

## Сам себе психолог: позитивное мышление, которое изменит вашу жизнь

Мышление человека может по-разному сказываться на качестве его жизни. Развитие позитивного мышления улучшают многие показатели человеческой жизни. Такой вид мышления влияет не только на личную жизнь, но и на остальные процессы и действия.

Изменив своё мышление на позитивное, велик шанс сделать свою жизнь лучше. Добиться материального успеха и наладить отношения с людьми, которые находятся в окружении.

Также большим плюсом является положительное сказание на здоровье человека. С хорошим настроением человек гораздо легче воспринимает сложные ситуации. Таким людям несвойственно депрессивное состояние, у них более мягкая реакция на стрессовые ситуации.

### Обратите внимание

Сила позитивного мышления неоспорима. Оптимисты продуктивны и больше зарабатывают (Journal of Career Assessment, 2008 год). **Люди с позитивным восприятием жизни реже болеют** — это выяснили более 30 лет назад психологи Лоренс Шейер и Чарльз Карвер (Health Psychology, 1985 год).

Итак, быть оптимистом выгодно. Но что делать, если вы склонны к пессимизму? На этот случай психологи придумали специальные упражнения для развития позитивного мышления. Они действительно работают. Это подтвердили профессора университета Северной Каролины (Journal of Personality and Social Psychology, 2008 год). Я составила подборку из 10 простых упражнений на каждый день.

## Применяйте рефрейминг

Рефрейминг — это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, спад занятости на работе дал возможность отдохнуть или заняться самообразованием.

Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными — главное, вообще найти их.

Подробное описание этой техники приводит в книге «Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности» **Брайан Трейси, мировой эксперт по личностному развитию.**

## Записывайте случившиеся за день позитивные события

Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия

привели к этим событиям. К примеру, знакомство с интересным человеком состоялось благодаря участию в вебинаре.

Упражнение моментально повышает настроение и вырабатывает привычку обращать больше внимания на положительные события.

Подробнее можно почитать у американского психолога Мартина Селигмана в книге «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия».

## **Чаще улыбайтесь**

Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение. К такому выводу пришла **американский социальный психолог Эми Кадди**, автор книг о влиянии языка тела на формирование позитивного мышления и личностных качеств.

## **Отпускайте прошлое**

У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем.

**Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается от удара.** Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

## **Не запрещайте себе испытывать негатив**

Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я зол, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

## **Слушайте оптимистичную музыку**

Согласно материалу, опубликованному в 2012 году в издании The Journal of Positive Psychology, это весьма эффективный способ развивать позитивное мышление.

## **Делайте что-то для других людей**

Это могут быть благотворительность, приятные слова или помощь коллегам и близким. Удовлетворение от сделанного, признательность людей и осознание, что у других проблемы и сложности могут быть куда серьезнее, принесут огромный заряд позитива.

## **Практикуйте аффирмации**

Аффирмации — это повторение позитивных фраз, к примеру, «мне везет в делах, я успешно решаю рабочие задачи». Аффирмации можно применять не только к

чему-то глобальному, но и к конкретным событиям жизни, к примеру **«я успешно выступаю на этом собрании»** или **«этот онлайн урок проходит продуктивно»**. Если поначалу аффирмации кажутся странными и неуместными, через десятки повторений мозг адаптируется, начинает верить в сказанное и старается находить ему подтверждения в жизни.

## **Устраивайте себе каждый день мини-отпуск**

Выделяйте ежедневно полчаса-час на то, что доставляет радость. Просмотр любимой передачи, чтение, ванна с пушистой пеной, ароматный чай с пирожным... В течение «отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

## **Анализируйте**

Подходите к негативным событиям в жизни с рациональной стороны. Если случилась неприятность, постарайтесь детально ответить себе на следующие вопросы:

1. Почему так произошло?
2. Какие посторонние факторы или собственные действия к этому привели?
3. Что можно сделать для разрешения проблемы вообще?
4. Какие шаги следует предпринять в самом ближайшем будущем?

**При желании оптимистичному восприятию жизни можно научиться. Включите приведенные в статье упражнения на развитие позитивного мышления в свой распорядок дня и посмотрите, что получится.**