Банкротство может вызвать бурю негатива. Причем последствия могут быть разные: от депрессии до серьезной психологической травмы. Попав в западню, человек думает, что выйти из ситуации невозможно, предпринимает действия, которые тянут его в глубокую пучину проблем. Часто бывшие бизнесмены думают, что это конец всей жизни, но в сущности – это начало нового этапа.
Что же это – банкротство
С наступлением банкротства жизнь человека коренным образом меняется. Потери в финансовой части ведут к изменениям семейного положения, от человека отворачиваются друзья, а профессиональная карьера окончена. У человека рушится все, в том числе образ жизни, к которому он привык. Ведь потеря состояния на данный момент ассоциируется с потерей положения, личностного роста, уверенности в себе.
Но события прошлого не вернуть, поэтому не нужно жить обидами, злобой. Наоборот, необходимо пытаться выйти из этой психологической ловушки с высоко поднятой головой.
Успешные в прошлом бизнесмены пытаются забыть проблемы при помощи:
Решения своих проблем, откладывая их на завтра. Но промедление усугубляет тяжелую ситуацию: возникает чувство стыда, ненужности, уходят сроки в исправлении ситуации;
Лучшими помощниками становятся алкоголь, наркотики, иные психоактивные средства. Вследствие этого у человека замедляются мыслительные реакции, знакомые отворачиваются от него, чувство ответственности снижается, он не способен принимать финансовые решения;
В результате замедляются дела о признании банкротства, ситуация близка к катастрофе.
Как преодолеть кризис
Рекомендуется принять ситуацию, ведь она уже свершилась. Но еще можно минимизировать последствия, если быстро все взять под контроль.
Разграничьте понятия: самооценка, финансовое состояние. Нельзя отождествлять понятия личность человека с его денежным состоянием.
Отпустите вину, обиду, гнев, печаль, потерю, стыд. Как только ситуация будет принята, продолжайте движение вперед.
Рекомендуется провести анализ произошедшего события. Этот опыт пригодится в будущем.
Лучше взглянуть на вещи беспристрастно, взглядом стратега. Переосмыслив ситуацию, поверните событие так, чтобы банкротство, отсутствие денег стало частью стратегического финансового плана.
Рекомендуется подумать, как не допустить подобной ситуации в будущем.
Потеря финансов подтолкнет человека сменить род деятельности, стать успешным на новом поприще. Это длинная передышка для будущего финансового старта.
В мире много примеров того, как богатейшие люди планеты теряли до гроша, но после анализа ситуации не опускали руки, работали, становились еще богаче.
Психолог в помощь
Но освободиться от страха потерь, от финансовых лишений нелегко. Это время учиться справляться с отрицательным опытом, эмоциями, не принимать решений в спешке, панике, на страхе.
Человек, который оказался в безденежье, со временем осознает, что это состояние нормы на сегодня. Люди не понимают, что снять стресс, панику, тревогу легко переговорами, общением, принятием решений с заемщиками. Затянувшийся стресс приводит к нарушению памяти, мышления, четкости слов, действий.
На этот момент рекомендуется беречь психическое здоровье. Если ситуация критичная, земля уходит из-под ног, то стоит обратиться за помощью к психологу.
Помните, что изменить прошлое нельзя, но удобно держать под контролем настоящее, строить будущее, изменить взгляд на картину прошлого. Правильное мышление, выбор грамотной стратегии поможет восполнить финансовые потери, двигаться вперед.