

## **Поради щодо позитивного сприйняття світу**

Цикл ефективних вправ для формування позитивного сприйняття світу  
Важливо розуміти, що негативні думки – це наш вибір, негативна звичка, яку можна змінити на корисну. Для того, щоб бути у гарній фізичній формі – треба регулярно тренуватися. По такому ж принципу працює і позитивне мислення. Для формування нової звички мозку потрібно три – дев'ять тижнів. Практикуючи протягом місяця спеціальні вправи людина закладає у свою свідомість звичку до позитивного настрою. Для того щоб виробити потрібну звичку, крім фактору часу потрібно ще кілька елементів. Найперше – це розуміння чого ти хочеш і навіщо. Саме чітке усвідомлення: що тобі потрібно, буде головним, базовим принципом на якому і базуватиметься вся подальша робота над звичкою. Без цього розуміння успіх не можливий. Розуміння потрібності нової звички, в даному випадку до позитивного світосприйняття, є пусковим механізмом до ввімкнення психологічних механізмів: сили волі, мотиваційних моментів. Наступним важливим етапом над звичкою є чітка програма дій по введенню потрібної звички у свідомість протягом 3-4 тижнів для її закріплення.

План кожної людини буде індивідуальним, але він має включати в себе кілька етапів:

- систематичність – мінімум 5 днів на тиждень;
- позитивне налаштування на роботу – щоб підсвідомість не супротивилась нововведенням, робота має бути позитивною, з максимальним включенням мотиваційних моментів, з мінімальною опорою на силу волі;
- право на заохочення – робити заохочення для себе і святкувати власні маленькі перемоги;
- наявність візуальних стимулів – тримати свідомість на „обраній хвилі” за допомогою тематичних сайтів, літератури.

Існують різні психологічні вправи для формування позитивного мислення, людина має обрати для себе відповідно до своїх параметрів кілька з них. Найбільш поширеними та дієвими є наступні:

### **1. Позбуваємося негативних фраз**

Прослідкуймо за своїми думками. Якщо часто повторюються такі фрази: „...я не зможу..”, „...у мене не вийде...”, „...я невдаха...” – це явні ознаки негативних думок, які „топлять” вас. Намагаймося об’єктивно оцінювати ситуації, робити правильні висновки. Обдумаймо та усвідомимо, що життя не наказує нас, а навчає. Знайдімо подібні позитивні формули, які легко і без супротиву,

включаються у нашу свідомість. Поступово але цілеспрямовано заміняймо цими афірмаціями всі старі негативні висновки. [12]

## **2. Вдячність**

Це одна з найефективніших вправ. Почуття вдячності має велику підтримуючу силу для людської свідомості. Дякувати можна за все, навіть за труднощі, адже вони роблять нас сильнішими. Кожного дня знаходимо і записуємо 5 хороших моментів. Така вправа навчає нас фокусуватися на позитивних подіях, що відбуваються в житті.

## **3. Мій ідеальний день**

Ця методика була запропонована Мартином Селигманом, американським психологом, засновником позитивної психології. Зазвичай ця вправа використовується для постановки цілей, одночасно допомагаючи утримувати фокус на тому, чого людина прагне досягти. Отже, виділимо час для того, аби обдумати та записати в деталях свій ідеальний день, особливу увагу приділимо своїм уподобанням, життєвим цінностям. Наприклад:

- провести час з близькими;
- знайти час для улюбленого хобі;
- нічого не робити.

## **4. „+5”**

Суть цієї вправи зводиться до ревізії негативних подій життя людини. До кожного „мінуса” потрібно знайти 5 плюсів. Наприклад, поламався комп'ютер. Які Вам від цього вигоди?

- гарна нагода зробити справи які були відкладені у „довгий ящик”;
- познайомитися з сусідами;
- очі відпочинуть від навантаження;
- можна виспатися;
- приділити більше уваги собі та своїм родичам. [12]

## **5 „Мирний договір з минулим”**

Чи помічаємо ми коли-небудь, скільки часу займає переживання негативних подій минулого, постійне прокручування їх у голові. Це величезний поглинач

дорогоцінного часу й життєвих сил. Замість того, щоб розвиватися, енергія іде на переживання минулого, якого не існує. Пам'ятаймо, що емоції завжди генеруються думками, і лише людина сама зможе змінити модель мислення. Для цього необхідно:

- пробачити всіх людей які нанесли образу;
- зосередитись на теперішньому, і знаходити позитив в тому що людина робить зараз, у дану хвилину.

## **6. Візуалізація**

Наш розум працює і мислить за посередництвом образів. Образи впливають на все, що нас оточує: що відчуваємо, робимо, як досягаємо мети як будуюмо відносини з оточуючими людьми.

„Уява важливіше знань” – говорив Ейнштейн. Чим більше позитивні картини ви будете малювати в своїй уяві, тим більше хорошого буде з'являтися в вашому житті. Спочатку ідея – потім втілення. Секрет візуалізації в тому, що створюючи в своїй свідомості позитивні образи життя і самих себе, ми впливаємо на свою свідомість.

Ще одна умова: тільки регулярні, щоденні заняття візуалізацією дають відчутній ефект, допомагають налаштуватися на позитивне мислення в майбутньому і назавжди. Візуалізація не працює у тих, хто робить її від випадку до випадку, і чекає негайних результатів: сьогодні потренувався, а завтра став президентом. [13]

## **7. Заборона на розчарування**

Не дозволяймо собі впадати в розчарування, якщо якісь труднощі і перепони заважають досягти цілі, а краще подумаймо, як можна обійти перепону або піти іншим шляхом. Відкидаймо всі негативні думки, і стараймося замінювати їх на позитивні. [12]

## **8. Свідома мотивація до позитивного мислення**

Свідомо мотивуймо себе до більш позитивного емоційного і психологічного сприйняття людей і ситуацій. Хвалімо і підбадьорюймо себе, коли вдалося добитися успіху. Відмовімося від негативних внутрішніх монологів. Це пуста витрата часу і енергії, яка нічого не змінює. [14]

## **9. Від позитивного спілкування - до позитивного мислення**

Не допускаймо, щоб оточення погано впливало, як в прямому, так і в переносному значенні. Частіше спілкуймося з людьми, які приносять щось

цінне в ваше життя. Стараймося уникати спілкування з тими, хто знищує енергію і ентузіазм. Частіше говорімо що-небудь хороше про себе та інших людей. Робімо компліменти оточуючим, коли відчуваємо, що вони цього заслуговують.

## **10. Віра в себе**

Завжди зберігаймо віру в себе і свої можливості. Починаймо робити що-небудь нове, або старе по-новому: спробуймо почати з маленького – сходити в нове кафе, змінити стиль або знайти нове хобі. Читаймо про людей, які перебороли труднощі і добились успіху в своєму житті. Приклад таких людей дає стимул мислити позитивно.

## **11. Цілеспрямованість**

Ставімо перед собою конкретні цілі, навіть якщо буде здаватись, що на даний момент досягти їх неможливо. Розробімо план досягнення і працюймо над досягненням мети: кожен день робімо хоча б що-небудь, що хоч трішки приближає до мети. Незабаром стане помітним результат зусиль. Намагаймося добиватися повного виконання кожної наміченої цілі, якою маленькою вона б не видавалась. Таким чином станемо впевненішою людиною з адекватною самооцінкою і позитивним мисленням. [12]

## **12. Віра в силу думки**

Кожен день думаймо про те, чого потрібно досягти в роботі над собою. Шукаймо або самостійно придумуймо нові способи, як мислити позитивно в різних, і навіть у несподіваних ситуаціях. Не все в нашому оточенні наводить на радість і позитивне мислення, але це не повинно відобразитися на нашому настрої.

Оптимісти завжди налаштовані позитивно і не жаліються на життя, просто кожен день покращають його, а це під силу кожному. Перш ніж розібратися в тому, як змінити образ мислення, варто зрозуміти свій психологічний склад. Інтроверти – особистості, вирішення завдань у яких направлені у внутрішній світ. Він працює з інформацією, не намагаючись протівитись обставинам або людям, які визивають дискомфорт. Енергетичний потік при цьому не виходить назовні, а лишається в середині. Екстраверти усвідомлюють, що всі випробування можна здолати. Такий підхід схожий на школу життя, де людина може перейти на новий рівень. Отже позитивне і негативне мислення характеризують особистість як екстраверта або інтроверта.

## **13. «Позитив у негативі»**

Діймо за принципом «якщо я не можу змінити ситуацію, я маю змінити своє ставлення до неї». Проаналізуймо свою поведінку і ставлення до різних

подій: якщо виявиться, що керуємося звичками і поглядами, яких хотіли б позбутися, починаймо роботу в над собою в цьому напрямку. Потрібно позбутися тих стереотипів поведінки, що не приносять користі і не дають розвиватися в потрібному напрямку. [14]

#### **14. Рух у боротьбі з негативом**

Рух – це життя. Кожна сучасна людина має знайти комфортний вид рухової діяльності: фітнес, танці, футбол, баскетбол. Будь-який вид фізичної діяльності, який доставляє людині задоволення, знімає напругу, втому, оздоровлює, покращує мислення. А секрет в тому – що під час руху в організмі виробляються ендорфіни – гормони щастя, які допомагають сприймати світ позитивно.

Негатив може виходити з середини. Щоб зменшити його кількість, варто робити кожного ранку зарядку, жити в комфортному ритмі життя.

#### **15. Створіть позитивний візуальний і слуховий ряд**

Це те, що має чекати вдома, по можливості на робочому місці і по можливості у плеєрі: улюблена музика, надихаючі заставки, живі квіти. Доведено, що музика впливає на людину підсвідомо, тому важливо вибирати музику, яку слухати. Пам'ятаймо, що можна перетворити те що бачиш, і те що чуєш, на джерело натхнення і позитиву.

Вкорінюючи ці правила та використовуючи їх на практиці, ми зможемо змінити своє ставлення до оточуючого світу, змінивши свій внутрішній світ. Ми навчимося зберігати і розвивати позитивний психологічний настрій. Замінюючи позитив на негатив ми помітимо правдивість слів мудреця Скілефа: „Життя складається не з подій, а з нашого ставлення до них”.

#### **16. Створіть собі групу підтримки**

Знайдімо позитивні приклади серед реальних „великих” людей. Хоча по великому рахунку, не має ніякого значення, що нас надихатиме і триматиме в позитивному ключі: романи-фентезі, телевізійні „ореоли” чи приклад Eminem. Головне – щоб це діяло, допомагало. (ІНТЕРНЕТ)