

# Что делать, если меня постоянно преследуют неудачи?

Если кажется, что твоя жизнь – сплошная череда невезений, не спеши вешать на себя ярлык неудачника.



Ребята, считающие себя невезучими, часто просто **не замечают позитивных событий**, акцентируя внимание исключительно на негативных моментах. И тогда ощущение постоянных неудач становится доминирующим.



*Старайся замечать хорошее,  
веди дневник позитива*

## Другие причины постоянных неудач

**Суета, нервозность**

Обычно «человек – катастрофа» в попытках избежать неудачи изначально перестраховывается, суетится с постоянной мыслью «как бы чего не вышло». Такое поведение влечет за собой негативные последствия из-за потери контроля над собой и неадекватной оценки ситуации.

**Влияние окружения**

Триггером для принятия неправильного решения с негативными последствиями может стать давление сверстников с тем же отсутствием знаний и опыта.

**Самоутверждение**

Стремление показать свою независимость и самостоятельность через рискованные поступки с негативными последствиями нередко воспринимается ребятами как невезение.



**Отсутствие опыта**

Мешает справляться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями, поэтому начинаешь воспринимать их как фатальное невезение.

**Низкая самооценка**

Исходя из причин можно выработать стратегию выхода из «черной полосы»: не суетиться, не торопиться и не нервничать; думать о возможных последствиях и не надеяться на авось; подбирать стоящее окружение; не совершать рискованных глупостей; повышать самооценку

**МЫСЛИ - ЭТО  
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК  
ВАШЕГО ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ.**

**Как можно прервать  
череду неудач?**

**Принимай помощь и советы от близких людей**

Чтобы совместными усилиями избавиться от неприятностей, которые с тобой часто случаются. Чувствуя участие и поддержку, ты станешь увереннее и внимательнее.



**Перенеси проблему на бумагу**

Возьми лист и выпиши все мысли, касающиеся твоих неудач. Это поможет увидеть заблуждения, в которые ты искренне веришь, и которые являются причиной невезения.

**Следи за собой**

Не спеши кричать, что тебе не везет, если споткнулся на улице. Значит, под ноги надо лучше смотреть...



**Научись быть организованным**

Чтобы не загонять себя в угол суетой и нервозностью, приводящим к необдуманному поступкам, составь ежедневный план действий с указанием временных рамок.



**ЗВони**



**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
8 800 2000 122



**Уполномоченный  
по правам ребенка в  
Иркутской области**  
телефон приемной:  
8(3952) 34-19-17,  
24-21-45



**Детский телефон  
доверия**  
8(800)350-40-50  
(круглосуточно)



**Телефон доверия МВД  
России по Иркутской  
области**  
Дежурная часть:  
8(3952)21-65-11  
Телефон доверия полиции:  
8(3952)216-888

**Пиши**

**Анонимный чат  
с психологом  
[мырядом.онлайн](http://мырядом.онлайн)**

**ПОМОЩЬ РЯДОМ**

