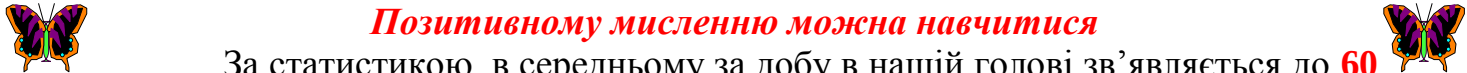




Позитивному мисленню можна навчитися



За статистикою, в середньому за добу в нашій голові зв'являється до **60 тис. думок**. Це приблизно 1 думка на секунду. Усвідомивши такі цифри спробую перефразувати відому цитату древньогрецького філософа-медика Гіппократа: «Ми те, що ми їмо» на фразу «Ми те, про що ми думаємо»... Також пригадуються слова відомого поета та філософа Р.У. Емерсона: «Ми стаємо тим, про що думаємо впродовж дня» ...

Дійсно, сила думки є дуже сильною. Вибачте за тавтологію. Вже не секрет, що думки матеріалізуються і впливають на наше життя. Від 1 до 5 % всіх наших думок є такими, що постійно повторюються. Саме вони є найбільш переважаючими і викликають в нас різного виду емоції.

Коли ж думка постійно повторюється, вона перетворюється на переконання, яке у свою чергу впливає на процес прийняття нами рішень у будь-яких справах. На жаль, більша частина цих переважаючих думок саме негативні за характером.

Сенс позитивного мислення полягає у психологічному прийомі, при якому в голові формуються думки, слова та образи, що сприяють внутрішньому розвитку й успіху.

Практично розвивати позитивне мислення не так вже і просто, особливо тим людям, які постійно перебувають в ореолі власного негативізму. Думаю, кожному зустрічалися люди постійно незадоволені чимось (заробітною платою, комунальними платежами, ситуацією у державі, цінами на харчі, рівнем культури навколо, сімейними взаємовідносинами, тощо), або такі, що постійно скаржаться на всіх і вся (у власних проблемах та особистій нереалізованості бачать провину когось іншого, тільки не свою). А скільки людей постійно жаліються на своє здоров'я, будучи фактично не хворими... Звичайно, в такій ситуації, негативне мислення проникає у свідомість настільки глибоко, що навіть не помічається, а про потребу щось змінити мови взагалі не може і бути. Проте, варто пам'ятати, що «цьому нехитрому ділу» можна навчитися будь-коли, будь-де і будь-кому. Головне – бажання змінитися.

«Вчіться обирати собі думки, як вибираєте одяг в шафі кожного дня», - цитата з кіно-фільму «Їж, молись, люби».

Як же почати думати позитивно?... Саме тут на допомогу приходять т.з. «афірмації». Тобто, усвідомлювані думки, які людина думає для того, щоб замінити ними вже сформовані та давно діючі негативні переконання. Тут відбувається своєрідне заміщення. Чим сильнішим є наше негативне переконання, тим довшим буде процес утворення позитивної афірмації. Словом, афірмації – це дуже сильний та дієвий спосіб свідомого впливу на власну підсвідомість.

Якими ж повинні бути афірмації? Запам'ятайте, що дієві афірмації повинні стверджувати про:

- те, чого ми хочемо, а не про те чого ми не хочемо;
- те, що ми хочемо здобути, а не про те, чого ми бажаємо позбутися;
- досягнення чогось, а не про бажання позбутися чогось.

Головними характеристиками дієвих афірмацій є:





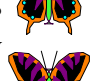
• **Ствердна форма.**

 Афірмації повинні створюватися тільки у ствердній формі (аж ніяк не у питальній), без часток «не», «ні», «не хочу», «не зможу», «ніколи». Справа в  тім, що частка «не» ігнорується підсвідомістю і автоматично налаштовує все  буття людини на негативний результат. Якщо ж ми прагнемо позитиву, то і  афірмації повинні будуватися у позитивному ключі. Чи відчуваєте різницю між  думками: «Я ніколи не зможу зайняти керівну посаду на підприємстві, оскільки  я надто молодий та недосвідчений» та «Я досягну підвищення, оскільки я  старанний та постійно працюю над собою». Або «Я не провалив переговори»,  та «Я провів переговори успішно і продуктивно».

• **Теперішній час.**

 Позитивні вислови повинні звучати в теперішньому часі. Частки  «скоро», «завтра», «в майбутньому», «я буду» автоматично сприймаються  підсвідомістю як такі, що є нездійсненими. Якщо, при побудові афірмацій, ми  стверджуємо про те, що «...щось будемо мати...» наша підсвідомість не  активізується взагалі. Оскільки вона сприймає те, що «ми будемо мати» у  майбутньому і аж ніяк не у теперішньому. Афірмації потрібно будувати у  ракурсі теперішнього часу, який щойно відбувся. В такому випадку, наша  свідомість запустить всі можливі механізми для реалізації того, про що йде  мова. Варто використовувати частки «я є», «зараз», «сьогодні», «тепер». Чи  відчуваєте різницю між позиціями: «Завтра в мене буде хороший день» та «У  мене хороший, продуктивний день». Або «Все, з понеділка «сідаю» на діету!»,  та «Я у відмінній фізичній формі, оскільки постійно піклуюся про себе».

• **Конкретність та чіткість.**

 Афірмації повинні звучати якомога конкретно, оскільки тільки чіткі,  конкретні думки можуть викликати якомога сильніші індивідуальні емоції. Чим  сильніші емоції викликає дана афірмація, тим скоріше підсвідомість почне  «працювати» над процесом заміщення негативної установки. Дуже довгі,  переобтяжені афірмації вимагають затracання великої кількості часу та сил для  їх проговорювання. Тому варто обмежитися 4 - 6 словами та одним реченням.  Не забувайте, при можливості, прикрашати афірмації словами, що підсилюють  силу емоцій. Дієвими є ті афірмації, які викликають у нас цілий спектр  позитивних відчуттів. Наприклад: «Я працюю над власною справою», та «Я  легко, з великою наснагою працюю над власним бізнесом». Або «Я роблю  зарядку», та «Я з великим задоволенням роблю зарядку!». Використовуйте  слова: легко і просто, із задоволенням, із захопленням, неперевершено (ний), з  радістю, жваво (вий), швидко (вий), комфортно (ний), тощо. Емоції, які  викличуть афірмації, прикрашені подібним способом, запустять максимальну  кількість механізмів якомога швидшої реалізації вашого задуму. Старайтесь  сформулювати таку афірмацію, яка вже після першого повторення викличе у  Вас якомога більше позитивних відчуттів.

• **Особистісний підхід.**

 Афірмації повинні торкатися тільки нас самих та наших справ.  Позитивні думки, що стосуються когось іншого працювати не будуть. Якщо ж  існує сильне бажання допомогти комусь іншому, подумайте які Ваші особисті 





зміни можуть допомогти цій людині. Слід запам'ятати, що за допомогою афірмацій ми не можемо когось примусити зробити щось. Наприклад: «Люди люблять мене та поважають», «Начальник підвищить мене», «Чоловік організує мені гарний відпочинок». Навіть дуже позитивні наші мисленнєві посилення не можуть змінити іншу людину. Тому чи варто взагалі витратити на це наш час?...

Чому афірмації можуть не працювати?

Дуже часто ми допускаємося помилок у побудові афірмацій, і вони автоматично стають нездійсненними. Наприклад, використання слова «можу». «Я можу очолити свій відділ». Наша свідомість знає, що «ми можемо», але так і не починає реалізовувати нашу ціль, оскільки знає, що ми «можемо...» у майбутньому, але не зараз. Вислів «Я можу це зробити» не покладає відповідальності на свого автора, на відміну від слів: «Я це зроблю». Наступною помилкою може стати оформлення афірмацій у майбутньому часі та не регулярне їх повторення. А також ситуація, в якій афірмація викликає у нас сильний супротив і йде у повний розріз із нашими установками. В такому випадку нам знадобиться велике терпіння, час та сила волі, щоб зламати стіну стереотипів та установок, які сформувалися за роки нашого життя у нас самих.

Декому може спасти на думку, що тепер кожен лежачи на дивані може зайнятися т.з. «позитивним мисленням» і уявляти себе у власному будинку на Лазурному березі, або володарем «Ferrari». При всій імовірній «універсальності» афірмацій, не слід плутати поняття «позитивного мислення» з «нереалістичним оптимізмом». Всі афірмації повинні бути максимально приближеними до нашого реального життя, повинні відповідати умовам та часовим рамкам у межах яких ми проживаємо. Тільки за таких умов позитивне мислення буде працювати.

Пам'ятайте, що кожному під силу розібратися у своїх головних потребах, сформулювати афірмації в позитивному ключі та почати процес реалізації своїх задумів, **головне, – бажання змінюватися.**

