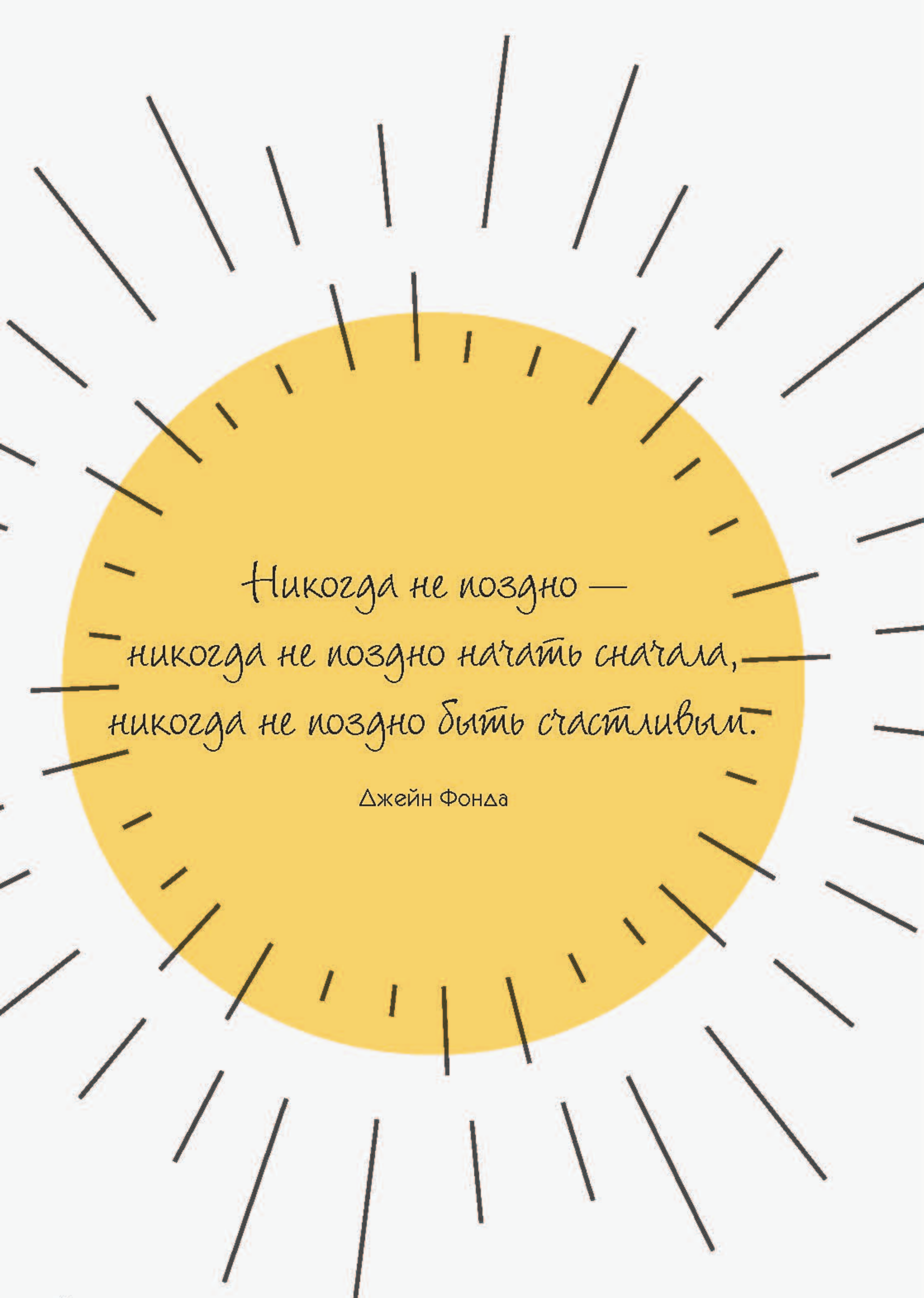




МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО, ЧТОБЫ БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ

Быстрый темп современной жизни и различные препятствия, которые то и дело возникают на нашем пути, приводят к тому, что мы легко заходимся на негативе. Но так быть не должно! Эта книга поможет вам разогнать тучи и настроиться на добро. Позитивное мировоззрение во многом зависит от нашего образа мышления, и есть немало способов сменить свой настрой на оптимистичный. В этой книге собраны идеи по улучшению вашего настроения. Эти простые советы добавят солнечного света в вашу жизнь, наполнят вас силой позитива и помогут стать ярким и счастливым человеком.



Никогда не поздно —
никогда не поздно начать сначала,
никогда не поздно быть счастливым.

Джейн Фонда

ПЯТЬ ХОРОШИХ СОБЫТИЙ

Наш мозг по-разному обрабатывает негативные и позитивные события. В ходе многочисленных исследований было установлено, что негативный опыт прорабатывается тщательнее, чем положительный, а это значит, что мы реагируем на неприятности гораздо активнее, чем на успехи. Другими словами, мы дольше помним о плохих вещах, чем о хороших. Однако есть и хорошая новость — также принято считать, что пять приятных событий могут перекрыть последствия одного плохого. И с началом поисков вы станете замечать прекрасное повсюду.

1. Не корите себя за то, что видите проблемы, реагируете на критику или плохой опыт, — все так делают.
2. Самое главное — старайтесь замечать и наслаждаться множеством прекрасных событий, которые происходят постоянно, каждый день.

Одна хорошая
мысль

Может
поддержать
тебя

на пути
в сотни миль.

Нет ничего
хорошего или плохого,
все зависит
от нашего отношения.

Уильям Шекспир

РАЗБЕРЕМСЯ В НАШЕЙ «СЧАСТЛИВОЙ» ХИМИИ

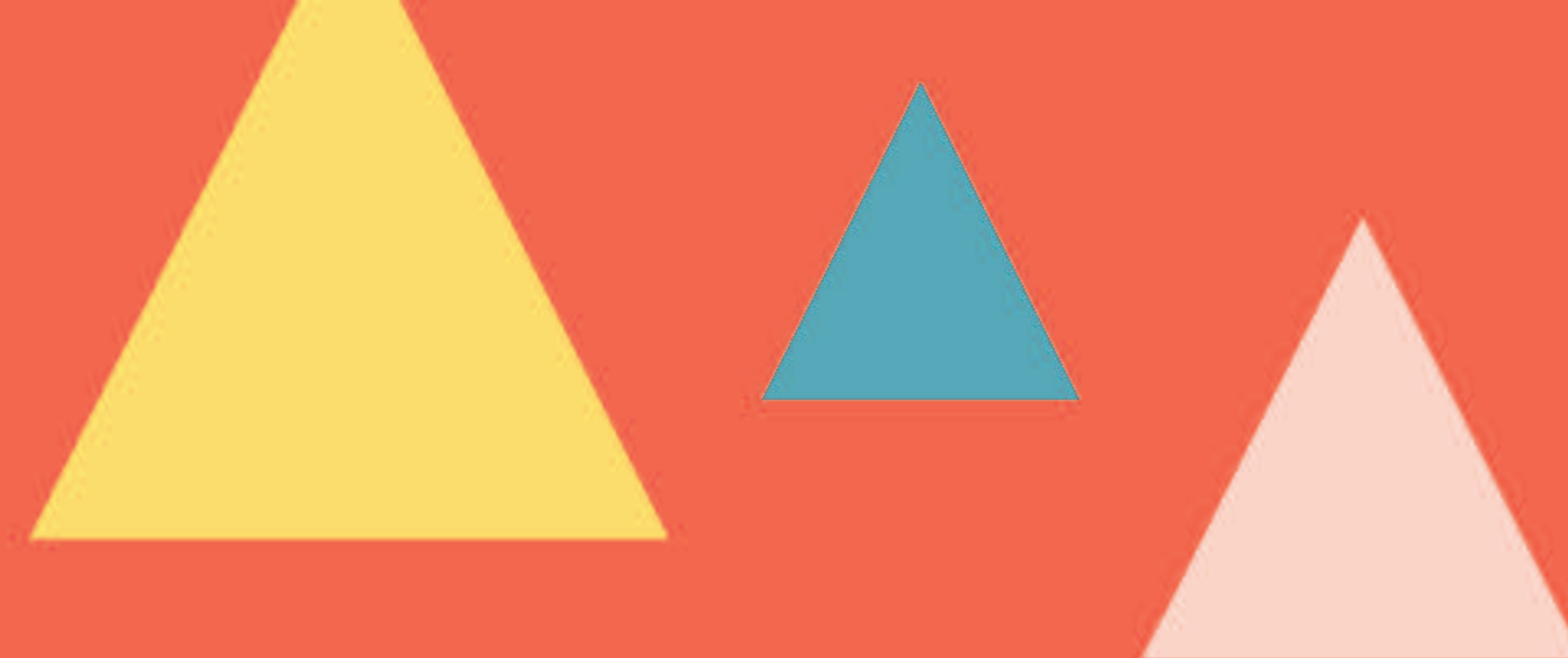
Существуют четыре основных нейрохимических вещества, которые выделяет наш мозг, когда мы счастливы. Можно также намеренно стимулировать выделение этих химических веществ, чтобы чувствовать себя хорошо.

Дофамин побуждает к действию. Это то, что мотивирует к выполнению задач и дает приятное ощущение удовольствия, когда цель достигнута. Цели, над достижением которых вы работаете, поддерживают уровень дофамина.

Серотонин выделяется, когда мы чувствуем себя нужными — любимыми или важными. Многие антидепрессанты фокусируются на активной выработке серотонина. Размышляя о прошлых достижениях и счастливых мгновениях или вспоминая о чем-то с благодарностью, вы можете заставить мозг высвободить больше серотонина.

Окситоцин дает чувство доверия и близости и является важным для создания прочных эмоциональных связей. Он выделяется у матери во время родов и кормления грудью, а также у мужчин и женщин во время оргазма. Окситоцин также высвобождается, когда мы обнимаемся, дарим или получаем подарки.

Эндорфины снижают чувствительность к стрессу и боли, именно эти химические вещества дают нам «второе дыхание». Пожалуй, самые простые способы выработать эндорфины — смеяться или выполнять физические упражнения.



Путешествие
в тысячу миль
начинается
с одного шага.

Лао Цзы





ВЕРНИТЕСЬ В «СЕЙЧАС»

Исследование, опубликованное в авторитетном журнале *Public Library of Science (PLOS ONE)*, показало, что именно наши мысли определяют влияние на нас негативных событий. Взяв под контроль свои мысли, вы можете выработать более позитивный образ мышления. И если вами овладела негативная мысль, вернитесь в настоящий момент.

Беспокойтесь о чем-то сказанном или сделанном? Бойтесь чего-то, что может произойти?

СТОП!

Сосредоточьтесь на том, что вас окружает. Потратьте на это несколько минут. Что можно услышать на расстоянии пяти шагов и что вы слышите вдалеке? Какие запахи ощущаете? Можете ли вы почувствовать тепло солнца или капли дождя? Наблюдайте за прохожими, как они приближаются и уходят.

Просто дышите. Сосредоточьтесь на вдохах, пусть они будут немного глубже, чем обычно. Вдыхая, почувствуйте, как воздух проходит через нос к животу, а затем выдохните.



Посмотрите на воробьев;
они живут, не зная, что будут делать
в следующую секунду. Так давайте
жить так — от момента к моменту.

Махатма Ганди



ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ

Подсчитывание положительных моментов помогает чувствовать себя более позитивно, поскольку это повышает уровень серотонина. Заведите журнал благодарности — это очень эффективно. Просто каждый вечер записывайте приятные моменты, которые произошли в течение дня. Это может быть один случай или пять. Со временем вы будете испытывать больше благодарности и положительных эмоций, а еще у вас будет блокнот со счастливыми воспоминаниями.

ОТДЕЛИТЬ ВЫМЫСЕЛ ОТ ФАКТОВ

Негативные мысли часто не основаны на реальности. В следующий раз, когда почувствуете беспокойство или разозлитесь, попробуйте отделить факты от вымысла. Советы от Тревиса Бредберри, одного из авторов тестирования эмоционального интеллекта, помогут в этом:

- Запишите, что вы говорите себе, а затем проверьте, правда ли это.
- Следите за такими словами, как «всегда», «худшее», «никогда». Например, действительно ли вы всегда опаздываете? Действительно ли будущая презентация или встреча — это худшее, что может с вами произойти? Очень маловероятно, что вы опаздываете на каждую встречу или что ваше событие будет настолько ужасным, как вам кажется.
- Когда вы записали эти фразы, о них можно поразмышлять. Если вы часто опаздываете, то почему это так и как вы можете изменить это в будущем? Если вы беспокоитесь из-за события, то помните: даже если все будет плохо, то в конце концов это закончится и вы это переживете, но поскольку еще ничего не случилось, то вы не можете сказать заранее, как все произойдет.
- Если ваши мысли до сих пор кажутся фактами, попросите близкого друга посмотреть на них и оценить. Истина не будет такой негативной, как вам кажется.
- Идентификация ваших мыслей как просто мыслей, а не фактов, поможет разорвать замкнутый круг негатива и позволит развиваться позитивному мышлению.

