


## ОСНОВЦІ ПОЗИТИВУ



## МИСЛІТЬ ПОЗИТИВНО, ЩОБ БУТИ ПОЗИТИВНИМ

Через швидкий темп сучасного життя та різні перешкоди, які виникають на нашому шляху, ми легко зосереджуємося на негативі. Але так не має бути! Ця книжка створена, щоб допомогти вам розігнати темні хмари та зосередитись на добрі. Позитивний світогляд залежить від того, як ми думаємо, тож існує ціла низка способів втілити у своє життя такий оптимістичний настрій. У цій книжці зібрані поради та ідеї, які можуть покращити ваш настрій. Ці прості способи додадуть сонячного світла у ваше життя, наділять вас силою позитиву та допоможуть стати найяскравішою та найщасливішою людиною.



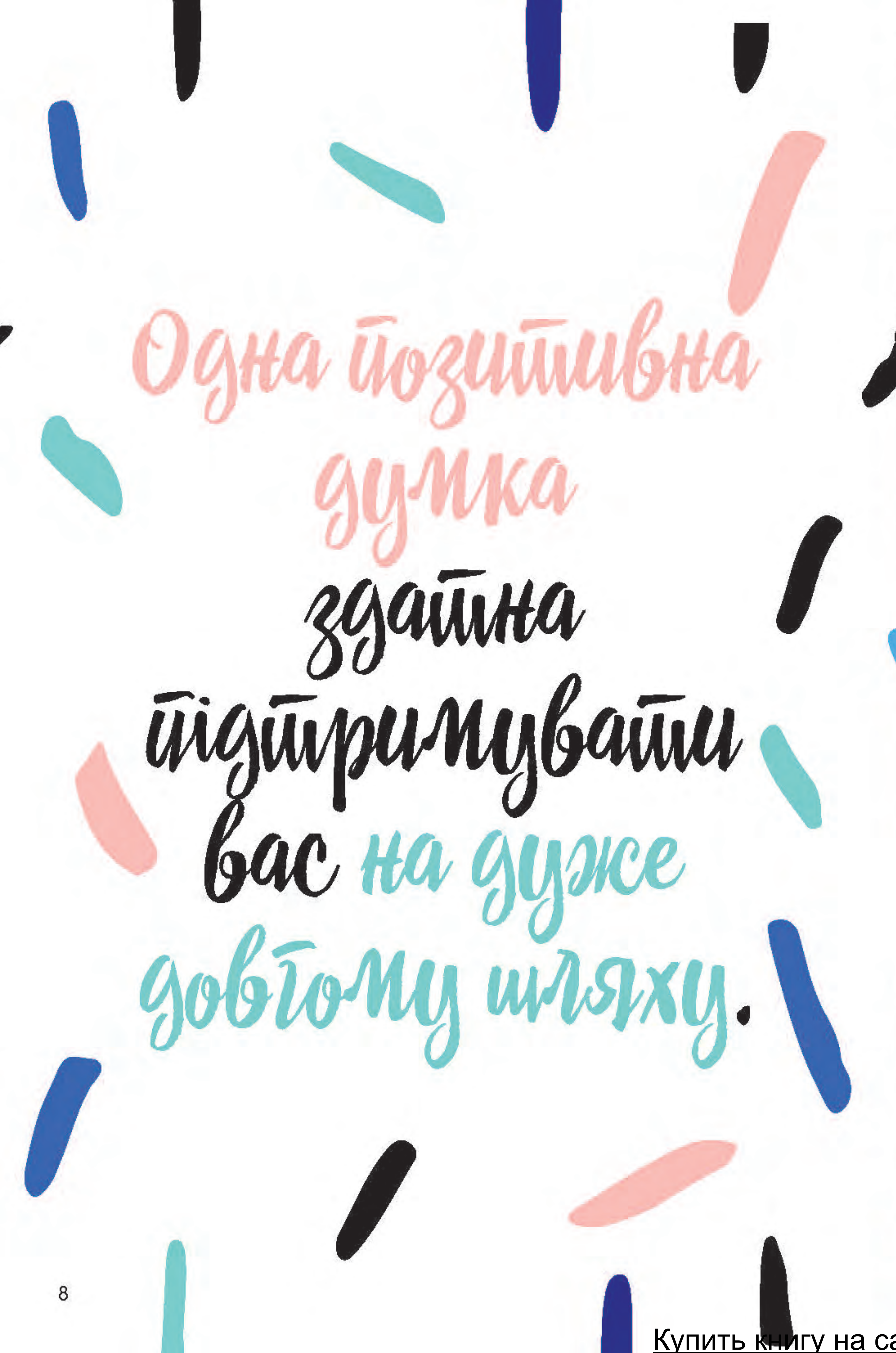
Ніколи не пізно —  
ніколи не пізно погати спогадку,  
ніколи не пізно бути щасливим.

Джейн Фонда


## П'ЯТЬ ХОРОШИХ ПОДІЙ

Наш мозок по-різному опрацьовує негативні та позитивні події. Під час численних досліджень було встановлено, що негативний досвід опрацьовується ретельніше, ніж позитивний, а це означає, що ми реагуємо на неприємності набагато активніше, ніж на успіхи. Інакше кажучи, ми довше пам'ятаємо про погані речі, ніж про хороші. Однак є й гарна новина, бо також вважають, що п'ять приємних подій можуть заглушити наслідки однієї поганої. Коли почнете шукати, то зможете помічати чудові речі скрізь:

1. Не картайте себе за те, що бачите проблеми, або за те, що сприймаєте критику чи поганий досвід, — усі це роблять.
2. Найголовніше — нагадуйте собі помічати і насолоджуватися тими численними чудовими подіями, які відбуваються постійно, щодня.



Одна позитивна  
думка  
здайна  
підтримувати  
вас на дуже  
доброму шляху.



Немає нічого  
доброго чи поганого,  
усе залежить  
від нашого  
ставлення.

Вільям Шекспір

## РОЗБЕРІМОСЯ В НАШІЙ «ЩАСЛИВІЙ» ХІМІЇ

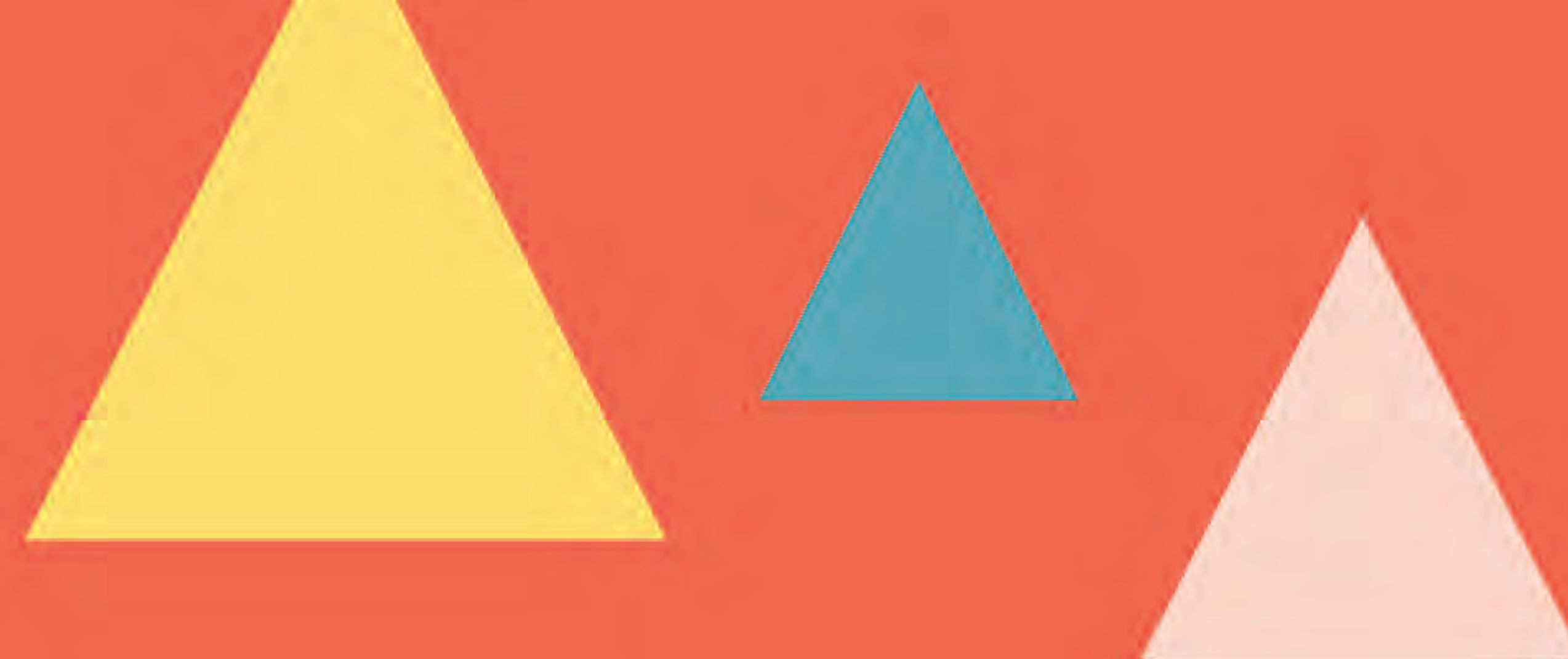
Існують чотири основні нейрохімічні речовини, які виділяє наш мозок, коли ми відчуваємося щасливими. Можна також навмисно стимулювати виділення цих хімічних речовин, щоб почуватися добре.

**Дофамін** спонукає діяти. Це те, що мотивує до виконання завдань і дає приємне задоволення, коли мети досягнуто. Цілі, над якими ви працюєте, підтримують рівень дофаміну.

**Серотонін** виділяється, коли ми відчуваємо себе потрібними — коханими або важливими. Багато антидепресантів фокусуються на активному виробленні серотоніну. Роздумуючи над минулими досягненнями та щасливими миттями або згадуючи про щось із вдячністю, ви можете спонукати мозок вивільнити більше серотоніну.

**Окситоцин** дає відчуття довіри та близькості і є важливим для створення міцних емоційних зв'язків. Він виділяється в матері під час пологів і годування грудьми, а також у чоловіків і жінок під час оргазму. Окситоцин також вивільнюється, коли ми обіймаємось, даруємо чи отримуємо подарунки.

**Ендорфіни** знижують чутливість до стресу і болю, саме ці хімічні речовини дають нам «друге дихання». Мабуть, найпростіші способи виробити ендорфіни — сміятися або виконувати фізичні вправи.



Подорож  
у тисячу миль  
починається  
з одного кроку.

Лао Цзи





## ПОВЕРНІТЬСЯ У «ЗАРАЗ»

Дослідження, опубліковане в авторитетному журналі *Public Library of Science (PLOS ONE)*, показало, що саме наші думки визначають вплив негативних подій на нас. Узявши під контроль свої думки, ви можете виробити більш позитивний спосіб мислення. Тож якщо вами заволоділа негативна думка, поверніться в теперішнє.

Турбуєтесь про щось сказане чи зроблене? Боїтесь чогось, що може статися?

СТОП!

Повертайтеся у теперішнє. Є два прості прийоми, які допоможуть це зробити.

**Зосередьтесь на тому, що вас оточує.** Витратьте кілька хвилин на це. Що можна почути на відстані п'яти кроків і що ви чуєте вдалині? Які запахи? Ви можете відчувати тепло сонця чи краплі дощу? Дивіться на перехожих, як вони наближаються і йдуть.

**Просто дихайте.** Зосередьтесь на вдихах, робіть їх трохи глибшими, ніж зазвичай. Відчуйте, як повітря проходить через ніс до живота, а потім видихніть.



Подивіться на горобців; вони живуть, не знаючи, що робитимуть наступної миті. Тож живімо так — від моменту до моменту.

Магатма Ганді



## ВІДЧУТТЯ ВДЯЧНОСТІ

Підрахунок позитивних моментів допомагає відчувати себе більш позитивно, оскільки це підвищує рівень серотоніну. Заведіть журнал вдячності, це надзвичайно ефективно. Просто щовечора записуйте деякі приємні моменти, які трапились протягом дня. Це може бути один випадок або п'ять. З часом ви відчуватимете більше вдячності та позитивних емоцій, а також матимете записник із щасливими спогадами.

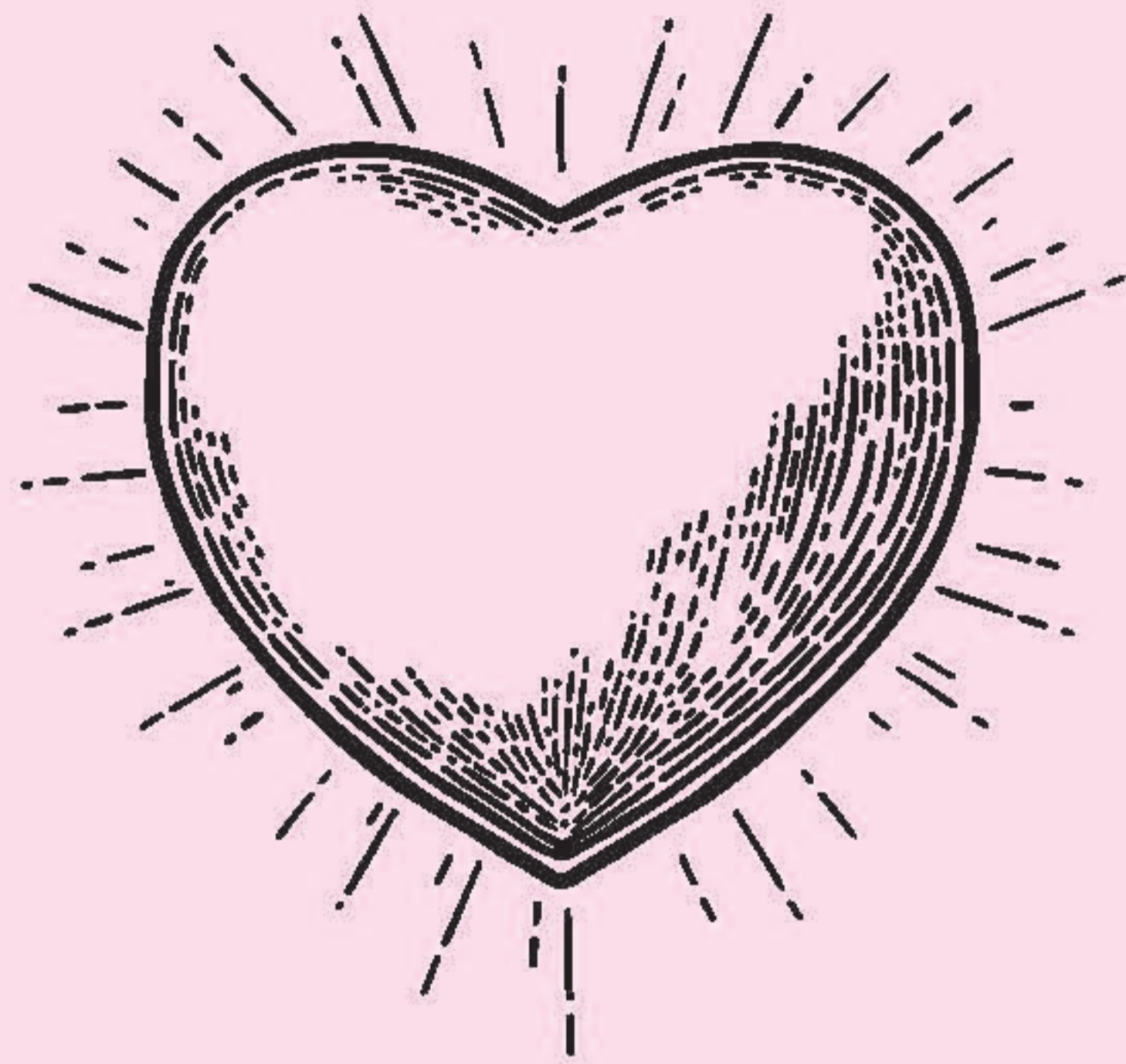
## ВІДОКРЕМИТИ ВИГАДКИ ВІД ФАКТІВ

Негативні думки часто не ґрунтуються на реальності. Наступного разу, коли відчуєте занепокоєння чи розлютитесь, спробуйте відокремити факти від вигадки.

Поради від Тревіса Бредберрі, одного з авторів тестування емоційного інтелекту, допоможуть у цьому:

- Запишіть, що ви говорите собі, а потім перевірте, чи це правда.
- Стежте за такими словами, як-от «завжди», «найгірше», «ніколи». Наприклад, чи справді ви завжди спізнюєтесь? Чи дійсно майбутня презентація чи зустріч — це найгірше, що може з вами трапитися? Дуже мало ймовірно, що ви запізнюєтесь на кожну зустріч або що ваша подія буде настільки жахливою, як вам здається.
- Коли ви записали ці фрази, про них можна раціонально подумати. Коли ви часто запізнюєтесь, чому це так і як ви можете це змінити в майбутньому? Якщо ви непокоїтесь через подію, то пам'ятайте: навіть якщо все буде погано, то врешті-решт це закінчиться і ви це переживете, але оскільки ще нічого не сталося, то ви не можете сказати наперед, як усе відбудеться.
- Якщо ваші думки досі здаються фактами, попросіть близького друга подивитися на них і оцінити. Істина не буде такою негативною, як вам здається.
- Ідентифікація ваших думок як просто думок, а не фактів, допоможе розірвати замкнене коло негативу та дозволить розвинути позитивному мисленню.





## ЗАМІНІТЬ НЕГАТИВ ПОЗИТИВОМ

Виявивши моделі негативного мислення, ви зможете обрати позитивну думку, на якій слід зосередитись. Підійде будь-що хороше, що сталося сьогодні або минулого тижня чи може статися в майбутньому. Повертайтеся до цього щоразу, коли ваші думки заходять на територію негативу, і ви будете тренуватися тримати позитивний фокус.

**ВИ —  
ЦЕ НЕ  
ВАШІ  
ДУМКИ.**





## РАЗ НА ТИЖДЕНЬ

Записувати приємні моменти життя може бути корисно, але якщо робити це щодня проблематично, то робіть це раз на тиждень. Навіть таке підсумовування допоможе підвищити позитивність. Чому б не поділитися тим, за що ви вдячні друзям або родині, за обіднім столом? Або ж приділіть трохи часу в неділю, щоб подумати про все хороше, що сталося за минулі дні.

## Не сприймайте базові умови як належне

Іноді добре нагадати собі, як нам пощастило, що наші основні потреби задоволені. Якщо ви маєте це, то ваше життя хороше:

- ♦ регулярне харчування;
- ♦ дах над головою;
- ♦ чиста вода з крана;
- ♦ електрика та опалення;
- ♦ друзі та родина.