



Не секрет, что одной из самых распространённых «болезней» цивилизации является стресс. Каждый в той или иной мере испытывал на себе его влияние. И, возможно, многие уже задавались вопросом, как же справиться с такой напастью и где взять сил, чтобы её преодолеть. Мнения учёных по поводу стресса различны. Одни говорят, что стресс – естественная реакция организма на раздражители, другие же утверждают, что это реакция крайне губительна, поскольку ведёт к омертвлению нервных клеток. И действительно, естественной реакцией стресс признать сложно хотя бы потому, что в одинаковой ситуации реакция людей на событие будет разная. Всё кроется в отношении человека к самой ситуации. Ведь получается, что стресс – всего лишь последствие нашего негативного восприятия того или иного внешнего фактора. Проще говоря, стресс – это результат нашей отрицательной реакции на окружающий мир. А где зарождается подобная реакция? Естественно, в наших мыслях. Вот и получается, что настоящим автором стресса является не обстоятельства и ситуации, которые зачастую так упорно виним, а мы сами. А точнее наши негативные мысли.

Но раз мы этот узел под названием «стресс» смогли завязать, то кто, как не мы сможем его развязать? Хотя по большому счёту суть фразы «избавиться от стресса» равняется «не создавать стрессовую ситуацию». Если мы водим пальцем по воде и нам не нравится то, что образуются круги, значит нужно просто перестать водить пальцем. Другими словами, чтобы убрать негативные колебания вокруг, нужно остановить свои негативные мысли, которые эти колебания и создают, то есть поменять образ мышления.

Изменить свое отношение к ситуации именно в своих мыслях.

Если нам не нравится одна радиостанция – в наших силах переключить приёмник на другую, не правда ли? Так же мы можем переключаться с одной волны мысли на другую. Уделяя внимание определённым мыслям, мы их усиливаем, увеличивая их влияние на нашу жизнь. Значит, если концентрация на негативных мыслях приводит нас к стрессу, то следует, что концентрация на позитивных мыслях приводит нас к гармонии. А внутренняя гармония – это и есть счастье в жизни. Получается мы же и являемся авторами нашего счастья! Только какой сценарий сочинять - «стресс» или «счастье» - выбор каждого. Выбор, который делается, прежде всего, в мыслях!

Тут может возникнуть вопрос: «Как я могу в такой-то ситуации думать иначе, если мне просто не приходят другие мысли в голову? Ну не могу я думать по-другому и всё!» Такие аргументы являются стандартной ловушкой для сознания. Чтобы убедиться в том, что переключаться на другие мысли достаточно легко, можно провести несколько упражнений. Они не просто докажут, что любой человек способен думать позитивно, но и помогут развить пространство вариантов позитивного мышления в сознании.

**Первое упражнение.** Вспомните последнюю ситуацию, на которую вы негативно среагировали. А теперь представьте, что вы сценарист фильма, в котором снимается такая же ситуация, как ваша, только в роли кто-то другой (ваша любимая кинозвезда, например). Но, к сожалению, ваш сценарий не утвердили, поскольку актёр отказался сниматься, требуя, чтобы реакция героя в этой ситуации была позитивной. Поэтому, чтобы всё не пропало, вам нужно срочно переписать сценарий, прописать позитивную реакцию героя в ситуации. Главное чётко поставьте грань - вы переписываете всё для героя фильма, т.е. для кого-то другого. Начните мыслить, искать, думать, предполагать, задавать вопросы: «А если бы он не разозлился, то какие мысли помогли ему это сделать?» Перепишите сценарий. Гарантирую, что это вам удастся. А теперь проанализируйте то, что у вас получилось.

**Второе упражнение.** Вспомните наболевшую ситуацию. И опять же отстраняемся от неё, переносимся к сценарию фильма. Только в этом случае герой фильма психолог – спасатель. Ему нужно спасти человека, у которого приключилась такая же, как у вас ситуация. Чтобы спасти его, психологу необходимо привести как минимум 5 причин того, почему не стоит относиться к этой ситуации плохо. Чем больше позитивных моделей отношения вы придумаете, тем лучше.

**Третье упражнение.** Вспомните 5 ваших любимых положительных (этот момент важен) персонажей из книг или фильмов (желательно, конечно книг). И представьте, как бы каждый из них среагировал в такой же ситуации, как ваша, как бы они её решили.

Продумайте образ каждого героя и все хорошие, добрые качества каждого: как бы он их применил, как бы поступил в этой ситуации? Кстати, как примеры героев можно использовать персонажей из книг Анастасии Новых «Сэнсэй» или Конкордии Антаровой «Две жизни».

Подобные упражнения можно проводить и с детьми. Например, если ребёнок провинился, то в качестве компенсации с него можно спросить как минимум три разных варианта, как бы он мог поступить по-другому.

Думаю, после проделывания упражнений вы догадались, что главная их цель - это продемонстрировать: вы действительно можете думать иначе. В вашем сознании есть огромное количество хороших мыслей и позитивных моделей поведения. Всё, что вам нужно – это лишь обратить на них должное внимание. Сделав так, вы сможете в ситуации, где потянет думать и реагировать негативно, сказать себе: «Стоп. Ведь можно и по-другому!», и переключиться на размышления в ином ключе: «Надо ведь и в таких условиях остаться Человеком. Можно ведь поступить ещё так...» и варианты решений найдутся! Поверьте, чем чаще и дольше Вы это будете делать, тем легче к вам будут приходить эти варианты. И Вы даже сами не заметите, как привычка отдавать предпочтение позитивным мыслям станет вашей постоянной спутницей, и жизнь изменится к лучшему!

Стоит помнить, что меняя себя, мы меняем и пространство вокруг. Представьте, насколько в лучшую сторону вы сможете изменить не только свою жизнь, но и жизни всех людей, с которыми находитесь в контакте! Ведь Добро начинается в мыслях одного человека, а проявляется в действиях многих!

*Анна Дубровская, г. Киев,  
участница Международной общественной организации «ЛАГОДА»*