

7 упражнений для развития позитивного мышления

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее- это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции:

- счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;
- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням;
- практикуя упражнения позитивного мышления, вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;
- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;
- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

Позитивное мышление: самые эффективные упражнения

Тут важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической

форме – важны регулярные, желательно ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела и мышлением.

Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой. По разным данным на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

1. Избавляемся от негативных слов

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

2. Будьте благодарны!

Это, пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

3. Упражнение «Мой идеальный день»

Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает

удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;
- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал.

Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

4. Упражнение «+5»

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вас уволили с работы (тьфу-тьфу). Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;
- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность, и добиться успеха на новой работе;

- отсутствие денег (зарплаты, стипендии) – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

5. Упражнение «Мирный договор с прошлым»

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени вы тратите на переживание негативных событий прошлого, постоянно прокручивая их в вашей голове. Это просто огромный поглотитель жизненной энергии и драгоценного времени. Вместо того, что созидать свое будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем, а те, в свою очередь вызывают новые неприятные воспоминания. Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями, и только вы можете изменить ваши модели мышления. Для этого нужно:

- простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем;
- концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени.

6. Визуализация

Несмотря на то, что про визуализацию уже очень много написано, от этого её эффективность ни капельки не снижается. Не секрет, что наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что мы делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

«Воображение важнее знания» – слова Эйнштейна. Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего станет проявляться в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение. Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание.

Есть еще одно условие – только регулярные, ежедневные занятия визуализацией дают ощутимый эффект, помогают настроиться на позитивное мышление в будущем и навсегда. Правда в том, что визуализация не работает только у тех, кто делает ее от случая, к случаю, и ждет мгновенных результатов: сегодня помедитировал – завтра стал миллионером.

7. Медитация

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоения ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. Преимуществ медитации много, и одно из них — это развитие позитивного мироощущения. В медитативном состоянии легче избавиться от большого количества негатива, который вас беспокоит. Медитацию можно сочетать с визуализацией и аффирмациями – так эффект получится еще сильнее. Изменить негативные отношения к деньгам поможет денежная медитация.

Итак, как только вы станете хозяином своего сознания, и сможете превращать каждое событие жизни в положительный, вдохновляющий опыт, вы навсегда избавитесь от волнений, сомнений, разочарований. Вы больше не будете заложником своего прошлого – вы станете творцом своего прекрасного будущего.

Жесик Н.Б. педагог-психолог

ГБУПК «ЦППМСП» Кунгурского филиала