Автор: admin
25.12.2011 21:47 - Обновлено 29.10.2014 13:49

Как настроиться на оптимизм? Ловим Позитив.Fm

Давно известно, что музыка может оказывать на человека выраженное эмоциональное воздействие. Слушая те или иные мелодии, мы можем вспоминать что-то, сочувствовать, грустить или, наоборот, радоваться и веселиться, желая танцевать и ликовать.

Можно даже «заякорить», как говорят психотерапевты, ту или иную песню, то есть добиться того, чтобы она вызывала у вас определенные эмоции, настраивала на нужный лад.

Конечно, нам с песней и строить, и жить веселее! А ещё лучше, чтобы и в нашей голове, в подсознании звучала позитивная музыка, помогающая нам вести активный творческий образ жизни, легко справляться с трудностями, сохранять жизнерадостное настроение и оптимизм. И это можно попробовать сделать!

Курс на позитив!

Представьте, что в вашей голове находится приемник, который всегда настраивается на определенную волну. Если не приложить усилий и не найти веселую приятную музыку, то можно услышать одни помехи или просто шум. Наша волна радости послушна нашим чутким рукам. Настройтесь на позитив. На доброе, светлое и веселое. Или представьте, что вы ди-джей, и перед вами огромный танцпол. Люди застыли на нем в ожидании вашей музыки. Если вы включите медленную композицию, то будут соответствующие танцы и движения, а если выберете танцевальный зажигательный хит, то вся толпа будет двигаться в соответствии с этими ритмами. Так же и ваш мозг – это пульт управления вашим телом и вашими эмоциями. «Играйте веселую музыку, и к вам сбегутся веселые танцоры».

Настрой свой приемник скорее на Позитив.FM,
Прислушайся к этой идее – и избежишь проблем.
Только в твоем подсознании находится та волна,
Дающая силы и знания, и счастье тебе сполна!

Энергия толпы. Под чужую дудку не пляшем!

Что касается взаимодействия с другими людьми, здесь тоже всё просто. Главное – выбрать нужный настрой. Слушать себя, не поддаваясь чужому влиянию и настроению. Пусть наш внутренний мир будет отгорожен от всего чуждого нам, разрушающего гармонию нашей души. Лучше быть одиноким солистом, чем играть в оркестре, где все фальшивят и уничтожают прекрасное.

Жизнь – увлекательное путешествие

А для того, чтобы нам легче было идти по жизни, представим себя путешественниками. Мы пришли в этот мир, чтобы удивляться его красоте, разгадывать его тайны, наслаждаясь этим удивительным путешествием под названием жизнь. На нашем пути бывают радости и разочарования, встречи и ожидания, надежды и сомнения, успехи и неудачи – это всё естественно и необходимо для нашего же движения вперед.

Естественно, что в своем путешествии нам встречаются разные люди, но давайте попробуем относиться к ним как к попутчикам. Не нужно намертво привязываться к окружающим, потому что все они рано или поздно могут уйти из нашей жизни. У каждого свой путь, свой маршрут. И бесполезно пытаться удержать, просить остаться – нужно просто благословить на дальнейший путь, пожелав удачи.

Каждый попутчик чему-то учит нас, что-то меняет в нашей жизни, хотя бы незначительно. Так будем благодарны каждому за время, проведенное с нами, за опыт, который мы приобрели, за знания. Давайте бережно пополнять этим опытом багаж, с которым путешествуем по жизни. Тогда нам будет легко и радостно идти, двигаться вперед, потому что мы будем знать, что впереди ещё очень много всего интересного, увлекательного, важного. Там, впереди, ещё много людей, которых мы можем узнать и сблизиться с ними, может быть, даже полюбить, радуясь времени, которое проведем с ними вместе.

Вся наша жизнь – это дорога. И на ней нельзя останавливаться, опуская руки. Поэтому настраиваем все свой приемник на Позитив.FM, то есть сознательно выбираем для себя радость как основу жизни и успеха. И с этой веселой музыкой бодро шагаем по жизни,

пополняя свой багаж знаний новыми открытиями и встречами.

Автор - Светлана Боженкова
Источник