Автор: admin
25.04.2011 23:36 - Обновлено 31.10.2014 13:39

Почему жизнь прекрасна и удивительна?

Радость лечит, а злость калечит (Русская пословица)
Вы вправе спросить: «А чему тут радоваться? В стране глубокий кризис, цены растут, безработица тоже…» Да, это так. Да еще прочитав статью, что в России все делается через одно место, можно вообще впасть в полную депрессию.

Давайте все-таки изменим что-то в своей жизни, чтобы уйти от гнета постоянных стрессов и «чернухи с порнухой». Попробуем найти положительные моменты, чтобы окружающий мир предстал перед нами во всех красках. К сожалению, не всем дано это чувство от рождения. Но это – великое искусство, и ему надо учиться.

С чего начать? С самого простого: **меняем наше мышление с негативного на позитивное** . Для начала постараемся избавиться от отрицательных эмоций, т.е прекращаем ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных нам соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом… Учимся делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

Многим из нас **надо научиться улыбаться**. Как-то ко мне приезжал приятель из Германии, и после нескольких дней пребывания в Москве он спросил: «Почему русские так редко улыбаются?» Действительно, посмотрите на лица людей, например, в метро. У многих на лице «застывшая вечная хмурость». Кто из вас бывал за границей, вероятно, заметил, насколько доброжелательны люди там. Вы заходите в кафе, магазин или просто спрашиваете дорогу у прохожего. Прежде всего, люди вас одаривают улыбкой, спрашивают, чем они могут быть вам полезны, и делают все возможное, чтобы вам помочь. А многие ли из нас могут «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости»? Не уверена. Вероятно, поэтому россияне выглядят непривлекательно для наших зарубежных гостей. А нашего соотечественника можно за версту определить за рубежом по хмурому лицу, вечному брюзжанию по поводу и без оного, отсутствию эмоций и улыбки на лице.

Неумение положительно воспринимать жизнь негативно сказывается на психическом здоровье человека. Получается, что мы сами себе организуем жизнь под постоянным стрессом. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

Положительные эмоции, удовольствия и радости должны стать естественным потребностью человека.

Возникает закономерный вопрос: «А можно ли в жизни испытывать только положительные эмоции?» Ответ очевиден: нет. Человек реагирует на любую ситуацию по-разному. Эмоциональная реакция будет осуществляться на уровне:

нравится ситуация или нет;
получает личность от события удовольствие или огорчение;
принимается ситуация, как есть, или полностью отторгается.

Наша задача как раз и состоит в том, чтобы научиться подавлять отрицательные эмоции положительными. У психологов это называется **воспитанием эмоций**.

Всех людей можно разделить на две группы по типу мышления и эмоциональным реакциям на события.

Первая группа – **люди с негативным мышлением** , которые полагают, что:

окружающий нас мир следует изменить, поскольку там устроено все неправильно;
от будущего ничего хорошего ждать не приходится;
все люди имеют только недостатки;
никакой любви в природе нет, есть только голый расчет;
всякое стремление в жизни к чему-либо обречено на провал, поэтому не надо делать никаких телодвижений к достижению своей цели.

Этот список можно продолжать до бесконечности. Люди с негативным мышлением априори генерируют вокруг себя отрицательное энергетическое поле, которое негативно воздействует на них и на окружающих тоже. Такие эмоции, как гнев, зависть, обида, съедают человека изнутри. Общаться с ним – удовольствие не из приятных.

Как мы относимся к окружающей действительности и к людям, отражается зеркально на нас самих. Что мы думаем и чувствуем, то же самое получаем в ответ. Наверно, некоторые из вас были в ситуации, когда желали другим плохого, но в результате это плохое случилось с вами. Недаром русская поговорка гласит: не рой яму другому, сам в нее попадешь.

Вторая группа – это **люди с позитивным мышлением** , которые считают, что:

окружающий мир гармоничен;
в будущем будет происходить только хорошее;
в людях больше достоинств, чем недостатков;
любовь – основное чувство, которое связывает людей, я любим и люблю;
я готов помочь людям в любой ситуации, так же, как они помогают мне, когда я в этом нуждаюсь.

Если мы будем стремиться к позитивному восприятию мира, людей, ситуаций, то в ответ мы получим только положительные, радостные эмоции. Мы будем притягивать к себе позитивные события. И в этом состоит основной закон жизни людей!

Итак, хотите наслаждаться жизнью – дело за вами. Сделайте несколько шагов, чтобы настроиться на позитивное мышление. Жизнь – штука благодарная, она засверкает для вас всеми цветами радуги. Но если не хотите лишних телодвижений – это тоже ваш выбор.

Автор - **Рита Розова**

Источник