

Как всегда «быть в духе»? Рецепты позитивного настроения

Тихий шёпот сотрудников, секретарша ходит на цыпочках. Сегодня начальник не в духе. Тсс! Как много зависит от этого человека! Даже его состояние тут же передаётся коллективу. В помещении висит сдавленная тишина... Знакомо? Как знакомо и всеобщее ликование, когда подписан какой-то важный контракт, когда доволен работой босс, когда все сотрудники празднуют общую победу.

Как же важно сохранять отличное расположение духа всегда, в любые времена! Неважно, что за окном жизни – кризис, застой или победы. Важно поддерживать позитивное настроение.

Человек – не робот. Эмоции – важная составляющая его психики. Умение грамотно владеть своей эмоциональной сферой – одна из важнейших ступеней на пути к успеху. Дурное настроение и зависимость от смены настроений других – плохой советчик. Любая зависимость пагубна. Управление собой важно и в личной жизни, и в продвижении по карьерной лестнице. Эмоции в самый неподходящий момент могут сыграть злую шутку. Превратиться из союзника в противника. Так как же зарядить себя с утра позитивом и перестать зависеть от чужого настроения?

Уверенный в себе человек вряд ли позволит кому-то управлять собой и своим внутренним настроением. Значит, самое главное – стать уверенным человеком. Понять, что мешает, докопаться до сути – почему у вас появилась эта неуверенность в себе и в чем она выражается. Часто внутренние страхи оказываются колоссом на глиняных ногах. У них нет реальной подоплеки, они надуманы нами же. Надуманы и раздуты до огромных размеров. Мы сами создали их в своем воображении. Значит, только мы сами и можем их подавить. Методов – сотни.

Как-то читала об известном артисте Льве Константиновиче Дурове. Он мне импонирует своей активной жизненной позицией и позитивным настроением. Его рецепт «утренней зарядки» таков. Он с утра задает себе вопросы – «Какие кризисы? Какое правительство? Какие трудности? Я все могу сам!» И начинает петь жизнерадостные песни. Каждый день разные. Прилив бодрости и оптимизма обеспечен!

Нас с сестрой мама с детства будила каждое утро такими словами: «Вставайте, солнышки, вас ждут большие дела!» Что-то подобное говаривал слуга своему известному господину: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» Отличный заряд на весь день. После таких слов уже не будешь манной кашей или вареной макарониной медленно бродить по комнате, вяло собираясь начать дела. Мы с сестрой наперегонки бежали в ванную умываться.

После каждой утренней зарядки бегу в душ и обязательно пою песню: «Если хочешь быть здоров – закаляйся! Позабудь про докторов, водой холодной умывайся, если хочешь быть здоров!» Контрастный душ – и бодрость на весь день!

Слова «Все будет хорошо» и им подобные прекрасно тонизируют, но ненадолго... Лучше вселять уверенность поступками. Заражать оптимизмом окружающих. Уверенный в себе человек всегда отлично помогает и другим почувствовать твердую почву под ногами. В минуты слабости и уныния старайтесь пообщаться с веселым, жизнерадостным человеком. Почувствуйте, как легко становится на душе. А нужно-то всего лишь взглянуть на собственную проблему с другой точки зрения.

Как часто отрицательные эмоции захлестывают, и человеку самому не вырваться из пут пессимизма и трагедизации какого-то события. Лучший рецепт от этого – сменить на время род деятельности. Начать заниматься чем-то очень приятным. Сходить на массаж, поплавать в бассейне, собрать вечеринку. Главное, не напиваться. Топить свою беду в бутылке – удел слабых и неумных людей. Идите «в люди». Красиво оденьтесь, сделайте прическу. Одни эти процедуры смогут помочь в любой трудной жизненной ситуации. Главное – переключить внимание. Жизнь-то продолжается. И только вы – кузнец своего счастья. Если выбираете уныние, это ваш выбор, только это грех. Хорошо бы об этом помнить.

Ровный позитивный настрой, который не зависит ни от настроения жены или начальника, ни от ситуации в стране и мире, могут нести только по-настоящему уверенные в себе люди. И у них бывают кризисы, и они сталкиваются с жизненными трудностями, только вот настрой свой не теряют. Они – не жертвы обстоятельств. Они их ровно и спокойно преодолевают, не теряя присутствия духа.

Если вы начнете свой бодрый день с зарядки и душа, с формулы хорошего настроения и веселой песни, заряда хватит надолго. Каждая мелочь, с успехом выполненная за день,

должна быть вами вознаграждена. Не ждите похвалы от окружающих, похвалите себя сами. «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» Всегда восхищалась гением великого поэта. Гениален даже в мелочах. Никакие психологи не давали ему этот рецепт – до всего дошел сам. Да как! Отличный стимул творить великие дела!

Похвалили себя, и будет. Некогда почивать на лаврах – у нас четкий план. Нельзя терять тонус – уверенно идем дальше. За день успеваем много и делаем все очень качественно. И каждый раз себя хвалим за новую маленькую победу. А еще не забываем посмотреть вокруг. Похвалил себя – не забудь похвалить товарища. Это и вам даёт заряд, и ему приятно, его поддержит. Мы так часто ругаем за каждую мелочь и забываем похвалить...

Все так хорошо начиналось, и вдруг... Какая-то трудность, какой-то резкий звонок, какая-то негативная новость могут на лет свести весь позитивный настрой, так нежно возвращенный нами с утра. Что же делать? Как же не плыть по течению и не поддаваться неожиданным ударам?

Учиться властвовать собой – процесс длительный. Подумайте, что конкретно вас раздражает и почему. Попробуйте отреагировать на негативную новость по-новому. Посмотрите на ситуацию с другой стороны, не как обычно. Препарируйте ее и докопайтесь до сути. В этом поможет отличное упражнение – пять вопросов «Зачем». Зачем мне послано это испытание? Зачем я это узнала? Зачем и чему меня учит эта ситуация? И так далее. И попробуйте сами себе предельно ясно ответить на все эти вопросы. После пятого «Зачем?» вы поймете, что не так все трагично и что каждая ситуация послана нам как урок.

И еще – никогда не берите работу на дом. Дом – это ваша крепость. Крепость духа и семьи, ваш уголок отдыха и релакса. Не несите домой рабочие проблемы. Вы все должны успевать на работе. Не успеваете – пересмотрите свой график, делегируйте часть работы. Научитесь эффективному тайм-менеджменту. Не крадите у себя отдых. У каждого из нас есть завтра. И оно должно быть полноценным!

Автор - Жанна Магиня

[Источник](#)