



Принцип №7
«ТРЕНИРУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ»

В ЧЕМ СУТЬ «НАСТОЯЩЕГО» ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

В двух словах, «позитивное мышление» это умение видеть и воспринимать жизнь «как есть», + с улыбкой, стараясь смотреть на то, что важно, нравится и интересно; видеть и «плюсы» и «минусы» событий (а они всегда есть), не циклиться на минусах, стараться фокусироваться и получать пользу от «плюсов» (особенно неочевидных).

Многие люди часто понимают «позитивное мышление» ошибочно и думают, что это что-то в духе: чем больше они «смеются» и улыбаются, тем они позитивнее.

На самом деле, смех и улыбка – это только внешние проявления, которых может и не быть вообще. В разных культурах эти проявления совсем неодинаковы. В США, например, негласное правило «улыбаться по любому поводу» стало массовым в последние двадцать лет. Ранее, до 80-х годов, в той же Америке было все несколько иначе. В нас же (на постсоветском пространстве) лишняя улыбчивость часто вызывает раздражение и непонимание у окружающих. Это совсем не означает что «там» позитивных людей больше, а у нас меньше. Просто у «нас» эмоции проявляются несколько по-другому - те же эмоции означает более скромная улыбка. Улыбаться «у нас» без повода не очень принято. Все же «знают», что «смех без причины, признак...».)))) Глупость, конечно, но на деле многие люди не понимают тех, кто улыбается и смеется без всякого повода.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И «РОЗОВЫЕ ОЧКИ»

Позитивное мышление часто путают с так называемыми «розовыми очками». «Розовые очки» это такое отношение к жизни, когда вроде как «все хорошо» и «все замечательно», а плохого как бы ничего и нет. Мир «розовый и пушистый», а все «бьяки просто не для нас и не про нас».

На самом деле, это такой самообман, в котором можно жить достаточно долго. Опасность состоит в том, что в один прекрасный день все может в одночасье измениться и встать с ног на голову.

Как правило от настоящей реальности далеко не убежишь. Нельзя все время жить в «пузыре» своего иллюзорного мира. Рано или поздно этот «пузырь» лопнет, столкнувшись с твердой и суровой действительностью.

Можно и нужно изменять и формировать свою реальность. Но будет лучше если эта реальность будет гармонично встраиваться во внешний мир, со всеми его «хорошими» и «плохими», желательными и нежелательными проявлениями.

Мир не такой сахарный, как иногда кажется. К сожалению, Мир суров, опасен и жесток. Кто-то это раньше понимает, кто-то позже. Это понимание когда-то изменило жизнь известного человека, которого потом стали звать Буддой. Знаете эту историю?;)

Ничего страшного в суровости внешнего мира нет. Так было, есть и будет всегда. Такова природа самих людей. Лучше это понимать, помнить и не паниковать по этому поводу. Так есть и лучше уметь с этим жить. Осторожность в данном случае не помешает. А чтобы быть осторожными, лучше знать и видеть чего остерегаться. Как в других людях, так и в себе. Как во внешнем мире, так и во внутреннем. Это важно, прежде всего, для нашей же безопасности.

У ВСЕГО ЕСТЬ «ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ»

У всего, что происходит во внешнем мире, есть свои «минусы» и «плюсы». У всего без исключения. Эти «минусы» и «плюсы» существуют, в большей части, в нашей голове. Мы, люди, сами себе придумали «позитивные» и «негативные» оценки того, что происходит вокруг нас.

Объективно, мир есть и существует таким «как он есть». Без надуманных «плюсов» и «минусов». Все находится в постоянном движении – рождается и умирает, развивается и деградирует, поедает друг друга, появляется и исчезает... Неизменны только изменения. Важно иногда это четко понимать, хотя и думать об этом многим не очень хочется и не очень приятно. Без фанатизма, конечно, циклиться на этом не стоит, но иногда понимать и помедитировать на эту тему можно. Для этого достаточно внешних событий и намеренно это делать совсем не обязательно. Повод всегда найдет свое лучшее время.

Зачем же тогда важны эти «позитивные» и «негативные» эмоции и оценки?

«Позитивные» и «негативные» эмоции и оценки реального мира - это наши внутренние подсознательные фильтры, которые помогают нам жить и принимать решения. Очень сложно и утомительно постоянно сознательно фильтровать «что хорошо», а «что плохо». Данные подсознательные фильтры, позволяют нам экономить колоссальные объёмы энергии, и, следовательно, жить и что-то делать более эффективно. Вопрос в том, как эти «фильтры» настроены. Вполне очевидно, что «неправильные настройки» будут «давать» соответствующие результаты.

ВОЛШЕБНАЯ ИГРА «ЗАТО»

Как уже было сказано выше, у всего есть свои «плюсы и «минусы».

Позитивное мышление предполагает, что вы видите и ТО и Другое, но свой фокус внимания, сознательно или подсознательно старайтесь направлять и удерживать на «плюсах» и положительных моментах.

Для того чтобы потренировать данную способность, есть очень простая и полезная «игра»-упражнение.

Как только вам в голову придет какой-нибудь «минус», который касается вас лично или просто вы видите во внешнем мире, вы говорите себе волшебное слово «зато» и описываете эту ситуацию с другой «позитивной стороны».

Иногда это забавно, иногда нет. Конечно нам, может быть и не очень весело, когда ситуация более чем серьезная и дело касается лично нас. В данном случае важно понимать, что это упражнение помогает нам настроить мыслительный процесс и подготовит к реальной жизни. Поэтому «играть» и практиковать это упражнение лучше на относительно «простых» вещах и событиях. В реальной жизни вы просто более вдумчиво можете рассмотреть и «переварить» сложную ситуацию.

Например:

«Какой у нас ужасный климат»... - «Зато» можно работать спокойно, на улице при плохой погоде все равно делать нечего. «Зато» у нас нет ураганов, землетрясений, смерчей, ядовитых насекомых и змей, солнечного облучения, да и большинство южных экваториальных стран почему-то бедные; может и хорошо, что не в Африке живем... и т.д. Везде есть свои плюсы и минусы, у любого климатического пояса, просто кому-то нравится думать, «что хорошо, там где их нет»)))

ВОЛШЕБНАЯ ИГРА «МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ»

Удивительно, как наша психология настроена на относительность восприятия. Мы спим спокойно и чувствуем себя намного лучше, когда дела у нас идут лучше или, как минимум, не хуже, чем у людей, которые нас окружают.

- Есть такой анекдот: «Два человека на необитаемом острове поймали золотую рыбку, а рыбка говорит, тому кто ее в руки взял: «Загадывай желание, я исполню любое. Но при одном условии - все что ты пожелаешь у твоего «друга» будет в два раза больше. Человек подумал-подумал, и говорит: «Да выколи мне один глаз...»

Или другая известная история. Человека спрашивают: «Чего он невесел, вроде бы все в порядке – дом, жена, хозяйство, две коровы. А он отвечает: «дак у соседа четыре....».

Если сосед ездит на мерседесе, любой бюджетный автопром как унижение воспринимается. А раньше, если кто помнит, отечественные «жигули» были чуть ли не мечтой всей жизни. Потому что у других авто вообще не было...

Примерно так...

Эту относительность нашего восприятия можно использовать себе на пользу.

Если происходит что-то нехорошее или нежелательное так, что это вас сильно тревожит и беспокоит, подумайте:

Во-первых о людях, у которых ситуация еще хуже... иногда это полезно.

Во-вторых, подумайте: А могло быть хуже? Что могло быть хуже? Может это специальный для вас знак, чтоб вы не делали каких-то ошибок в будущем?

Частенько такой способ помогает понять, что на самом деле в 90-95% случаев наши переживания исключительно надуманы и придуманы нами же самостоятельно.

ПАРУ СЛОВ О «НЕГАТИВНЫХ» ЭМОЦИЯХ

Важно понимать, что негативные эмоции «даются» нам не просто так!

Часто, негативные эмоции это четкий сигнал о том, что происходит что-то не так.

○ Что-то «не так», либо с нами, либо во внешнем мире. Наша задача разобраться - с ЧЕМ или КЕМ что-то не в порядке и, самое важное, сделать выводы. «Просто так» пытаться избавиться от негативных эмоций, как многие люди пытаются это сделать, часто бестолковое занятие.

Рассмотрим кратко эти две частые причины «негативных эмоций»:

«Когда с нами что-то не так», как правило, негативные эмоции возникают как реакция на наши внутренние ментальные противоречия. Возможно это означает, что мы что-то «не так» или неправильно понимаем. Если это действительно так, то лучше разобраться и свое понимание подкорректировать и перестроить.

Другая внутренняя причина негативных эмоций - реакция на внутренние физические процессы. Эта реакция выражается в плохом самочувствии. Негативные эмоции, в данном случае, как следствие, побочный эффект и сигнал организма. Важно уметь понимать свое физическое самочувствие и возможные причины физического недомогания. Частые причины таких эффектов: реакция на усталость; последствия нездорового образа жизни; акклиматизация при перелетах; простуды, болезнь, восстановительный период; гормональные процессы. Только вы можете понять и знать, что происходит с вами на самом деле.

Пару слов о «негативных» эмоциях (2)

Если причина негативных эмоций «внешняя»:

Негативные эмоции, в данном случае, могут быть реакцией на опасность. Такой важный сигнал лучше не пропускать. Также, это может быть реакция на то, что для нас нехорошо или для нас неблагоприятно. Например, это может быть реакция на других людей как знакомых, так и незнакомых.

ПАРУ СЛОВ О «ПЕССИМИЗМЕ»

Последние исследования современных психологов и социологов продемонстрировали ряд научных выводов, которые, возможно, удивят многих современных «оптимистов».

- Согласно результатам данных исследований – разумный и умеренный пессимизм чаще приносит больше пользы, чем полагает большинство людей.

Люди, которые скептически и пессимистично настроены на достижение поставленных целей, чаще достигают своих целей, чем те люди, которые настроены изначально оптимистично и визуализируют себя уже достигшими поставленной цели.

Объяснение такому, казалось бы неочевидному факту очень простое. В меру пессимистично настроенные люди более серьезно подходят к процессу подготовки, к деталям, к дисциплине ... другими словами, стараются и относятся к делу более серьезно и ответственно, чем те люди, которые для себя оптимистично решили, что «дело уже выиграно» и вопрос времени, когда все получится. «Пустая», не на чем не основанная уверенность в себе и в успешном результате – часто не лучший помощник. Когда оптимисты расслабляются, пессимисты стараются. Старание, подготовка, серьезное отношение к процессу приносят свои плоды.

Здесь важно отметить следующее. Полезен разумный, здоровый, умеренный пессимизм. Чрезмерный пессимизм может демотивировать и угнетать всякое желание что-то делать. Чрезмерный оптимизм скорее мешает, чем помогает.

Вывод как всегда простой – лучше избегать крайностей. Чрезмерный оптимизм приводит к ошибкам, чрезмерный пессимизм – демотивирует. В меру и с умом хорошо и то и другое.

СТРЕСС – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?!

Так же как и в случае с «пессимизмом», ряд исследований психологов и социологов позволили по-новому взглянуть на такое спорное явление как стресс.

Главным вопросом, которым задавались ученые, был вопрос: «Стресс – полезен или вреден для организма и здоровья человека?». Результаты множества экспериментов и исследований удивили многих людей и позволили взглянуть на стресс с неожиданно новой стороны.

Оказывается, в разумных количествах стресс полезен и тренирует организм человека. С этим фактом были согласны многие, хотя и были скептики, которые считали, что стресс вреден. Спорным или неясным, пожалуй, остается вопрос: «что значит в разумных количествах»? Большинство мнений сходится в том, что общепринятый рабочий график, с двумя выходными и отпусками, вполне достаточен для восстановления и поддержания здоровья человека.

Но самый главный вывод, который сделали ученые состоял в другом. Исследуя данные с различных психометрических приборов, ученые пришли к важному выводу: «При позитивном отношении действие стресса на организм становится полезным, а при негативном – вредным».

Осталось только четко понять: что значит «позитивное» и «негативное» отношение к стрессу?))).

В ходе исследования, люди, которые считали, что стресс полезен для их организма, что стресс развивает, тренирует и закаляет – намного легче справлялись со стрессом и, более того, отлично себя чувствовали после стрессовых ситуаций.

Стресс – вред или польза?! (2)

Людям, которые считали что стресс вреден, что стресс оказывает негативное воздействие на организм, стрессовые ситуации давались намного сложнее, вызывали потерю мотивации и энтузиазма, а после стрессовых ситуаций вызывали негативные эмоции, переживания и таким образом еще более усугубляли негативный эффект от стресса.

Ученые выяснили, что само отношение к стрессу – как к пользе или как к чему-то вредному – вызывали различия в психофизике самих людей. Эти отличия проявлялись на гормональном уровне – у людей, которые позитивно относятся к стрессу, вырабатывались специальные гормоны, которые помогали как справиться с самим стрессом, так и быстрее восстановиться после него. Более того, данные гормоны благотворно влияли на химический баланс организма, на сердечно-сосудистую систему и на все здоровье человека в целом.

Другими словами, позитивно настроенные на стресс люди – тренируют свой организм. Люди, которые относятся к стрессу негативно – наоборот, кратковременно ухудшают свое здоровье, ослабляют свою иммунную систему и могут даже заболеть.

Подводя итог можно сказать следующее: в разумных количествах стресс полезен и дает нам возможности как для тренировки организма, так и дополнительную мотивацию для решения проблем (если этот стресс навязан внешними факторами).

Но польза от стресса возможна, только при позитивном к нему отношении. В противном случае – все может быть наоборот.

Стресс – вред или польза?! (3)

Важно также помнить, что вне зависимости от отношения, длительный стресс может оказать негативный эффект для здоровья. Все так же как и с физическими тренировками – ежедневные чрезмерные тренировки наносят больше вреда, чем пользы.

Поэтому, вне зависимости от жизненных ситуаций, старайтесь отдыхать в выходные и отпуска. Положительный эффект от отдыха вы почувствуете на собственном самочувствии, а также на возросшей эффективности в делах.

Старайтесь относиться к любому стрессу как к тренировкам от которых ожидаете определенный результат. Любые полезные идеи и выводы после стресса могут улучшить ваше самочувствие и помочь быстрее восстановиться.

Как и с любыми физическими тренировками, к стрессу лучше относиться с умом. Безрассудные тренировки приводят к травмам и нежелательным последствиям для организма.

В русском языке есть хорошее выражение: «Без фанатизма!». В данном случае данное правило, возможно, как нельзя кстати.

НАСКОЛЬКО ВАЖЕН НАШ ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ

Наш внутренний настрой, отношение к делу или любой ситуации во многом определяют наши шансы на успех.

Если мы верим, что «у нас все получится и все будет хорошо» – наши шансы на успешный результат увеличиваются в несколько раз.

Если мы думаем, что «ничего не получится» и слишком пессимистично настроены – наши шансы сокращаются в несколько раз.

ЧТО ЗДЕСЬ ВАЖНО:

Важно что мы на самом деле думаем, а не временные мысли, которые приходят и уходят. Как уже было сказано: в разумных пределах, небольшой и временный пессимизм даже полезен и мотивирует к более серьезному отношению к делу. Мысли приходят и уходят, в то время как наше настоящее внутреннее отношение – более стабильная и прочная психологическая установка. Внутреннюю установку не так просто изменить, и именно она определяет «что мы на самом деле думаем об успешности какого-либо дела».

Второй важный нюанс: Наш мысленный настрой оказывает влияние на успешность или неуспешность результата, но не определяет его. **ДЕЛО ДЕЛАТЬ НАМ!**

Третий важный момент: Наш мысленный настрой не влияет на объективные шансы и теорию вероятности. Чему быть, того не миновать. Если чему-то не суждено случиться – это не случится. Ноль помножить на любое число – равно ноль. Сколько бы мы не стучали в закрытую дверь, если по ту сторону нас не ждут или никого нет – дверь не откроется.

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ ХОРОШ ДЛЯ РЕАЛЬНЫХ ЗЕМНЫХ ЦЕЛЕЙ

Позитивный настрой хорош для реальных земных целей с понятной и предсказуемой вероятностью. Своим настроением мы можем увеличивать или уменьшать свои шансы на успешность результата. Но объективные шансы - это объективные шансы. Они объективны без нашего участия.

Изначально, на старте, нам лучше трезво рассматривать ситуацию и оценивать наши возможности. Как правило мы в большинстве случаев знаем что можем, а что не можем. Там где нам нечего терять или риски минимальны, мы можем пробовать что-то сделать. Почему бы и нет? Но в любом случае лучше понимать «что мы делаем» и не строить завышенных ожиданий и иллюзий. Тогда и беспокоиться не о чем.

Объективная ситуация это одно, а наши субъективные шансы на успех – это другое. Мы можем увеличивать или уменьшать свои субъективные шансы на успех своим внутренним настроем. Объективная ситуация от нас часто не зависит по определению. Лучше трезво и реалистично смотреть на вещи, особенно, перед тем как начать что-то делать.

Все мы люди и все мы неидеальны. Мы созданы ошибаться и учиться на своих ошибках. У кого-то это получается лучше у кого-то хуже. Никто не может с высокой точностью оценить объективные шансы на успех того или иного дела. Но очевидные вещи может увидеть каждый. Здравый смысл на старте кого-то большого дела может быть очень полезен. Также здравый смысл может быть очень полезен при разборе ошибок, которые уже были сделаны в прошлом. Так мы набираемся жизненного опыта и становимся мудрее.

КАКИЕ БОНУСЫ «ДАЕТ» ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Казалось бы, банальный вопрос: Можно без этого «позитивного мышления» достичь успеха?

Ответ: Можно, но качество этого успеха может не принести нам «радостного» результата. В добавок, «игра в успех» это, по сути, стиль жизни и сама жизнь. Поэтому КАК мы это делаем, во многом определяет КАК мы живем.

Попробуем ответить на вопрос:

Зачем вообще нужно позитивное мышление?

Позитивное мышление помогает видеть мир в том «свете» и перспективе, которые как бы охраняют нашу психику, наш душевный настрой, наше ментальное и как следствие физическое здоровье, самочувствие, состояние.

Как следствие:

- Позитивное мышление укрепляет наше здоровье;
- Помогает нам уверенно «стоять на ногах»;
- Помогает нам справляться с трудностями и стрессом;
- Помогает нам жить и работать эффективно;
- Помогает нам достигать больших и амбициозных целей;
- Помогает нам быть счастливее;
- Помогает нам ладить с такими же «позитивными» людьми; в каком-то смысле притягивает их как «рыбак-рыбака...»;

Список можно продолжать, но это уже, согласитесь, неплохие «бонусы».

ЮМОР И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

- Юмор важная часть позитивного мышления, хотя и не самая обязательная.
- В каком-то смысле юмор это косвенный показатель ума и сообразительности.
- Юмор «по существу» – показатель ума. В противном случае мы можем вести себя как веселая обезьянка, что, по сути, часто не имеет смысла.
- Юмор помогает смотреть на «негативные» ситуации с другой стороны, под другим углом. В каком-то смысле, расширить свое восприятие и лучше понять, что происходит. Без хорошего понимания ситуации, юморить по существу сложно или вообще невозможно.
- Юмор это навык, который можно тренировать и развивать. Лучше данный навык развивать, практиковать и тренировать – жить и думать помогает.
- Помните ведь – «рыбак рыбака.... »

РЕЗЮМЕ

- Настоящее позитивное мышление помогает жить, работать и креативно подходить к жизненным ситуациям. Лучше развивать данную способность, чем пренебрегать.
- Важно понимать разницу между «настоящим позитивным мышлением» и «розовыми очками». Вам пригодится первое, и может «выйти боком» второе.
- У всего есть свои «плюсы» и «минусы». Важно это понимать, чтобы когда вы «залипните на минусах», вспомнили о «плюсах».
- Есть два ментальных упражнения, которые развивают позитивное мышление в сложных ситуациях. «Волшебное» упражнение «зато» и «волшебная медитация» «могло быть хуже».
- Негативные эмоции возникают, как правило, не просто так. Часто это четкий сигнал, что «что-то не так» - либо с нами, либо во внешнем мире. Наша задача – выяснить ГДЕ и ЧТО «не так» и исправить ситуацию; подумать, как сделать так, чтобы в будущем причина не повторялась или случалась редко.
- Стресс в меру полезен, особенно при правильном, позитивном к нему отношении.
- Не стоит бояться пессимистичных мыслей. Разумный и умеренный пессимизм скорее помогает в деле, чем мешает.
- Юмор – важная часть позитивного мышления. Юмор требует ума и сообразительности. Юмор можно тренировать и развивать, так как юмор это умение и навык, а не врожденная способность.
- Позитивное мышление дает нам немало бонусов. Возможно самый важный из них то, что «оно» поднимает качество нашей жизни и без денег, без материальных удобств делает нашу жизнь богаче, счастливее и интереснее.