Автор: admin
16.03.2011 22:09 - Обновлено 29.10.2014 13:18

Как изменить негативную реальность?

Давайте попробуем разобраться, что представляет собой мир вокруг нас.

Многие люди считают, что окружающая нас реальность – это совокупность относительно случайных обстоятельств и событий. И эта самая совокупность очень слабенько поддается контролю и влиянию. Мы привыкаем считать себя жертвами обстоятельств, жалуемся на злую судьбу, на плохое начальство, на неверных и невнимательных мужей и жен, на непослушных детей, на недостаток денег, на плохих соседей, на соседскую собаку, на хамоватую продавщицу, на безответственное правительство…

У некоторых этот список может достигать невероятно внушительных размеров. Мы слишком много внимания направляем вовне и тщательно выискиваем негативные зацепки, о которых позже начинаем вести дебаты по телефонам или при встречах с нашими знакомыми и друзьями.

Как же, возразите вы, мы можем не замечать негативность нашей реальности, если она сама лезет в глаза? Куда же от нее деваться? А деваться от нее никуда и не надо. Давайте на минуточку остановимся и посмотрим вокруг. Ну что, как картинка? Не впечатляет? Неужели? А теперь давайте вдохнем поглубже и посмотрим на все это под другим углом. Как это сделать? Да проще простого.

Посмотрите вокруг, не делая никаких оценок. Так сказать, нейтральным взглядом. Признайте и примите для себя тот факт, что **причиной добра и зла является всего лишь наличие точки зрения.** Ведь любые оценки происходящего – как хорошие, так и плохие – возникают исключительно у нас в уме. Больше им возникать негде.

А кто является хозяином вашего замечательного ума? Конечно же, вы и только вы! Я призываю вас не просто являться хозяином собственного ума, а **быть** им быть в полной мере. И первый шаг на этом пути – избавление от стереотипов. Перестаньте относиться к той или иной вещи или событию определенным образом только потому, что так делают все. Какие из ваших суждений и оценок являются действительно вашими, а не навязаны

воспитанием, ближайшим окружением, «авторитетными» личностями, социумом, наконец? Здесь есть, о чем подумать.

А теперь давайте вернемся к негативу в нашей жизни, точнее, к нашим оценкам тех или иных факторов как негативных. Наверняка, в жизни каждого из нас случались события, которые казались нам «концом света». И только спустя некоторое время, иногда – годы, мы понимали, что не так уж плохо и непоправимо все на самом деле было. Приходилось ли вам осознавать, что случившаяся в прошлом «ужасная» ситуация оказывалась впоследствии прекрасным шансом? Шансом начать что-то новое, шансом оценить свои возможности, шансом выйти из застоя, познать ценность жизни и понять смысл своего существования... Часто ли вы задумывались о том, что проблемная ситуация, оцениваемая нами как негативная, несет в себе новые возможности, открывает новые горизонты? Дорогие читатели, ведь только от нас зависит, увидим мы в ситуации «конец света» или же сможем разглядеть в ней ценный дар.

Чем больше негативных оценок мы выставляем, тем больше поводов делать эти самые негативные оценки нам предоставляет жизнь. Это же правило действует и в обратном направлении. Чем больше мы замечаем положительного, тем больше его и становится в нашей жизни. Более кратко это правило звучит так: **то, на что направлено наше внимание – преумножается** .
Понять его суть очень важно. Если вам не нравится человек, если кто-то или что-то вас раздражает, не оценивайте. Не тратьте свое внимание и энергию на то, что вам не нравится. Сконцентрируйтесь лучше на тех людях, которые вам приятны, на тех явлениях, которые вы называете положительными.

Вы и сами не заметите, как перестанет докучать соседская собака вместе со своими хозяевами, как перестанут хамить в магазине, окажется, что не так уж и плох ваш начальник. Наши мужья и жены станут к нам относиться нежнее и внимательнее, и дети наши окажутся самыми хорошими и послушными в мире. И вообще, все не так уж плохо, как казалось раньше, а может, наоборот, очень даже хорошо! И идем мы теперь по жизни с улыбкой в глазах, а проходящие мимо люди улыбаются нам в ответ.

Автор - Елена Огрева
Источник