд інших, ненависть, паніку. Бути вдячним цій ситуації і всім її учасникам. Кожна ситуація має позитивний намір, головне - усвідомити цей факт.

Ситуація змінюється швидко, і можна перегоріти. Тому щодня мінімум 20 хвилин виписуйте (малюйте) на аркуші свої почуття, емоції, переживання, шукайте свою особисту громадянську позицію.

3. Об'єднуватися в групи і придумувати способи підняття духу - свого і своїх друзів, рідних.

Можна намалювати плакат з написом, який надихає, надрукувати листівки, які роз'яснюють простими словами складну ситуацію в Україні, і роздати їх у під'їзді пенсіонерам.

4. Перестати збільшувати почуття несправедливості!

Вчіться конструктивно, з фактами, висловлювати свої думки. Пам'ятайте: аргументи і вагомі аргументи! Емоціям - ні! Здоровому глузду, зв'язку з реальністю - так!

Напишіть список «Що я буду створювати». Наприклад, «Я це зроблю для себе і для України - приберу, приготую, прочитаю, організую в під'їзді збори сусідів, принесу квітку в кабінет». Створювати! Пробувати! Діяти! У Бога немає інших рук, окрім наших з вами! Змінюючи себе, змінюємо світ.

І останнє.

Кожна людина володіє величезною силою і величезним потенціалом. Потрібно сконцентрувати цю силу на конкретних позитивних образах, не витрачаючи енергію на шкідливі негативні емоції і на всяку нісенітницю.

Візуалізуйте, як напружені події в країні найкращим і сприятливим чином вирішуються на благо всіх. Створюйте світлий позитивний образ України.

Дайте якусь серйозну обітницю, відмовтеся від будь-якої шкідливої звички, кожен день робіть якісь, нехай малі, але кроки по втіленню цього образу. Заявіть тим самим про серйозність свого наміру. Одна думка - добре, десять - краще, а тисячі світлих думок здатні створити диво!

(за матеріалами видання «Колесо Жизни»)