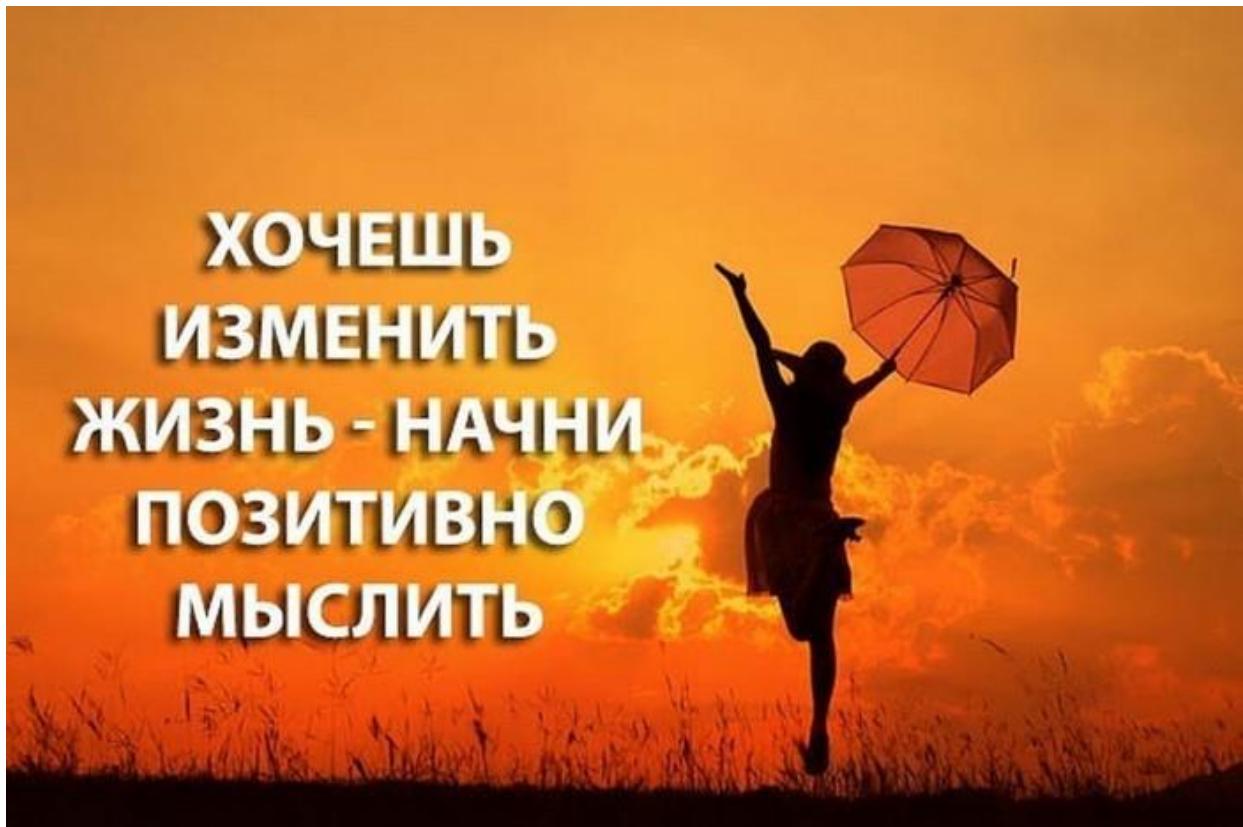


Как развивать позитивное мышление?

Сегодня мы поговорим о том, как развивать позитивное мышление.

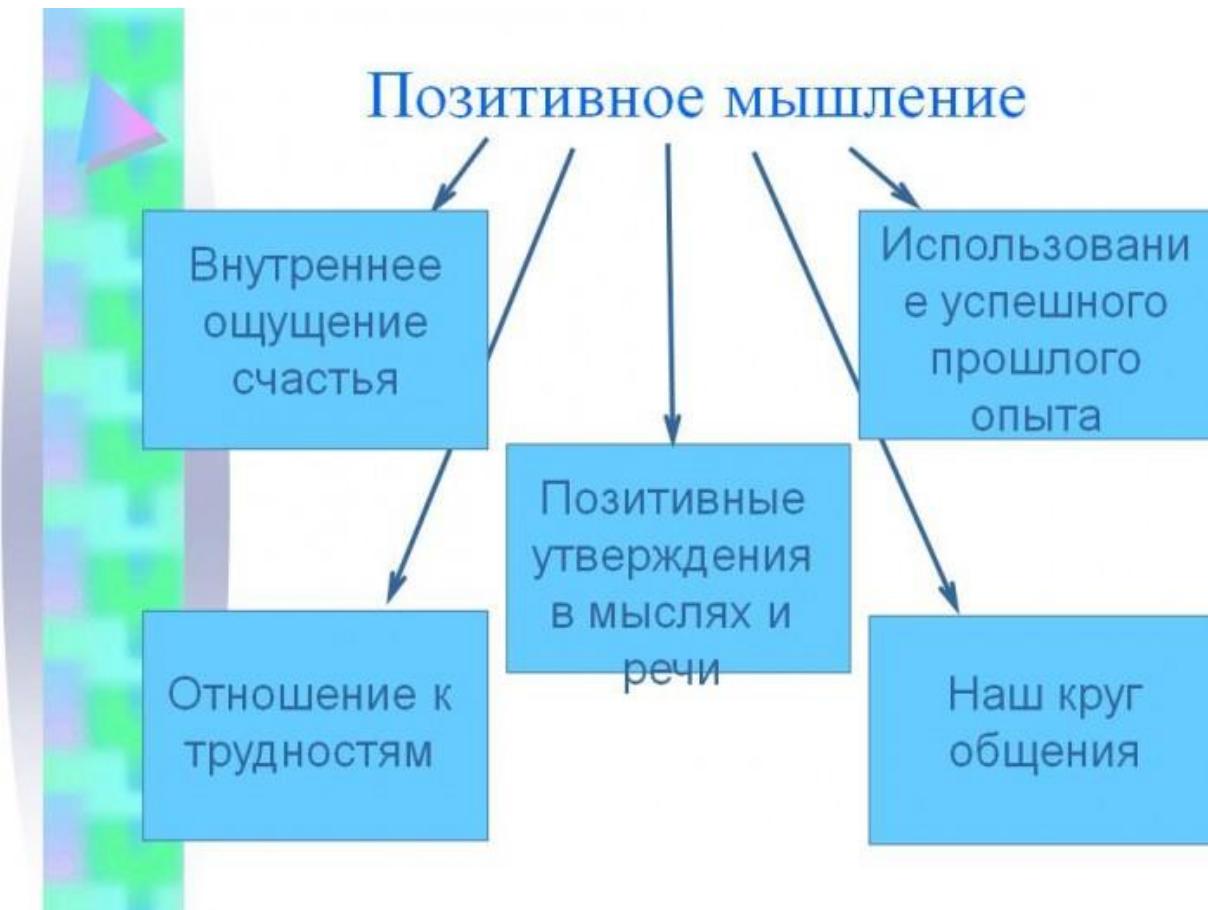


Позитивное мышление основано на поиске личностной пользы во всем, что окружает человека. Такие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаясь добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного мышления.

Получая навыки позитивного мышления, вы

- › избавитесь от страхов и комплексов,
- › познаете окружающий мир во всем его многообразии,
- › познакомитесь с новыми интересными людьми,
- › сможете качественно улучшить свою жизнь.
- › находить позитивные моменты в неудачах,
- › получать опыт из негативных жизненных ситуаций.

Способы борьбы с негативным мышлением



Внимательно выбирайте свое окружение.

Общайтесь с умными, креативными и позитивно настроенными людьми.

Если в вашем круге общения есть пессимисты, неудачники и негативно настроенные люди, задумайтесь: какой пример они вам показывают?

При общении происходит обмен энергией между людьми. Возможно, именно такое окружение вас внутренне опустошает и лишает жизненных сил.

После общения с легкими на подъем и жизнерадостными людьми вам уже не захочется возвращаться к прежней компании.



7 основных установок позитивного мышления

- «все что ни происходит, все к лучшему»
- «трудность – это возможность измениться»
- «я смогу»
- «я имею право на ошибку, потому что я живой»
- «другой имеет право быть Другим»
- «каждый человек уникален и ценен»
- «нет однозначных и безвыходных ситуаций»

Не делайте из мухи слона.

Если в вашей жизни что-то пошло не по плану или же произошла неприятность, следует поблагодарить эту ситуацию за подаренный опыт и отпустить ее. Возможно, вы только выиграли от того, что не получили желаемое.

Обычно неприятности случаются перед тем, когда в нашу жизнь готовится войти нечто прекрасное.

Например, если вы провалили собеседование, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы получите более интересное предложение. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.

Позитивное отношение проявляется в следующих аспектах:

- Позитивное мышление.
- Конструктивное мышление.
- Творческое мышление.
- Ожидание успеха.
- Оптимизм.
- Мотивация для достижения ваших целей.
- Вдохновение.
- Выбор счастья.
- Принятие.
- Взгляд на неудачи и проблемы как на подарок жизни, помогающий становиться сильнее.
- Вера в себя и в свои способности.
- Самоуважение.
- Поиск решения.
- Поиск возможностей

Отсекайте лишнее.

Мы — то, что нас окружает. Если вы хотите научиться мыслить позитивно, начните с малого: уберите из своей жизни то, что вас расстраивает или вызывает негативные эмоции. Например, прекратите смотреть телевизионные программы о жизни звезд или мыльные оперы. Тематикой этих шоу редко становятся позитивные события.

В результате у вас появится свободное время, которое нужно заполнить просмотром веселых фильмов, прослушиванием хорошей музыки, общением с новыми людьми.

У вас получится преодолеть негативное мышление, если вы не будете его подпитывать.

НЕГАТИВНЫЙ

Боится любых
перемен



ПОЗИТИВНЫЙ

Готов к новым
открытиям



Найдите истинную причину страданий.

Наверняка вам знакома ситуация, когда вам очень хотелось есть, но потом вы поняли, что на самом деле хотите пить. По такому же принципу можно понять истинную причину негативного мышления. Возможно, на самом деле вы страдаете из-за отсутствия взаимопонимания с мамой и грустите после каждого неудачного разговора или ссоры. Затем, находясь в плохом настроении, вы негативно окрашиваете все события в вашей жизни.

Упражнение для развития креативного мышления



Попробуйте выполнить простое упражнение.

Задание: представьте перед собой самый обычный кирпич, белый или красный. А теперь напишите на бумаги десять способов его нестандартного применения. Для чего еще может пригодиться простой кирпич, кроме как для строительства? Пишите любые ответы, которые приходят вам на ум.

Примеры ответов:

- › можно его продать,
- › можно сидеть,
- › можно подложить под колесо машины,
- › использовать для самообороны...

Общая цель: в дальнейшем размышляйте также о любой негативной ситуации, которая произошла или может произойти в вашей жизни.

Вместо кирпича можно использовать для упражнения любой предмет, который попадается вам на глаза.

Задавайте себе вопрос:

- Какие плюсы я получу от неудачи в этом случае?

Со временем вы научитесь находить плюсы в совершенно негативных, на первый взгляд, ситуациях, что поможет избегать негативного мышления.

1. Активные виды спорта помогут выплеснуть подавленную агрессию и негативные эмоции.
2. Йога способствует глубокому расслаблению и оздоровлению организма. Любые физические упражнения дарят нам хорошее настроение и заряд жизненных сил. Страйтесь чаще бывать на природе, на свежем воздухе.
3. Созерцание текущей воды, ощущение теплого ветерка и звуки пения птиц лечат душу не хуже психотерапии.
4. Пострайтесь совмещать прогулки на природе с глубоким, расслабленным дыханием.
5. Можно символически развеять по ветру. Если вы были с собой искренне, после такого упражнения вы почувствуете свободу и легкость.

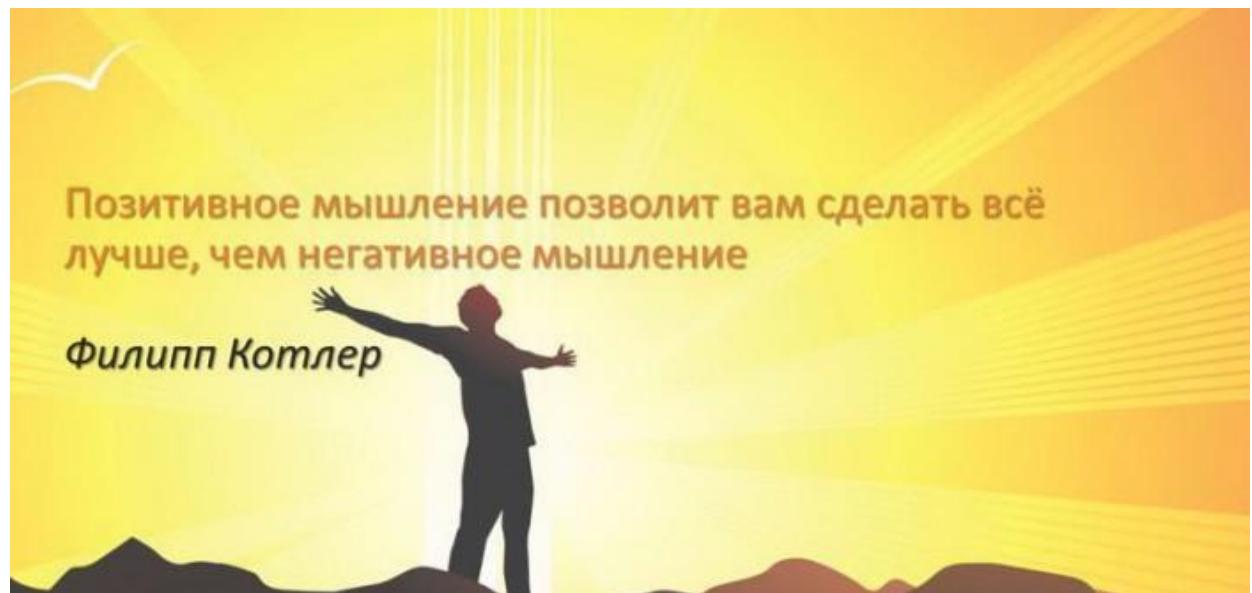
Это будет способом избавить от негативного мышления. Если переживаете о чем-то — делайте это по максимуму!

Приёмы позитивного мышления:

1. Всегда старайтесь мыслить позитивно.
2. Выражайтесь всегда позитивно.
3. Судите о людях хорошо в любой ситуации.
4. «Сохраняйте лицо».
5. Умейте быть благодарным.
6. Три «волшебных» вопроса:
 1. *Что в случившемся есть хорошего?*
 2. *Чему я могу научиться?*
 3. *Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?*
7. Список достоинств.

В зарубежной психологической практике был случай, когда к психотерапевту пришел мужчина, считавший себя...жирафом. У него не было никаких психических отклонений, но тем не менее несчастный не мог рационально объяснить, почему он себя так ощущает. Психотерапевт пошел на хитрость, сказав клиенту «по-секрету», что все люди на самом деле жирафы, просто никому не хватает смелости признаться в этом. В результате мужчина почувствовал себя понятым и успокоился, его жизнь наладилась.

На основании этого примера вы можете довести свои переживания до самой абсурдной формы, чтобы в итоге рассмеяться и вернуть внутреннее спокойствие. Хорошо, если рядом будет человек, который посмеется вместе с вами.



Позитивное мышление позволит вам сделать всё лучше, чем негативное мышление

Филипп Котлер

Физический способ борьбы с негативным мышлением

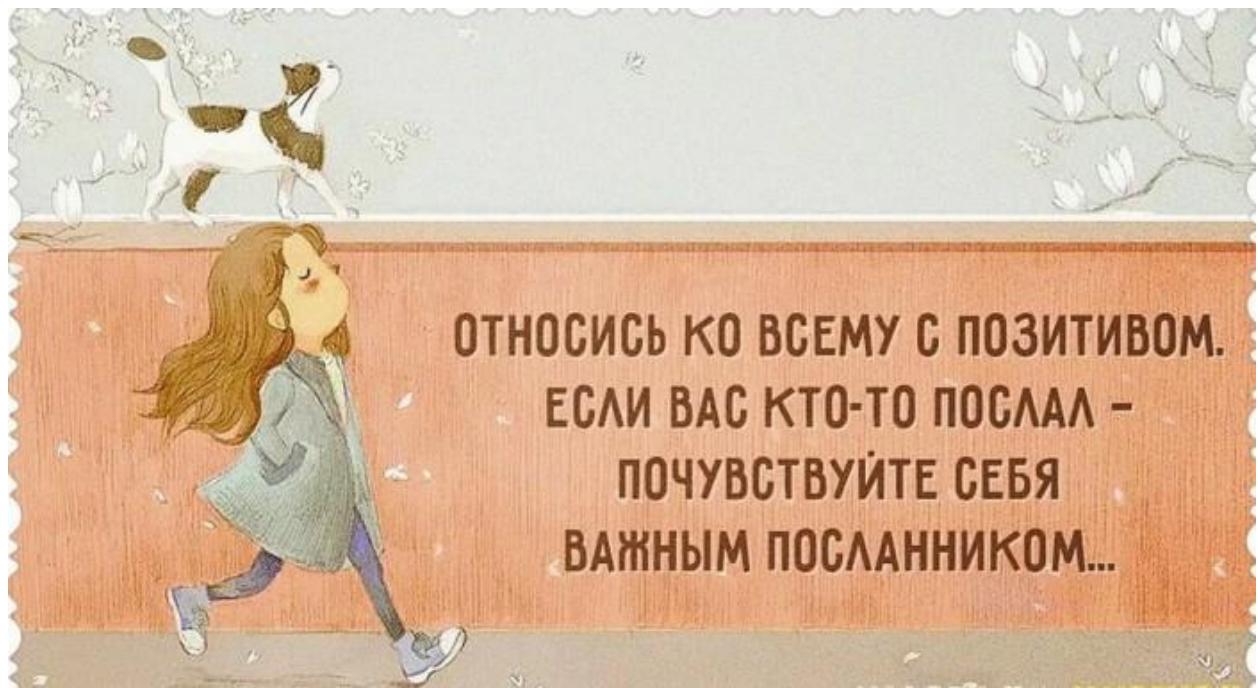
Физический способ устранения негативного мышления основан на методе негативного подкрепления.

Этот способ настолько же эффективный, насколько и сложный, поскольку вам придется постоянно отслеживать свои мысли.

1. Наденьте себе на запястье тонкую канцелярскую резиночку (ими обычно перевязывают пачки денежных купюр).
2. Как только вы подумаете о чем-то плохом, оттяните резиночку в сторону и резко отпустите.
3. Болевое ощущение напомнит вам о том, что вы мыслите неправильно.

Главный секрет успеха заключается в том, что если вы не можете изменить ситуацию, то нужно изменить отношение к ней.

Развитие новых жизненных установок требует постоянного контроля за своими мыслями, старайтесь замечать, когда у вас появляется негативное мышление.



P.S. Результат, который вы получите в итоге, с лихвой компенсирует все ваши усилия. Прилагайте усилия для борьбы с негативным мышлением, это обязательно поможет победить его. О здоровом балансе позитивного и негативного мышления здесь:

Техника работы с целью с помощью стратегии Уолта Диснея



© Семейный психолог Наталья Филимонова, 2019.