

Настройтесь на позитив!

Роль позитивного мышления в жизни человека

Позитивное мышление является важной составляющей жизни любого человека. Оно помогает преодолеть людям негативность бытия, позволяет увидеть положительные стороны своей жизни, делает человека счастливее и увереннее. Задумайтесь, может ли человек радоваться плохой погоде, дождю, холоду или мокрому снегу? А ведь с позитивным мышлением можно найти плюсы даже в такой обстановке. Ведь негатив – он разрушителен, пессимистично настроенный человек тяжелее добивается поставленных целей, чаще болеет, срывается на мелочах, раздражается. Вот почему так важно иметь положительные мысли. Правильно мысля – мы сохраняем себя, сохраняем покой своего внутреннего мира, излучаем положительную энергию, с нами приятно поддерживать отношения.

В то же время для позитивно мыслящего человека так велик риск, впасть в отчаяние и разочарование от несбывшейся надежды, не достигнутой цели. В данном случае важно понимать, что не все то, чего мы хотим, может осуществиться. Так, например, приходя на работу, мы планируем, как рационально использовать свой день, а в итоге все происходит не по плану, и приходится перестраиваться на новый лад. Получается так потому, что человек очень многого ожидает от окружающего его мира, а большие ожидания, как правило, приводят к разочарованию и вынужденному стрессу. Поэтому не стоит ставить себе непомерную планку и уповать на многое, но и переставать надеяться, тоже не стоит. Важнее всего в этом случае будет сохранять позитивный настрой – он поможет легче перенести стрессовую ситуацию. В мыслях очень важно использовать положительные установки, не прибегая к отрицанию. Фразы-убеждения, которые нужно повторять несколько раз в день, позволят нашему мозгу настроиться на них и принять как данность. Чаще хвалите себя за хорошо выполненную задачу, ищите плюсы во всем, даже, если это очень плохое событие. Ведь даже из самого негативного происшествя можно вынести какой-то урок. Концентрируйтесь на своих положительных мыслях и образах. При этом надо понимать, что думая позитивно, нужно не только витать на ментальной высоте своего сознания, мечтая о том, как быть здоровым, как спокойно провести свой день, как стать счастливым человеком и так далее, но также при этом и прилагать усилия для достижения этих целей.

Конечно, в условиях информационного стресса и бесконечной суеты очень тяжело стать позитивно настроенным человеком, но поверьте с таким мышлением намного легче жить, оставаться физически и психически здоровой личностью, а также человеком – с которым приятно общаться и дружить. Просто начните с малого и вы достигните большего.

Автор: А.А. Шнигир

Магистр психологии, младший научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической патологии ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»