ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



**Сила позитивного мислення**

*Однією з найдивовижніших якостей людини є її здатність перетворювати негативне в позитивне.*

*А. Адлер*

Мислення, емоції і поведінка людини в житті тісно переплітаються, впливаючи одне на одне. Наші дії, є наслідком наших думок.

*Позитивне мислення* — тип [мислення](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), при якому людина здатна бачити вирішення життєвих завдань шляхом готовності до здійснення активних пізнавальних та соціальних дій, підтримувати впевненість в собі, надію і зацікавленість, що б не сталося. Людина з розвиненим позитивним мисленням вміє розпізнати проблему, оцінити можливості та ресурси для її вирішення, запропонувати план дій, проаналізувавши ризики. Успіх приходить до тих, хто прокидається у відмінному гуморі й позитивно налаштований протягом дня.

Негативне мислення ніяк не сприяє нашому розвитку, і тим більше не змінює наше життя на краще. Негативне мислення концентрує увагу індивіда на проблемах та негативі, що може спричинювати депресію та тривожність. Наше життя йде за тим сценарієм, який сформувала свідомість. Кожна людина сама обирає для себе шлях за яким вона живе. **Як думаємо, так і живемо.**

Сучасні дослідження показують, що позитивні емоції можуть уповільнити розвиток хвороб, сприяють захисній системі організму. Мартін Селігман із Університету штату Пенсильванія провів велике дослідження на цю тему. Він виявив набагато вищий рівень депресії у людей, які песимістично приписують свої невдачі до особистих недоліків. Оптимісти розглядають невдачі як досвід та вважають, що можуть все зробити краще в майбутньому. Селігман також дійшов до висновку, що оптимісти мають нижчий рівень серцево-судинних захворювань, і живуть довше. Дослідники з Єльського університету та Університету штату Колорадо з’ясували, що песимізм пов’язаний з ослабленою імунною реакцією на новоутворення та інфекції.

У людей з позитивним світосприйманням в головному мозку інтенсивно виробляється «гормон щастя». Позитивний настрій надає сприятливий, добрий, щасливий, благотворний вплив на людину, допомагає зняти стрес, захищає здоров'я. Люди, які часто відчувають позитивні емоції, легше засинають і міцно сплять, що впливає на самопочуття.

Позитивне мислення розвивається, як і будь-який інший навик.

**Як почати мислити позитивно?**

1. *Учіться цілеспрямовано* наповнювати свої думки позитивом. Думайте про амбітні цілі, про творчі задачі, про нові проєкти, про нові можливості, які можуть надихнути вас на нові перспективи.
2. *Не зациклюйтеся на проблемі*, а шукайте можливості. Після аналізу помилок швидко переходьте до пошуку нових можливостей для їх вирішення. Зрозумійте, що проблеми, які виникають у вашому житті, для того, щоб допомогти вам стати сильнішими.
3. *Використовуйте досвід*. Почніть запам'ятовувати про себе щось позитивне і таке, що підтримає вашу впевненість у особистісних достоїнствах. Записуйте свої успіхи, які допомогли вам наблизитися до власної цілі. Розум буде концентруватися на тому, що ви повторюєте самому собі.
4. *Відокремлюйте факти від вигадки*. Негативні думки — це просто думки, а не факти. Коли ви усвідомите, що думаєте про щось негативне, ваш внутрішній голос повинен зупинити вас. То ж піддайтесь йому і запишіть те, про що думаєте, щоб уповільнити динаміку. Після цього ви будете мислити більш раціонально та оцінювати все більш правдиво. Перечитавши це, ви побачите, чи відповідають ваші негативні думки дійсності. У більшості випадках - не відповідають. Ведіть щоденник досягнень.
5. *Якщо виникає «болюча» ситуація*, усувайте її якомога швидше і привчіться думати про це не більше однієї хвилини. Не хандріть, не звинувачуйте себе чи когось, прокручуючи без кінця негативні думки.
6. *Розглядайте невдачу як сходинку до свого успіху.* Спробуйте дати відповіді на питання:

Який досвід я отримав/ла з цієї ситуації? Чого вона мене навчила?

Яких нових якостей я набув/ла?

В чому став/ла сильнішим/ою?

Що я зроблю наступного разу по-іншому?

1. *Цінуйте* свої сильні *сторони* й оцінюйте свої зони розвитку.
2. *Думайте* про майбутнє з натхненням.
3. Ставте цілі, які дійсно вас мотивують і надихають. Насолоджуйтеся не тільки результатом, а й процесом на шляху досягнення цілей.
4. *Пробачаючи*, ви швидко звільняєте себе від негативних думок про тих, хто вас образив.
5. *Знаходьте можливість* дякувати батькам, собі, оточуючим. Не забувайте вітати *себе чи інших з досягненнями.*
6. *Сміх* і навіть проста усмішка знижують артеріальний тиск і рівень кортизолу - гормону стресу та призводять до сплеску ендорфіну - гормону щастя.
7. *Обмежуйте* спілкування з депресивними та токсичними людьми.
8. *Завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках,* і під час розмови. Такі, як «я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити». **Книги, які допоможуть мислити позитивно**

* «Позитивне мислення. Як бути щасливою кожен день», Луїза Л. Хей
* «Сила позитивного мислення», Норман Вінсент Піл
* «Дивовижні результати позитивного мислення», Норман Вінсент Піл
* «Сила позитивного мислення», Кімберлі Фрідмуттер
* «Як навчитися оптимізму. Змініть погляд на світ і своє життя», Мартін Селігман
* «Позитивна психологія», Шарлотта Стайл
* «Сміливість не подобатися. Як полюбити себе, знайти своє покликання і вибрати щастя», Ічіро Кішімі, Фумітаке Кога
* «Підсвідомість може все!» Джон Кехо
* «Перегляд позитивного мислення: на основі нової науки про мотивацію», Еттінґен Ґебріел
* «Керуй гормонами щастя. Як позбутися негативних емоцій за шість тижнів», Лоретта Граціано Брюнінг

1. овинен зупинити вас. То ж піддайтесь йому і запишіть те, про що думаєте, щоб уповільнити динаміку. Після цього ви будете мислити більш раціонально та оцінювати все більш правдиво. Перечитавши це, ви побачите, чи відповідають ваші негативні думки дійсності. У більшості випадках — не відповідають.
2. *Більше посміхайтеся,* це допоможе мислити позитивно.
3. *Завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках,* і під час розмови. Такі, як «я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити».

Мислити позитивно – значить змусити свій мозок працювати на себе.

Змінюйте себе, починаючи із власних думок і світ зміниться навколо вас…