

«Радость лечит, а злость калечит» так гласит русская пословица. Умение найти в своей жизни что-то радостное и положительное, воспринимать окружающий мир в радужных красках - это великое искусство, и если оно не дано от рождения, ему надо учиться.

Каждому из нас не мешало бы попытаться изменить своё мышление с негативного на позитивное, настроиться замечать всё красивое и привлекательное, научиться радоваться всевозможным мелочам: праздничному убранству улиц, витрин магазинов, получению сюрпризов, приему подарков и возможности самому делать подарки. Следует избавляться от отрицательных эмоций, перестать всех и всё критиковать, начать больше улыбаться. Многие из нас даже формально не способны «навесить» на себя улыбку вежливости. Поэтому зачастую мы выглядим непривлекательно.

Неумение воспринимать жизнь в радостных красках – влияет на психику, а длительное лишение положительных эмоциональных воздействий может привести к отрицательным деформациям личности.

Стресс отрицательно влияет на человека, приводит к угнетению его психики. Получение положительных эмоций, радости и удовольствия, - это естественное стремление, которое в сочетании с удовлетворенностью жизнью, становится настоящей потребностью человека.

Можно ли испытывать только положительные эмоции? Безусловно, нет, так как, невозможно, чтобы маятник качался только в одну сторону. Даже ребенок не бывает всегда счастлив. Люди реагируют на ситуацию с разной степенью эмоциональности. Непосредственная реакция на ситуацию включает эмоции на уровне: нравится - не нравится, удовольствие-неудовольствие, принятие- непринятие и пр. Задача как раз заключается в том, чтобы научиться перекрывать отрицательные эмоции положительными, и это называется воспитанием эмоций. По способу регулирования эмоций и типов мышления людей можно разделить на две большие группы: с негативным и позитивным мышлением.

Люди с негативным мышлением считают, что:

- окружающий мир устроен неправильно;
- люди имеют больше недостатков, чем достоинств;
- в будущем обязательно произойдет что-то плохое;
- человек, который молчит и смотрит на нас, думает про нас что-то плохое;
- любви нет, а есть только зависимость и расчет;
- не нужно к чему-то стремиться, потому что все равно ничего не получится.

Такие люди планируют неприятные события, отрицательно относятся к окружающему миру, создают вокруг себя неблагоприятное энергетическое поле, которое влияет не только на окружающих, но и на самого носителя негативных мыслей.

Негативные эмоции (гнев, критика, обида, зависть) пожирают человека и затрудняют общение с ним.

Замечали ли Вы, что когда Вы хмуритесь и с недоверием смотрите в глаза собеседнику, через какое-то время он тоже начинает хмуриться и испытывать недоверие к Вам?

Внешний мир и окружающие люди зеркальным образом отражают нас самих. То, что мы чувствуем и думаем - то и получаем в ответ. Зачастую, желая другим плохого, человек сам получает это в ответ. Одна женщина, пожелавшая

жене своего любовника болезни, так долго думала об этом, что сама заболела той же болезнью.

Люди с позитивным мышлением, считают, что:

- окружающий мир устроен по законам гармонии;
- в людях больше достоинств, чем недостатков;
- в будущем обязательно произойдет что-то хорошее;
- человек, который смотрит на нас, думает о нас хорошо, либо вообще думает о каких-то своих делах, не имеющих к нам никакого отношения;
- любовь реальна, меня многие любят, и я люблю других;
- я ощущаю, что в моей помощи нуждаются много людей, и я готов к этому;

Если будем стремиться к чему-то и много над этим работать, обязательно этого добьемся, то есть если мы сами позитивно относимся к миру и другим людям, то в ответ получаем, то же положительное отношение и притягиваем к себе позитивные события. Это - основной закон человеческой жизни.

Анна Циприс, психолог, Германия