





# **\*Як планувати життя в умовах невизначеності?\***


 У мирний час більшість людей живе, маючи якийсь запас впевненості у завтрашньому дні. Коли є стабільність, звичність, навіть рутини, які дозволяють деякою мірою шаблонно мислити, сприймати, реагувати і діяти за алгоритмами.


 Стабільність теперішнього і визначеність майбутнього зберігає психічну енергію, дозволяє накопичувати сили для прийняття важливих рішень, проживання складних, інколи кризових подій, які стають поворотними моментами у житті.


 Природним є прагнення людини в силу своїх можливостей впливати на хід свого життя, вирішувати, чого б хотілося і як можна цього досягнути, виходячи з тих життєвих обставин, в яких особа перебуває. І добре, коли ці обставини є прогнозованими, передбачуваними, такими, що дають певні підказки для прийняття рішень і побудови життєвих планів.

 Чим менше стабільності та визначеності, тим важче самовизначатися і планувати своє життя.

 Є ряд моментів, які дозволяють будувати життя в умовах невідомості.

 Толерантність до невизначеності як особистісна властивість. Люди відрізняються у своїй здатності бути толерантними до життєвих ситуацій невизначеності і спроможності адаптивно їх проживати. Цю здібність варто розвивати. Інколи вона несподівано з'являється в критичних умовах, коли просто немає іншого виходу і треба надзвичайно швидко реагувати, кардинально змінюючи свої життєві наміри. Важливо вчитися толерувати невизначеність.

 Особистісне прийняття ситуації невизначеності. Розуміння того, що людина не все можемо контролювати, робить її сильнішою. Усвідомлення того, що є події, на які ми не впливаємо, дозволяє не переживати з цього приводу. Тому, не варто намагатися все прорахувати. Зараз, у ситуації війни на території України це просто не можливо.

 Вміння говорити «Ні». Планувати життя — це деякою мірою робити вибір, що завжди важко. Важко, бо коли людина окремії перспективі каже «Так», це означає, що, автоматично, чомусь іншому вона каже «Ні». Відмовлятися не дуже хочеться. Як правило, хочеться усе. Тому важливо бути не надто жадібними у

своїх бажаннях і розуміти, що немає правильного чи неправильного вибору, є лише зроблений вибір і його наслідки.

● Життя не за обставинами, а за цінностями. Важко будувати довгострокові плани на перспективу у ситуації з багатьма невідомими, але можна жити відповідно до своїх принципів, цінностей, смислів. Саме вони можуть визначати важливі речі і давати відповіді на запитання: Що робити? Коли? Де? Для чого? Такими цінностями можуть бути люди і стосунки з ними, коли все життя підпорядковане добробуту цих людей.

👤 Особистісно значимою може бути також справа, заради якої людина живе. Обставини можуть змінюватися, стабільна ситуація раптово може стати абсолютно непрогнозованою, але основоположні особистісні принципи залишаються і стають основою, на яку можна нанизувати життєві плани. Тому плануємо життя на основі власних життєвих цінностей.

🇺🇦 Плануймо життя у вільній і щасливій Україні на основі цінностей свободи, любові і віри у перемогу!