Позитивное мышление – это психологическая концепция, метод мотивационного развития личности и полезная привычка, благодаря которой человек может повысить уровень своего психологического благополучия и изменить жизнь в лучшую сторону.

**20 упражнений для отработки настроя на позитивное мышление**

1. **Удалите из своего обихода слова с негативным смыслом.**

Старайтесь не употреблять слова с «не»: не могу, не получится и прочие. Не думайте о том, что вы чего-то не сможете сделать, наоборот, ваши утверждения должны нести сугубо положительный смысл. Найдите ряд созвучных вам аффирмаций и проговаривайте их в те моменты, когда к вам стучатся негативные мысли.

1. **Благодарите за всё.**

За хорошее легко быть благодарным, но надо постараться научиться благодарить даже за плохое. Не важно, что вы чувствуете, любое событие в вашей жизни нужно превратить в опыт и мудрость. Возьмите себе за правило каждый день найти пять моментов и искренне поблагодарить за них мир. Ведите свой календарь позитивного мышления. Даже если вы пока всё видите в черных тонах, постепенно начнёте различать много хорошего вокруг.

1. **Мой идеальный день**

В трудах основоположника позитивной психологии американского психолога Мартина Селигмана предлагается ряд методик и мероприятий, направленных на развитие позитивного мышления. В частности, в деталях представьте себе свой идеальный день, а затем постарайтесь реализовать его на практике. Сосредоточьтесь в основном на тех моментах, которые особенно важны для вас. Как только идеальный день прожит, детально проанализируйте все его события, отметьте, какие вы испытали чувства, что удалось сделать, а что нет. Что вы ощущаете по итогам этого дня?

Если вам что-то не удалось или не оправдало ожиданий, заново создайте сценарий идеального дня и воплотите его в жизнь. Таким образом вы сможете переключить ваше внимание с того, что вы избегаете, на то, чего действительно хотите. Продолжайте эту практику, пока в вашей жизни не наступят положительные перемены.

1. **Пять положительных сторон**

Описание этой методики можно встретить во многих источниках. Отыщите не менее пяти позитивных моментов в любом событии, пусть даже самом печальном. Таким образом вы сможете видеть не только полную безысходность, но и новые решения и возможности. Возьмите какую-то проблемную ситуацию, разберите её и определите пять полезных для себя сторон.

1. **Заключить мир с прошлым**

Очень часто негативное прошлое висит гирями на наших ногах. Человек всё время возвращается мыслями к нему, переживает заново мучения, в результате чего портит собственное настоящее и лишает себя энергии для построения будущего. Надо отпустить прошлое, простить себя за ошибки, окружающих – за доставленные обиды. Не допускайте, чтобы прошлые просчеты отравляли вам жизнь, не становитесь их заложником. Сконцентрируйтесь на сегодняшнем дне, осознанно живите здесь и сейчас.

1. **В беседах и размышлениях употребляйте сильные слова.**

Старайтесь не использовать отрицательные слова, замените их сильными: бесстрашный, восторг, вера, дух, доблесть, мужество, опора, подъем, радость, сердце, смелость, храбрость, чудо.

1. **Применяйте больше слов, говорящих об успехе и силе.**

В ваших мыслях должны всё время присутствовать выражения, которые заставляют вас чувствовать собственную силу, счастье. Вы должны быть уверены, что сами контролируете свою жизнь. Избегайте слов, способных сделать вас несчастным.

Чтобы сформировать по-настоящему позитивное мышление, это упражнение должно выполняться вместе с другими. Иначе вы рискуете заработать комплекс бога, что точно не принесёт вам счастья, а может привести и к совсем печальным последствиям.

1. **Направляйте свои мысли.**

Постоянные негативные мысли способны очень утомлять. Но ведь это ваши мысли, почему бы вам не научиться управлять ими? Кстати, сделать это не так уж и сложно, главное захотеть.

Человек способен контролировать свои мысли постоянно – и каждую минуту, и каждый день. Поначалу потребуется приложить значительные усилия, поэтому лучше выделять для упражнений свободные дни.

Метод состоит в следующем:

- Определите состояние, в котором хотите оказаться, соответствующие ему эмоции.

- Сформулируйте 10 фраз, связанных с этим состоянием. Несколько раз прочитайте их вслух.

Оцените ход упражнения: что удалось, а что нет.

Позитивный образ мышления состоит не в том, чтобы не видеть и не признавать проблемы. Нужно извлекать уроки из любой трудной ситуации, анализировать, почему именно вы не добились желаемого. В некоторых источниках такой образ мышления ещё называется проактивным.

1. **Знайте, что у любого негативного варианта развития событий есть еще худший сценарий.**

Этого тезиса придерживались стоики. Чтобы психика выдержала любые испытания, они всегда были готовы к тому, что всё может пойти ещё хуже, чем есть на самом деле.

1. **Расцениваете неудачи как очередные возможности.**

Этот тезис тоже заимствован у стоицизма. В любой самой плохой ситуации ищите моменты, которые можно обернуть в свою пользу. Вас уволили с работы? Отлично! Пора начать свой бизнес.

На неудачи можно взглянуть с трёх позиций:

- Негативная: я неудачник.

- Нейтральная: что надо сделать, чтобы исправить ситуацию?

- Идеальное: какую выгоду я могу извлечь из этих обстоятельств?

Люди, которые легко добиваются успеха, действует по второму сценарию. Третий вариант – путь великих.

1. **Сидите прямо.**

Ваш эмоциональный фон отражается даже на осанке. Замечали, что, когда вы расстроены, плечи опускаются, а спина сгибается?

Запустите обратную связь: держите спину прямой, даже находясь дома; расправьте плечи и поднимите голову, двигаясь по улице; танцуйте, если не боитесь эпатировать окружающих.

1. **Расслабьтесь, пусть жизнь просто течёт сама.**

Этот тезис является основой многих восточных практик. Смотрите на явления жизни слегка отстранено, так вам проще будет видеть объективную картину, а многие проблемы просто исчезнут. Жизнь в том числе состоит из конфликтов, потерь – это её неотъемлемые проявления.

1. **Творите добро везде.**

Этот принцип старый, как мир. Делать добрые дела призывают все религиозные учения, философия, лучшие произведения литературы. Хорошие люди отличаются именно тем, что они творят добро. Делая счастливыми окружающих, вы сами станете светлее, добрее и счастливее.

Давняя мудрость утверждает, что невозможно достичь счастья, если не заботиться о других.

1. **Прекратите читать новости и комментарии.**

Новости – это поток негатива, который вы добровольно впускаете в собственный разум. Попробуйте неделю прожить без этого яда и увидите, что в жизни на самом деле много прекрасного, настоящего. Наблюдайте за реальной жизнью, не засоряйте свои эмоции навязанным масс-медиа негативом.

Комментарии в этом плане ещё хуже, в них люди выплескивают злость, раздражение, сарказм. Читая комментарии, вы никак не поднимите себе настроение, а лишь испортите его.

1. **Не следует жаловаться и высказывать недовольство.**

Постоянно ноющий человек, вечно всем недовольный, рассказывающий о своей тяжелой доле, обречён на одиночество.

Даже если человеку есть на что пожаловаться, такая форма выражения негатива абсолютно деструктивна, ведь она не предлагает никакого выхода из ситуации.

Если всё в самом деле очень плохо, надо сделать следующее:

- В своих мыслях поставьте себя в стороне от негативной ситуации.

- Посмотрите на неё с точки зрения стороннего наблюдателя.

- Найдите выход.

- Если пока ничего не приходит в голову, просто смиритесь и перестаньте жаловаться. В данном случае лучшее решение – понять, что привычка жаловаться очень вредная.

1. **Практикуйте физическую активность.**

Когда ваше сознание окутано туманом негатива и не хочется ничего делать, займитесь спортом. Вы будете приводить в порядок не только своё тело, но и гармонизировать эмоциональное и психологическое состояние.

Любое преодоление – километровая пробежка, заплыв на 100 м, поднятие штанги на 30 кг – это ваша победа, которую сознание отмечает плюсиком. Кроме того, во время физической нагрузки улучшается настроение и снимается стресс за счёт гормонов, которые производит в это время организм.

1. **Контролируйте свой поток сознания.**

Не позволяйте своим мыслям бесконтрольно носиться где попало. Отслеживайте, о чём именно вы думаете и какие эмоции испытываете. Отследили что-то негативное? Сразу перенаправляйте в положительное русло.

По большому счёту, именно в этом контроле над мыслями и состоит наработка навыков позитивного мышления. Как только вы справитесь с контролем, значит, цель достигнута. Но быстрее добиться результата помогут и другие рекомендации, приведённые в нашей статье.

1. **Составьте список из 100 дел, которые вам нравятся.**

Вы настроитесь на положительный лад даже при составлении этого перечня. Помимо этого, в вашем распоряжении окажется большой список объектов, которые доставят вам радость, используйте его по максимуму. При составлении списка не пренебрегайте даже мелочами: подойдёт и чашка ароматного кофе, и прогулка ранним утром по росе.

1. **Творите.**

Многие люди с удовольствием делают что-то своими руками. Но если вы постоянно мыслите негативно, то вряд ли вам захочется что-то творить. Здесь тоже следует сделать над собой усилие, создать что-либо, и это поможет вам настроиться на положительный лад.

1. **Напишите список явлений и вещей, за которые вы благодарны.**

Благодарность сама по себе – очень сильный позитивный импульс. Собрав вместе объекты, за которые вы благодарите жизнь, вы получите инструмент для достижения большего.