

Позитивное мышление



Бирюков Данила
Коснырев Захар

Задумайтесь: негативные переживания влияют на нашу мотивацию в три раза сильнее позитивных. С одной стороны, так проявляется естественный механизм самозащиты (он достался нам от предков, которые охотились за добычей в постоянном ожидании опасности). С другой, регулярные размышления о жизненных трудностях только укрепляют негативный образ мыслей и убивают нашу креативность. Но психологи уверяют: наш мозг можно натренировать на сознательное позитивное мышление.

A stylized, dark silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the teal background.

- ◆ В своей книге «Преимущество счастья» самый успешный мировой эксперт позитивной психологии Шон Ачор предлагает четыре простых шага для перенастройки мозга.

Записывайте

- Попробуйте в конце каждого дня составлять список из трех хороших вещей, которые с вами случились, отмечая, что именно вас порадовало. Это может быть все, что угодно: встреча со старым другом, комплимент от коллеги по работе или красивый закат. Не забывайте праздновать маленькие победы — это доказанный способ повысить мотивацию и увеличить радость от жизни. Чем больше времени вы уделяете размышлению о позитивных вещах, тем лучше вы будете себя чувствовать.

■

Ежедневно выражайте кому-то благодарность

Эту технику используют сотрудники некоторых компаний. Суть ее в том, чтобы регулярно демонстрировать окружающим людям, что вы заметили их усилия. Отличный способ это сделать — отправлять в день по одному письму с благодарностью. Например, написать вашему школьному учителю о том, что используете его советы в жизни. Американец Уолтер Грин однажды потратил целый год на то, чтобы объехать всех важных для него людей и лично сказать каждому слова благодарности. Это путешествие не только изменило его жизнь, но и вдохновило Грина на написание книги «Тот самый момент».

■ Практикуйте ОСОЗНАННОСТЬ

Ученые Гарвардского университета доказали: регулярная практика медитации влияет на пластичность мозга. В результате увеличивается плотность серого вещества в гиппокампе — той части мозга, что отвечает за обучение, память и эмоции. А в ответственной за стресс и беспокойство миндалине она наоборот, уменьшается. Любые негативные мысли сужают наше восприятие мира и жизненных ситуаций до границ одной проблемы. Как только мы возвращаем внимание в настоящий момент и стараемся смотреть на происходящее без осуждения, мы начинаем мыслить творчески и находим способ решения трудных вопросов.

Делайте счастливыми других

Абсолютно любые проявления доброты по отношению к другим повышают наше собственное ощущение счастья. В качестве доказательства профессор и эксперт по счастью Соня Любомирски приводит результаты эксперимента, полученные в испанской бизнес-фирме. Группе сотрудников, испытывающих депрессию, предложили побыть «Секретным Сантой»: анонимно дарить подарки и готовить приятные сюрпризы для своих коллег. В результате у меланхолических участников эксперимента значительно увеличилась мотивация и возрос уровень наслаждения жизнью. Необязательно дарить подарки: достаточно кого-то рассмешить или предложить чашку кофе. Это точно также повлияет на выработку гормонов счастья.