Автор: admin
02.06.2011 23:35 - Обновлено 30.10.2014 08:38

Кто выбирает нам плохое настроение?

Давайте поговорим о том, что происходит, когда у нас ухудшается настроение? Кто нам его регулярно портит? Задавая вопрос подобным образом, мы сразу же попадаемся в ловушку собственного ума. Потому что обманываем себя, считая плохое настроение следствием внешних причин. Проблема – всегда – только внутри нас.

Вы не согласны? Привычно будем спорить, доказывая, что мы жертвы обстоятельств, судьбы, кармы, астропрогноза и т.д.? Ну, давайте честно.

Если не лукавить, а признать, что за все в нашей жизни ответственны только мы сами, то это уже первый шаг к решению проблемы (кстати, любой, а не только связанной с плохим настроением).

Если не играть со своими эмоциями «в поддавки», то остается лишь спокойно работать над решением проблемки, «испортившей» наше хорошее настроение.

Вместо этого многие с каким-то скрытым удовольствием поддаются накатившей хандре, как бы оправдывая себя перед другими: «вот как тяжело мне приходится». Разумеется, данная позиция несет в себе много бонусов, начиная с получения сочувствия и моральной поддержки от друзей, заканчивая «заслуженным» правом напиться «с горя».

Другие мужественно вступают в борьбу со своим плохим настроением, начиная себя развлекать бесцельным и бесполезным телевизионно-барно-дискотечным набором или прибегая к «шоппинг-терапии».

Короче, что бы ни делать, лишь бы не работать с собственной ленью и безволием, которые мешают нам решать проблему по существу! Людям свойственно жалеть себя, искать оправдания и идти по пути наименьшего сопротивления. Но это не означает, что плохое настроение – штука неизбежная.

Самое интересное происходит внутри человека в момент, когда плохое настроение еще только «стучится в дверь». Допустим, случается какая-то неприятность... Стоп! Вот это и есть тот самый момент. Момент выбора нашего отношения к ситуации!..

А разве можно самостоятельно решать, как следует воспринимать неприятность и что при этом чувствовать? Резонный вопрос: а разве нет?! Давайте честно заглянем внутрь себя: КТО это решает?

Чтобы ответить себе на этот вопрос, достаточно понаблюдать за собой в ситуациях, угрожающих вашему хорошему настроению. Когда вы в последний раз осознавали себя, свое состояние, свое настроение и самочувствие? Отвлекитесь сейчас от монитора, прислушайтесь к себе: что происходит? В теле, в уме, в душе?

Вот этого – вполне достаточно, чтобы «отловить» признаки любого приближающегося изменения настроения и самочувствия, и принять меры. Какие? Решить для себя, чего на самом деле хочется и - действовать, чтобы изменить ситуацию к лучшему! Какое настроение вы выбираете?

К слову, повышению наблюдательности и чувствительности очень способствуют психологические упражнения и телесные практики. Важно, чтобы они были сопряжены с осознаванием, осмыслением происходящего. В конце концов, большинство тренингов личностного роста в качестве одной из целей либо побочных эффектов имеют именно осознанность, понимание самого себя!

Поэтому давайте без нытья и кисло-нечастных лиц (это ведь для других, чтобы побудить их бросить свои дела и кинуться нам с помощью или утешениями, не так ли?). А наша задача – обрести собственную внутреннюю устойчивость к неприятностям и сделать хорошее настроение своим постоянным спутником. Или, как минимум, научиться трезво выбирать то настроение, которое нам сейчас нужно!

Ну, что скажете?

Автор - **Павел Дорохов**

Источник