

Позитивное мышление

Расскажу тебе притчу. Однажды две лягушки случайно упали в большую банку с молоком. Им было никак не выбраться из нее, потому что ее стенки высокие и скользкие. Лягушкам приходилось барахтаться изо всех сил, чтобы не утонуть в молоке. Вскоре одна из них сказала: «Все равно я не смогу ничего сделать. Чем так мучиться, лучше сразу утонуть». Она закрыла глаза, вздохнула и пошла на дно. А вторая лягушка решила не сдаваться. «Пока есть возможность, буду стараться держаться на плаву. Как-нибудь я смогу выкарабкаться». Через какое-то время она почувствовала, что под лапами у нее уже не молоко, а твердый кусок масла. «Откуда оно взялось?» – удивилась лягушка. Оказывается, отчаянно борясь за свою жизнь, она взбила его из молока, что и помогло ей вылезти из проклятой банки. И жила она потом долго и счастливо.

Эта притча наглядно показывает разницу между победителями и неудачниками. Одни верят в успех и прикладывают для этого все усилия, другие чуть что – сразу впадают в отчаяние, думают, что какие-то обстоятельства сильнее их и с ними не справиться.

Один из секретов успеха в любом деле – умение мыслить позитивно. Ему можно научиться. Несколько упорных тренировок и ты будешь приятно удивлен счастливыми переменами в своей жизни. Дело в том, что способность воспринимать окружающий мир через позитивные краски чудесным образом притягивает к себе тоже позитив. Если же все время и во всем мерещится негатив, то и дела складываются как-то нерадостно. Почему так происходит? Потому что когда ты погружен в отрицательные эмоции, у тебя плохое настроение, то тебе непросто увидеть за проблемой ее решение или выход из ситуации. Ты концентрируешься только на трудностях и препятствиях. Это болото негатива засасывает так, что кажется, будто выбраться из него нельзя. Если ты готов к преодолению сложностей и искренне веришь, что все у тебя получится, то рано или поздно так оно и происходит. Ты мыслишь не проблемами, а вариантами их разрешения. Позитивный настрой тебе прибавляет энергии для осуществления твоих планов, а негативный настрой энергию отбирает, не оставляя тебе сил на реализацию всего тобой задуманного.

Самое главное, что умение мыслить позитивно зависит только от тебя. Тебе не нужно терпеливо и долго ждать, когда же придет

фея и своей волшебной палочкой изменит твою жизнь к лучшему. Ты сам себе фея, которая творит свою судьбу, а не плывет пассивно по течению, в робкой надежде, что когда-нибудь уж точно повезет.

Тебе помогут несложные упражнения, цель которых – научиться позитивному мышлению и отношению к миру как состоящему из множества возможностей и приятных встреч. Важно выполнять их постоянно, пусть и понемножку, чтобы у тебя сформировалась полезная привычка. Ты можешь выбрать для себя не все эти упражнения, а лишь некоторые из них. Но в любом случае придерживайся правила «трех П»: выполняй упражнения **Постоянно, Последовательно, Постепенно**. Не бросай их на полпути, не сдавайся.

УПРАЖНЕНИЯ

1. **Веди дневник, где фиксируй все то хорошее, что произошло с тобой в течение дня.** Записывай либо сразу после случившегося радостного события, либо перед сном, когда будешь подводить итоги. Сначала тебе, возможно, покажется, что ничего особенно хорошего с тобой не случилось. Но на самом деле в каждом дне ты способен найти что-то, что тебя порадовало. Надо просто на этом сконцентрироваться. И совершенно необязательно, чтобы это было какое-то очень крупное событие, вроде пятерки за полугодие по химии, например. Это может быть и чья-то улыбка, адресованная тебе, и теплая погода, и комплимент по поводу твоего украшения на руке, и забавная игра с любимой кошкой, и душевный разговор с друзьями. Видишь, как много всего? Лучше такие события именно записывать, а не вспоминать мысленно. Время от времени, особенно когда тебе плохо и грустно, перечитывай свой дневник. Он станет еще одним твоим источником положительных эмоций. Разукрась его красивыми яркими картинками, вырезанными из журналов или нарисованными тобой. Их размещают не только в дневнике, но и на большом листе бумаги, который потом вешают на стену. На этих картинках – образы той жизни, к которой ты стремишься. Хочешь путешествовать – повесь картинки разных красивых городов. Хочешь иметь котенка или щенка – тебе в помощь картинки с животными. И так далее. Чаше смотри на эти образы и вдохновляйся.

2. **Отмечай у себя негативные установки и переделай их на позитивные.** Например, ты готовишься к экзамену. Какие мысли чаще всего мелькают у тебя в голове? Скорее всего, что-то типа «У меня ничего не получится», «У меня будет плохая отметка», «Я глупая» и т.д. Гони прочь такие высказывания. Сосредоточься и переформулируй их на положительные: «У меня все получится», «Я сдам этот экзамен на «отлично».
3. Если с тобой произошло что-то не особенно приятное, **сфокусируйся на чем-то положительном, что есть в любом, даже не самом радостном, событии.** Скажем, не работает целый день Интернет, о, ужас! Отличная возможность собрать своих друзей и погулять вместе в парке или сходить в кино. Уверяю, личное общение гораздо круче любого виртуального.