

Топ-7 способов избавиться от негатива и стать позитивным



Многие психологи говорят, что умение находить во всём хорошее — показатель психического здоровья. Рассказываем, как стать позитивным человеком.

Негативизм воздействует на нас самих и на тех, кто нас окружает. Он ограничивает наш потенциал и мешает стать кем-то действительно важным, жить полной и красочной жизнью. Негатив имеет сильное влияние на

наше здоровье. Исследования доказали, что люди, которые культивируют в себе негатив, испытывают больше стресса, чаще болеют и не способны видеть позитивные возможности

Как стать позитивным и жизнерадостным человеком

Когда мы принимаем решение быть позитивными, испытывать радость, то привлекаем таких же людей в свою жизнь. Весь негатив перекрывается теми положительными событиями, что начинают происходить вокруг. Это похоже на снежный ком. Негативные и позитивные мысли будут существовать всегда, разница в том, чем мы себя наполняем. Вот несколько способов, как избавиться от негатива и стать более положительным, позитивным, весёлым и уверенным в себе человеком.

Будь благодарен за всё

Радуйся каждому дню!

Когда мы ставим себя в центр вселенной, мы убеждены, что всё, что имеем, нами заслужено. Так появляются нереалистичные ожидания о том, что другие должны нам прислуживать, угадывать наши желания и удовлетворять потребности. Такой взгляд на мир неизбежно приводит к водовороту негатива. Люди, живущие с такими убеждениями, — энергетические потребители. Они всегда ищут, чем можно поживиться у других.

Люди, которые не умеют быть благодарными за то, что имеют в своей жизни, живут в постоянном недостатке. И действительно очень тяжело жить с таким мышлением и оставаться счастливым.

Как переключиться с такой волны и стать позитивным? Всё на самом-то деле просто. Достаточно быть благодарным за то, что имеешь.

Когда мы выбираем быть благодарными за всё, что с нами происходит (начиная от маленьких неудач, которые делают нас лучше, заканчивая машиной, которая помогает нам добираться из пункта А в пункт Б), мы переключаемся с эгоистического восприятия мира на взгляд, полный благодарности, любви и принятия. Мы становимся счастливыми и позитивно мыслим. Изменения обязательно видны и окружающим, что начинает трансформировать наши взаимоотношения с другими людьми. Мы начинаем получать больше того, за что благодарны, потому что переключаемся с идеи брать на идею дарить и принимать. Поверь, это возродит твою жизнь и сделает её наполненной и более позитивной.

Смейся больше, особенно над собой

Жизнь становится более загруженной. Наши свободные минуты заполняются задачами и делами, и работа может быть скучной и рутинной. Может казаться, что быть человеком — это то же самое, что быть роботом. Но неумение расслабляться, радоваться жизни и смеяться над простыми вещами оборачивается порой негативным мышлением. Быть позитивным, жизнерадостным и раскрепощённым — значит принимать жизнь не так серьёзно и позволять себе иногда «соскакать с крючка».



Это единственная жизнь, которую тебе предстоит прожить, почему бы не провести её в хорошем настроении? Почему бы не стать более уверенным в себе и не начать смеяться над своими проблемами вместо того, чтобы погружаться в них с головой?

Смех делает нас более позитивными и создаёт лёгкое настроение, помогая не усложнять жизнь. Ты чувствителен к лёгкому сарказму? Тебе редко бывает смешно, когда кто-то шутит? Как правило, люди под влиянием стресса чаще всего обижаются на сарказм, потому что их жизнь — это сплошная работа и никакой игры. Когда мы научимся смеяться над собой и своими ошибками, жизнь станет экспериментом поиска того, что приносит наибольшую радость. А находить радость — значит видеть всё сквозь призму оптимизма.

Помогай другим



Негативизм, как правило, идёт рука об руку с эгоизмом. Люди, которые живут только для себя, не имеют высшей цели в своей жизни. Если смысл в удовлетворении исключительно своих потребностей и заботе о себе, дорога к длительному счастью будет долгой и одинокой.

Позитив и радость сопровождают тебя по

дороге к цели. Основной путь к обретению смысла и радости в твоей жизни — это делать что-то для других. Начни с малого: придержи дверь для кого-то, спроси, как прошёл день, перед тем как рассказывать, что произошло у тебя. Помощь другим даст тебе ощущение настоящей ценности, которая перерастёт в оптимизм. Ты всегда будешь позитивным, а люди будут просто благодарны тебе за то, что ты рядом.

Измени своё мышление

Мы можем стать себе либо спасителями, либо врагами. Изменения идут изнутри. Если ты хочешь стать более позитивным и уверенным, измени те слова, что ты говоришь себе. Самые строгие судьи для нас — это мы сами. Волна негативного внутреннего диалога разъедает жизнь. В следующий раз, когда у тебя возникнет негативный диалог, запиши мысли на бумаге и перефразируй их в позитивном русле. Например, «Я не могу поверить, что так плохо сдал экзамен» можно изменить на «Я не сдал его так хорошо, как надеялся. Я знаю, что могу лучше. В следующий раз у меня всё получится!»

Изменение внутреннего диалога — сильнейший инструмент на пути к оптимистичному настрою и позитивному мышлению.

Окружи себя позитивными людьми



Мы становимся похожими на тех, с кем общаемся. Если наше окружение полно энергетических вампиров и королей драмы, мы будем подражать их поведению и через время станем такими же, как они. Тяжело стать позитивнее, когда люди, которые находятся вокруг, не поддерживают и демонстрируют негативный настрой.

По мере того, как будешь становиться более радостным и весёлым, ты заметишь, что друзья либо принимают твои изменения и меняются с тобой, либо сопротивляются им. Это природная реакция, ведь изменения — это всегда страшно. И исключение негативных людей из твоего окружения — это огромный шаг к позитивной жизни. Позитивные личности влияют и делятся перспективами друг с другом. Позитив — это процесс, который требует определённых шагов и который придётся пройти самому, но группа оптимистично настроенных людей может дать намного больших результатов и намного быстрее.

Действуй

Негативные мысли могут быть поглощающими и сложными в управлении. Они, как правило, сопровождаются негативной трактовкой происходящего вокруг, особенно если ты тревожишься о будущем. И попытки измениться приводят к эффекту снежного кома с большим количеством переживаний, стресса и негативным диалогом.

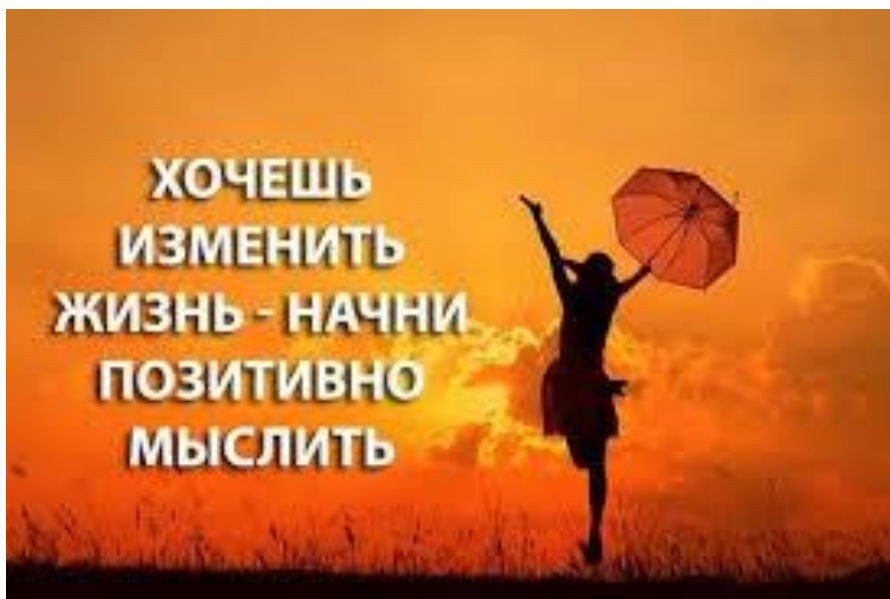
Переведи негативный стресс в позитивное действие.

В следующий раз, когда окажешься в подобной ситуации, выйди из неё или возьми паузу. Закрой глаза, сделай глубокий вдох. Как только успокоишься, поработай над происходящим с ручкой в руках и бумагой. Напиши четыре или пять возможных решений. Уход от воздействия негативной ситуации и переключение в стадию действия и решения проблем рациональным способом принесёт значительно больше позитива в жизнь.

Бери ответственность, ты не жертва

Если хочешь знать, как стать позитивным и уверенным в себе, запомни одну вещь: ты ответственен за свои мысли. Люди, верящие в то, что жизнь от них не зависит, легко оказываются в плену негативного мышления. Фразы вроде «Я обязан работать» или «Я не могу поверить, что он поступил так со мной» — явные индикаторы негативного мышления. Винить обстоятельства и людей в своих бедах — удел тех, кому будет нелегко развернуть взгляд с негативной стороны на позитивную.

Принятие ответственности за свою жизнь, мысли и действия — самый большой шаг на пути в позитивную жизнь. У каждого из нас есть безграничный потенциал творить свою реальность, изменять жизнь и свои мысли. Когда ты по-настоящему осознаёшь это, то понимаешь, что никто не может заставить нас что-то почувствовать или сделать что-либо. Мы и только мы выбираем, какой будет наша реакция на людей и обстоятельства.



Подготовила педагог-психолог Т.Г. Дудко