



Принципы Успеха

Принцип №7

Тренируйте Позитивное мышление

В ЧЕМ СУТЬ «НАСТОЯЩЕГО» ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

В двух словах, «Позитивное Мышление», это **видеть и воспринимать жизнь «как есть», + с улыбкой, стараясь глядеть на то, что важно, нравиться и интересно; видеть и «плюсы» и «минусы» событий** (а они всегда есть), не циклиться на минусах, стараться фокусироваться и получать пользу из «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 20 лет. Ранее, до 80-х, в той же Америке было все несколько иначе. В России же (да и на всем СНГ), лишняя улыбчивость и оскал на 32 зуба 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 меньшая улыбка. Улыбаться «у нас» без повода не очень принято. Помните же «смех без причины, признак...».)))) (Глупость, конечно, но на деле так и происходит).

Позитивное мышление и «Розовые очки»

Позитивное мышление часто путают с, так называемыми, «розовыми очками». «Розовые очки» это примерно такое отношение к жизни, когда «все хорошо» и все замечательно», а плохого, вроде как, ничего нет. Мир «розовый и пушистый, а все «бяки просто не для 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, это неизбежно, от реальной реальности 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 эта Наша/Ваша реальность должна гармонично встраиваться во внешний мир, со всеми его «хорошими» и «плохими/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 оно есть и лучше уметь с этим жить. Осторожность в данном случае не помешает. А чтобы быть осторожными, надо 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.

Что общего между Позитивным мышлением и фильмом «Форест Гамп»

Интересно рассмотреть Позитивное мышление с помощью известного американского фильма «Форест Гамп». Если мы смотрим данный фильм, то у нас есть три точки восприятия:

Первая «точка восприятия» – события, которые происходят в США и мире в последние десятилетия 20-го века – тут и вьетнамская война, и рок-н-рол и протестные движения, жизнь и смерть, бедность и богатство, успех и жизнь под откос.... Непростые темы..

Вторая «точка восприятия» – это точка восприятия главного героя, которая, на первый взгляд, какая-то немного туповатая, и, вроде как, поэтому такая упрощенная.

И третий ракурс - точка восприятия нас как зрителей, именно это самая забавная точка понимания; Смотреть как главный герой, вроде бы тормоз-дурочек, воспринимает не самые простые и не всегда веселые жизненные события; у людей жизнь рушится – а ему хоть бы что, он просто не «въезжает вроде как».

Именно последняя точка восприятия, возможно, и близка к настоящему позитивному мышлению (близка, не путайте «есть») – смотреть на сложное и трагичное по простому, тем не менее не отворачиваясь от реальности жизни.

Если к этому добавить немного юмора и хорошей музыки и несколько других «прелестей жизни», то, возможно, будет очень позитивно)))

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 так как он есть. Без надуманных «плюсов» и «минусов». Все находится в постоянном движении – рождается и умирает, развивается и деградирует, ест друг друга, появляется и исчезает... Неизменны только изменения.

Это важно иногда 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 тогда важны эти «позитивные» и «негативные» эмоции и оценки?

«Позитивные» и «негативные» эмоции и оценки - это наши внутренние подсознательные фильтры, которые помогают нам жить и принимать решения. Без этого жить очень сложно и тяжело (мозг просто не справится). Таким образом, данные фильтры, позволяют нам экономить колоссальные объёмы энергии, а следовательно жить и делать что-то более эффективно. Вопрос в том, как эти «фильтры» настроены. Достаточно 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 (достигается при несложной тренировке) старайтесь направлять и удерживать на «плюсах».

Для того чтобы тренировать данную способность, есть очень простая и полезная «Игра».

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

Иногда это забавно, иногда нет. Конечно нам/вам, может быть не очень весело, особенно когда дело касается лично нас/вас и ситуация более, чем серьезная. Важно понимать, что это «игра» помогает нам/вам настроить мыслительный процесс и подготовить к реальной жизни. Поэтому «играть» и практиковать эту игру 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 все равно делать нечего). ЗАТО нет ураганов, землетрясений, смерчей, ядовитых насекомых и змей, солнечного облучения, да и большинство южных экваториальных стран почему-то бедные; хорошо, что не в Африке живем... и т.д.

ВЕЗДЕ есть свои плюсы и минусы, у любого климатического пояса, просто многие об этом думать не очень хотят).

Волшебная игра «Могло быть хуже»

Удивительно, как наша психология (людей) 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.

○ Помните 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 не пожелаешь у твоего «друга» будет в два раза больше. Человек подумал-подумал, и говорит: «Да выколи мне один глаз...»

Или другая забавная 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, лада уже просто как унижение воспринимается. А раньше, если кто помнит, такая машина была чуть ли не мечтой всей жизни. Потому что у других не было...

Примерно так...

Эту относительность нашего восприятия можно использовать себе на пользу.

Если происходит что-то «нехорошее или нежелательное, так, что это вас беспокоит не один день, подумайте:

Во-первых о людях, у которых ситуация еще хуже... никогда не вредно.

Во-вторых, подумайте: А могло быть хуже? Что могло быть хуже? Может это специальный знак свыше, чтоб я не делал(а) таких ошибок в будущем?

Это часто 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.**

И это 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 пытаются это сделать, часто бестолковое занятие.

Рассмотрим кратко эти две частые причины «негативных эмоций»:

1. «Когда с Вами что-то не так» (Негативные эмоции на ваши внутренние противоречия):

Первое, это, возможно, означает, что Вы что-то НЕ ТАК или НЕПРАВИЛЬНО понимаете. Если это действительно так, то лучше разобраться и свое понимание перестроить.

Вторая вероятная причина - Реакция на внутренние физические процессы – выражается в «плохом самочувствии, негативные эмоции, в данном случае, как следствие и побочный эффект. В данном случае важно уметь и учиться «читать» и понимать свое самочувствие. Частые причины таких эффектов – послеалкогольное восстановление (минимум 1-2 недели); реакция на усталость (восстановление минимум 3 дня); акклиматизация при перелетах (1-2 недели); болезнь (восстановление 2 недели после нормализации температуры); гормональные процессы (только вы можете о них знать)...

Пару слов о «негативных» эмоциях (2)

Вторая причина негативных эмоций: «Когда что-то «не так» во внешнем мире». (Негативные эмоции, как реакция на внешний мир):

Негативные эмоции, в данном случае, могут быть реакцией на опасность. И такой важный сигнал лучше не пропускать.

Во вторых, это может быть реакция на то, что для нас/вас нехорошо и нам/вам не поможет. (например, часто реакция на других людей как знакомых, так и не знакомых).

Например, тот кто привык ходить в Макдональдс и фуд-корт будет скорее некомфортно себя чувствовать в дорогом ресторане и наоборот; те кто летают бизнес классом, скорее некомфортно себя будут чувствовать на вокзалах и поездах и тд. и тп.

Какие бонусы «дает» Позитивное мышление

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

Ответ: Можно, но качество этого успеха может не принести нам/вам «радостного» результата. В добавок, «игра в успех» это, по сути, стиль жизни и сама жизнь. Поэтому КАК вы это делаете, во многом определяет КАК вы живете, то есть качество нашей/вашей жизни.

Попробуем ответить на прямой вопрос:

Зачем вообще нужно позитивное мышление?

Ответы на данный вопрос могут прояснить много полезных деталей.

Позитивное мышление помогает видеть мир в том «свете» и перспективе», которые как бы охраняют нашу/вашу психологию, наш/ваш душевный настрой и ваше самочувствие.

Как следствие:

- Позитивное мышление охраняет наше/ваше здоровье;
- Помогает нам/вам уверенно «стоять на ногах»;
- Помогает нам/вам жить и работать эффективно (это важно опять же для здоровья и счастья);
- Помогает нам/вам быть счастливее;
- Помогает нам/вам ладить с такими же «позитивными» людьми, в каком-то смысле притягивает их (рыбак-рыбака);

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

Юмор и Позитивное мышление

- Юмор важная часть позитивного мышления, но не самая обязательная.
- Юмор «требует мозгов». В каком-то смысле это косвенный показатель ума и сообразительности (потому что требует этих качеств).
- «Юмор по существу» – показатель ума. В противном случае мы/вы можем вести себя как веселая обезьянка, что, согласитесь не всегда хотелось бы.
- Юмор помогает посмотреть на «негативные» стороны 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 взять этот навык на вооружение – жить и думать помогает.
- Помните ведь – рубак рыбака....

Резюме

- Позитивное мышлением помогает жить и творить, поэтому лучше «взять его на вооружение».
- Важно понимать разницу между «настоящим ПМ» 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 2 «игры», которые развивают позитивное мышление в сложных ситуациях. Волшебная игра «Зато» и волшебная игра «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 это не повторялось (или случалась редко).
- Юмор – важная часть Позитивного мышления. Юмор требует ума и сообразительности. Все это можно тренировать и развивать, так как юмор больше навык, чем врожденная способность.
- Позитивное мышление дает нам немало бонусов. Возможно самые важные из них то, что оно (ПМ) поднимает качество нашей жизни (без денег), делают нашу жизнь богаче, счастливее и интереснее.



Вопросы и ОТВЕТЫ

Бонусные слайды для повторения

В АУДИО УРОКЕ БЫЛИ РАССМОТРЕНЫ И ДАНЫ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ*:

(*некоторые вопросы рассмотрены дополнительно).

○ ВОПРОС: Что означает «настоящее Позитивное мышление»?

ОТВЕТ: «Настоящее Позитивное мышление» означает понимать и воспринимать жизнь «как есть», со всеми ее плюсами и минусами; при этом стараясь чаще фокусироваться на «плюсах» и позитивных моментах, которые помогают нам/вам в жизни и нашей/вашей деятельности.

Ключевой момент в данном случае – сознательный **ФОКУС ВНИМАНИЯ**, которым мы (люди) можем управлять. Наша задача, в случае с Позитивным мышлением, состоит в том, чтобы во-первых, находить и научиться видеть данные «плюсы» в реальной жизни, во-вторых, сознательно направлять на данные «плюсы» свой фокус внимания. Другими словами, думать/размышлять/радоваться/пользоваться неочевидными «плюсами» в 10 раз чаще, чем огорчаться «минусами».

«Минусы» и отрицательные стороны жизни – вещь неизбежная. Это важно понимать, принять и относиться к этому философски. Лишних эмоциональные и долгие размышления здесь вряд ли помогут. Но, в определенной степени, «минусы» и отрицательные стороны нашего (человеческого) бытия важно понимать и принимать во внимания. В противном случае, мы будем видеть мир через «розовые очки», с искажением реальности, что может привести к непониманию сути многих вещей и, в конечном итоге, серьезным жизненным ошибкам. Чтобы этого избежать, важно смотреть «не только на звезды», но «иногда и под ноги».)

ВОПРОС: Означает ли, что чем чаще человек улыбается и смеется, тем он (она) позитивнее?

ОТВЕТ: Совсем необязательно. Часто, действительно, бывает так – позитивные люди чаще смеются и улыбаются. Но прямой зависимости между эмоциональным проявлением и позитивным мышлением нет.

Существуют также культурные отличия, которые годами сложились в разных странах и регионах мира. Где-то принято улыбаться часто. Где-то это не очень принято и чаще вызывает раздражение и непонимание, чем ответную улыбку.

Другими словами, люди с развитым настоящим позитивным мышлением могут улыбаться и смеяться чаще, чем другие, а могут и не делать этого. Люди, которые часто улыбаются и смеются, совсем не обязательно понимают и используют настоящее позитивное мышление в своей жизни. Так например в США, принято часто улыбаться и это делают почти все, однако, это совсем не означает, что все эти люди понимают и используют позитивное мышление в своей жизни. В России и постсоветских странах, улыбаются намного реже и не так выраженно, как в Америке, однако позитивных людей в данном регионе вполне достаточно.

Настоящее Позитивное мышление – больше внутреннее качество, которое помогает и укрепляет человека изнутри. Помогает жить и чувствовать себя уверенно. Внешние проявления – скорее часть культурной традиции конкретной местности и региона. Даже в рамках одной страны, например, США или России, эти проявления отличаются.

ВОПРОС: В чем разница между «Настоящим Позитивным мышлением» и «Розовыми очками»?

ОТВЕТ: Настоящее Позитивное мышление предполагает, что вы видите и «плюсы» и «минусы» настоящей жизни, и управляете своим фокусом внимания, сознательно фокусируясь и концентрируясь на «плюсах». «Розовые очки», в отличие от позитивного мышления, это искаженное восприятие реальности, которое часто иллюзорно и вымышлено. Жизнь через «Розовые очки» воспринимается намного лучше, чем есть на самом деле. «Розовые очки», как очки от солнца устраняют ультрафиолетовые лучи, ограничивают и делают практически незаметными «минусы» и отрицательные стороны нашей жизни.

ВОПРОС: Чем могут быть опасны «Розовые очки» для тех, кто их «носит»?

ОТВЕТ: На первый взгляд, что может быть плохого в «Розовых очках», чем может навредить человеку такой «позитивный» взгляд на жизнь, когда человек видит только хорошее и не замечает ничего плохого?

В данном случае, опасность состоит в том, что человек перестает воспринимать реальность такой какая она есть на самом деле. Те «минусы» и «отрицательные» стороны, которые касаются непосредственно его (данного человека) он/она может просто игнорировать и не замечать. Таким образом, вместо того, чтобы быстро исправить ситуацию и сфокусироваться и концентрироваться на положительных изменениях (как в случае с Настоящим Позитивным мышлением), человек просто может игнорировать проблему, стараться ее не замечать, что может ему (данному человеку) в перспективе обойтись очень дорого как в материальном, так и не материальном плане.

ВОПРОС: Чем еще могут «навредить» «Розовые очки» ?

ОТВЕТ: Настоящее позитивное мышление ориентируется на связь с реальностью, при этом человек старается «управлять» и регулировать свое отношение к этой реальности какой бы «хорошей или «плохой» она не была. Это навык, который поддается тренировке и, который имеют в той или иной степени все благополучные и счастливые люди. «Розовые очки», наоборот, эту связь с реальностью «притупляют», а иногда даже устраняют, то есть сводят на нет. Последствия могут быть примерно такими же как, если вместо того, чтобы смотреть на дорогу, управляя автомобилем, вы будете смотреть на «красоты» вокруг. Естественно это аналогия-метафора, для лучшего объяснения сути, но общий смысл примерно такой – абстрагируясь и отвлекаясь от реальности, можно пропустить и не заметить «опасности и неровности», которые всегда, рано или поздно, будут встречаться на вашем пути. Хорошо, если это будут «небольшие кочки и неглубокие ямы», а что случится если «яма» будет посерьезнее или кто-то не уступит вам дорогу?».

Еще один важный момент, как вы знаете, «рыбак рыбака видит издалека». Люди с настоящим позитивным мышлением, скорее всего хорошо относятся к тем кто носит «Розовые очки», однако полного понимания и дружбы, скорее всего, будет не очень много.

ВОПРОС: Зачем нам (людям) «позитивные» и «негативные» оценки реальности?

ОТВЕТ: По сути, мир и объективная реальность есть такая, какая она есть. В этом нет ничего плохого и хорошего, никаких плюсов и минусов.

Все «плюсы» и «минусы» - это субъективные оценки реальности. «Субъективные» означает, что эти оценки придуманы нами/людьми. Естественно, что у разных людей данные оценки имеют свои сходства и различия, в зависимости от культурного фона, страны, традиций, языка и т.д.

Зачем нужны данные субъективные оценки реальности? Зачем различать, что хорошо, а что плохо?

В данном случае, важно понимать, что основные субъективные оценки реальности у людей «находятся» и формируются **на подсознательном уровне**. Большинство из этих оценок формируются с детства. В течение жизни, некоторые оценки могут быть изменены, а многие могут оставаться без изменений.

Главная суть в следующем: «поположительнее» и «негативные» оценки реальности, находясь на подсознательном уровне, помогают (подсознательно и мгновенно) нам ориентироваться в окружающем мире, быстро принимать множество решений в течение дня, практически не задумываясь. Если мы каждый раз будем размышлять, что «хорошо», а что «плохо», скорее всего, на остальную деятельность у нас не останется просто времени и сил.

ВОПРОС: В любой ли ситуации есть «плюсы» и «минусы»?

ОТВЕТ: В любой. У любой «медали две стороны», а у «палки 2 конца».

ВОПРОС: Зачем нам понимать, что есть плюсы и минусы?

ОТВЕТ: Чтобы мы/вы всегда могли найти «плюсы», даже в тех ситуациях, когда вам кажется что их нет. Они (плюсы) есть, просто мы (люди) не всегда хотим и умеем их находить или даже признавать.

ВОПРОС: Есть ли способ научиться лучше видеть «плюсы и минусы»?

ОТВЕТ: Разумеется есть разные способы. Один из простейших, так называемая, «Волшебная игра «ЗАТО».

Суть «игры» в следующем: В паре или самостоятельно выбираете или придумываете любое «негативное», на ваш взгляд событие/явление/что-то из реальной/нереальной жизни (то, что действительно может происходить), а потом, следующим шагом Отвечаете: «Зато» и даете «положительную интерпретацию данного события/явления или то, что может быть полезного/позитивного следовать/быть связанным с данным явлением/событием.

Если делаете данное упражнение в паре – то один человек придумывает ситуацию, а другой отвечает. Если делаете самостоятельно – то, вопросы и ответы придумываете Вы.

Например:

«Как плохо, что мне плохо....»

«Зато! В этом «плохом состоянии я лучше всего думаю, как улучшить свою жизнь, извлекаю жизненные уроки, имею энергию и мотивацию что-то делать, чувствую жизненную мотивацию и вообще, все что е делается все не просто так и к лучшему...

Примеры Вопросов ответов «Зато»:

«Как плохо что у меня нет автомобиля...»

- *«Зато сколько денег экономится, можно в отпуск 2 раза в год ездить...потратить эти деньги на массаж/косметический кабинет и тд.. и тп...»*

«Как плохо жить в северной стране – климат ужасный, погода плохая, никакого удовольствия....»

«Зато неплохо работать, а что по сути еще делать!? На улице особо не разгуляешься! Представьте себе как работать в жаркой стране – на улице солнышко, жара, а вы как проклятые сидите и пашете в помещении... Кондиционер все время дует как бешенный, никуда от него не спрятаться, окошко не откроешь, сразу кто-нибудь закричит «кондиционер работает! Закройте!»... Свежий воздух только из вентиляции, ночью опять шум этого кондиционера, все время приходится прятаться от солнца (оно ведь слишком опасно для нашей белой кожи)... и т.д. и т.п.

ВОПРОС: Есть ли еще способы развить способность извлекать «пользу» из «негативных ситуаций и событий?»

ОТВЕТ: Есть. Но это, скорее отдельная тема.

ВОПРОС: Как можно улучшить свое «негативное» состояние, например, когда нас что-то беспокоит или расстраивает или когда что-то произошло нежелательное?

ОТВЕТ: Один из способов состоит в использовании психологии «относительного восприятия». Данный способ основан на сути человеческого восприятия действительности. Мы (люди) почти все в жизни воспринимаем относительно того, что видим и знаем. Даже если у нас все «хорошо», нам бывает часто некомфортно от того, что у других намного лучше. Или наоборот: Если у нас/вас все замечательно, а у других (например, ваших друзей), тоже все хорошо, но не так замечательно как у вас, мы по этому поводу чувствуем себя вполне себе ничего.

Все как в анекдоте про крестьянина, у которого все хорошо, но живется беспокойно, потому что у соседа три коровы, а у него всего одна...

СПОСОБ НОРМАЛИЗАЦИИ НАСТРОЕНИЯ «МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ»:

Если в вашей жизни происходит что-то очень нежелательное для вас, как в материальном, так и нематериальном плане, данный способ поможет вам «стабилизировать» или немного подкрепить (если можно так сказать) ваше внутреннее состояние.

Если что-то нежелательное уже произошло, во первых, дайте немного времени (пару дней) на выход эмоций. Это важно, иначе эмоции просто будут мешать вам о чем либо думать и сильно искажать ваше мышление и умозаключения.

Когда эмоции немного успокоятся, подумайте, а действительно ли так плохо то, что случилось? Что на самом деле могло произойти? Могло быть хуже и серьезнее? Может вам стоит радоваться тому, что худшее не случилось?

В этом есть доля резонности, так как жизнь часто предупреждает нас небольшими неприятностями, чтобы уберечь от больших.

Продолжение:

Ну а если глобально рассудить, то со многими людьми в данную минуту происходят намного худшие вещи, чем что-то случилось с вами. И живут как-то ... и выживают (в большинстве случаев).

Что в вашем конкретном случае могло быть хуже и как вам «повезло», что это не случилось?

ПРИМЕРЫ:

1. Попали в ДТП, автомобиль восстановлению не подлежит...

Могли и пострадать.... Хорошо, что царапинами отделались, жизнь и здоровье одни из самых важных ценностей, что у нас имеется!

2. Упал(а) с велосипеда сломал(а) руку.

Хорошо, что одну. Мог(ла) и обе запросто...И вообще, позвоночник и голова самое ценное...

3. Развод- расход...

Хорошо, что все живы здоровы; было бы намного хуже если бы кто-то серьезно заболел... Пусть лучше отдельно, но все живы –здоровы...

Примерно так.... Если суть уловили, то хорошо!))

ВОПРОС: Если какой смысл и польза в негативных эмоциях?

ОТВЕТ: Есть и еще какая! Негативные эмоции даются нам «не просто так». Основная цель данных эмоций – остановить текущее восприятие жизни, создать некий «разрыв шаблона», и дать нам энергию «перепрограммировать» себя и настроиться дальше жить с каким-то полезными для себя выводами. Проще говоря, хотите вы или нет, данные эмоции вынуждают вас размышлять над тем, что произошло. И это происходит для нашей/вашей же пользы. В противном случае, если бы не было никаких эмоций, мы скорее всего вряд ли остановимся и задумаемся над какой-либо нежелательной ситуацией и можем «наступить на одни и те же грабли» множество раз. Наша «задача» – не форсировать и не упиваться этими «негативными эмоциями», не заниматься саморазрушением (при помощи алкоголя или чего-нибудь еще...), а задуматься над происходящим, сделать выводы, и решить для себя - как дальше жить, чтобы текущая ситуация не повторялась и, вообще, как жить так, чтоб было лучше, чем ранее. В двух словах, примерно так...

Большинство людей, к сожалению для себя, этого не понимают или забывают (то есть для чего у нас этот психологический механизм дан природой/творцом). Поэтому люди, часто поступает самым странным и не очень полезным для себя способом: еще больше накручивают ситуацию, начинают «страдать» и даже упиваться своим страданием, злоупотреблять алкоголем или другими веществами... в общем просто тупо (простите за прямоту) вредить себе. Выводы в таких состояниях делать сложно и часто просто невозможно.

Поэтому, в любых сложных ситуациях, вместо того, чтобы вредить себе, лучше приносите себе пользу. Все успешные люди, на интуитивном уровне умеют это делать и делали неоднократно в своей жизни. Иначе бы они вряд ли умудрились стать успешными))))))

ВОПРОС: Чувство Страх, это хорошо или плохо?

ОТВЕТ: Страх это «нормальное» проявление человеческой психики. То, что «плохо», называется фобиями. Просто говоря, «фобия» это такой чрезмерный необоснованный страх. Например, страх ездить в лифте, остаться в одиночестве, страх летать на самолетах и т.д. Естественно, фобии - это не очень хорошо, так как влияют на нашу повседневную обычную жизнь. Хороший психолог поможет избавиться от нежелательных фобий достаточно быстро (другой вопрос где и как найти такого «хорошего» и сколько он будет стоить))).

Страх – абсолютно здоровая и естественная реакция организма на возможную опасность. В отличие от фобий, страх выполняет функцию «защиты» нашего здоровья и жизни.

ВОПРОС: Какая польза может быть от чувства страха?

ОТВЕТ: Польза от чувства страха состоит в его естественном предназначении – функции защиты от опасности. Страх как бы оберегает и предостерегает нас от необдуманных действий на уровне эмоций.

Например, страх на уровне эмоций говорит нам: «Не подходи к краю, это опасно для твоей жизни...», если мы все равно пытаемся идти, страх часто пытается нас остановить и заблокировать наши физические функции (что называется «застыть от страха»).

ВОПРОС: Можно ли преодолеть страх?

ОТВЕТ: Можно. Но делать это лучше с умом и по необходимости. Так например в случае с единоборствами, например, боксом, управление собственным страхом – отдельная тема...

ВОПРОС: Зачем вообще нужно это «Позитивное Мышление»?

ОТВЕТ: Позитивное мышление помогает нам в жизни особенно в тех случаях, когда у нас есть какие-то амбиции, цели и мечты. На пути к этим целям и мечтам, мы, волей-неволей, будем спотыкаться и «набивать себе синяки и шишки».

Позитивное мышление помогает часто избежать данных «синяков», способствует «быстрому заживлению» и, возможно, самое главное, настоящее позитивное мышление учит нас жить так, чтобы наши ошибки не повторялись в дальнейшем.

Другими словами, позитивное мышление - незаменимый помощник на пути к вашему успеху. В противном случае, может получиться «выстраданный успех», что, вероятно не самая лучшая перспектива и результат. «Страдать из-за своего успеха и амбиций», не самая лучшая жизнь, если и вообще имеет смысл. Намного лучше жить и использовать настоящее позитивное мышление как образ жизни, способ восприятия мира и способ научиться чему-либо полезному или понять что-то важное для себя на своих ошибках или нежелательных ситуациях.

Позитивное мышление помогает видеть мир в том «свете» и перспективе», которые как бы охраняют нашу/вашу психологию, наш/ваш душевный настрой и наше/ваше самочувствие, здоровье и работоспособность. Как следствие:

- Позитивное мышление охраняет Наше/Ваше здоровье;
- Помогает Нам/Вам уверенно «стоять на ногах»;
- Помогает Нам/Вам жить и работать эффективно (это важно опять же для здоровья и счастья);
- Помогает Нам/Вам быть счастливее;
- Помогает Нам/Вам ладить с такими же «позитивными» людьми, в каком-то смысле притягивает их (рыбак-рыбака);

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

ВОПРОС: В чем разница между позитивным мышлением и оптимизмом?

ОТВЕТ: Оптимизм – это внутреннее умонастроение, что «все будет хорошо/ все что делается - все к лучшему». По сути, оптимизм, это такая сильная внутренняя психологическая установка.

Позитивное мышление намного шире и включает в себя Оптимизм, как свою составляющую.

Человек может быть оптимистом по жизни, но, при этом, не понимать и не использовать настоящее Позитивное мышление. Другими словами, «оптимист» использует, как минимум, один из множества аспектов Позитивного мышления – Оптимизм, но может использовать и все другие аспекты.

ВОПРОС: Является ли юмор частью позитивного мышления?

ОТВЕТ: Да. Так же как и оптимизм, юмор – одна из составляющих Настоящего позитивного мышления. Другими словами, можно жить и без юмора, но с юмором лучше и интереснее.

ВОПРОС: Чем отличается человек с настоящим чувством юмора от «веселой обезьянки»?

ОТВЕТ: Человека с настоящим чувством юмора, проявляет его (данное чувство юмора) чаще по существу. То есть, не просто так, «ходит и смеется над всем подряд», а проявляет чувство юмора относительно окружающей действительности, в адрес окружающих событий, людей и явлений.

ВОПРОС: Можно ли получить чувство юмора по наследству?

ОТВЕТ: Вряд ли, но можно получить со средой воспитания. Чувство юмора это навык. Как и любой другой навык его (чувство юмора) можно развивать и тренировать и поддерживать. Все что для этого необходимо – ваше внутреннее желание. В любом случае, данный навык стоит потраченного на него времени, ведь бонусом будет для вас, не что иное как ВАШЕ качество жизни.

ВОПРОС: Какие можно выделить составляющие Настоящего позитивного мышления?

ОТВЕТ: Можно выделить несколько основных составляющих:

- Оптимизм;
- Чувство Юмора;
- Умение фокусировать свое внимание на тех событиях и явлениях, которые вам помогают, заряжают вас энергией и хорошим настроением. Умение не «залипать» на негативной информации (хоть телевизор, любые медиа, в том числе социальные, события из реальной жизни).
- Умение видеть плюсы и минусы, так как любая ситуация это «палка о двух концах», «монета с двумя сторонами».
- Умение «минусы» жизни «переводить»/»переворачивать» в «плюсы».

Это, важные элементы Настоящего позитивного мышления
...Если добавите что-то еще – то Вам же в помощь...))))))

Можно годами изучать теорию и Принципы Успеха, а можно делать ТО, что даст РЕЗУЛЬТАТ уже СЕГОДНЯ!!!

Специально для Вас мы создали простой и суперэффективный
практический инструмент, так называемый,

«Волшебный Генератор Успеха»

или кратко **ВГУ**

«Волшебный» - потому что при всей своей Простоте, **«ВГУ»** помогает создавать/генерировать результаты практически в любой области нашей/вашей жизни. Другими словами, ВГУ помогает достигать успеха в любых областях – будь то карьера, бизнес, спорт или даже отношения! Возможно, это самый **Лучший** и наиболее **Эффективный** из **Простейших** инструментов/техник, которые помогают и, что еще более важно, практически гарантируют невероятные результаты.

«Волшебный Генератор Успеха» – Незаменимый помощник на пути к Вашим Целям Желаниям и Мечтам!

Узнать подробнее →

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ В ДАННОМ КУРСЕ?

В Мини-курсе «ВГУ» вы познакомитесь с простой техникой «Волшебного генератора Успеха» и уже начиная с сегодняшнего дня сможете «взять его себе в помощь и «на вооружение».

Регулярно используя данный инструмент, вы естественным образом улучшите и будете постоянно укреплять такие важные для Успеха психологические элементы как самооценку, уверенность в себе, естественный оптимизм и радость жизни.

Помимо психологических бонусов, **вы получите реальные результаты** – реально завершенные цели, реальный прогресс и выполненные дела.

Все это дает уверенную и стабильную внутреннюю мотивацию на дальнейшие успехи.

«ВГУ» это «инструмент» или простая техника, которая естественным и неизбежным образом ведет Вас к Успехам и результатам, дает уверенность в собственных способностях и повышает общую удовлетворенность и осмысленность жизни.

Все что от вас требуется – 10-15 минут времени в неделю для регулярного «использования» ВГУ в вашей жизни.

Узнать подробнее →