[**COVID-19**](https://suspilne.media/tag/na-karantini/)[**НОВИНИ**](https://suspilne.media/latest/)[**СПОРТ**](https://suspilne.media/sport/)[**РЕГІОНИ**](https://suspilne.media/top-regioniv/)[**КУЛЬТУРА**](https://suspilne.media/culture/)[**ТЕКСТИ**](https://suspilne.media/explainer/)[**АНТИСТРЕС**](https://suspilne.media/antistress/)

**Позитивність: 9 порад для зміни вашого негативного мислення**



**Кожного року у багатьох країнах світу відзначається щорічний Всесвітній день доброти. А добро, своєю чергою, незмінно пов'язане з умінням помічати у житті не тільки чорні смуги. Тому поговорімо про позитивність – про унікальний спосіб сприйняття реальності, що особливо відзначає позитивні сторони подій, інших людей і себе самого.**

Принципова відмінність впливу позитивних і негативних думок на мозок визначає подальше життя людини. Якщо ми віримо, що зможемо досягти успіху в роботі або особистих справах, то чарівним чином притягуємо до себе позитивний результат. Це дійсно так, чи людина з позитивним мисленням просто частіше помічає в житті хороше? Подивімось, які корисні звички та властивості мають позитивні люди й, може бути, спробуємо їх перейняти.

**Що таке позитивне мислення**

Безсумнівно, більшість людей на землі хотіли б наповнити своє життя позитивною енергією. Однак погляд на речі з презумпцією оптимізму формально є здебільшого філософським рухом.

Позитивізм пов'язаний з тим, щоб сприймати кожну подію на благо і бачити світ очима переможця, тому вона тісно пов'язана з вірою і впевненістю в собі. Віра в те, що все обернеться добре не гарантує, що так все і буде, але наповнює нас переконаністю та внутрішньою силою для того, щоб не опускати руки при невдачах і робити нові спроби досягти бажаного.

В принципі, позитивність полягає в тому, щоб відкинути негатив, ізолювати відчуття себе як невдахи та перетворити будь-яку подію якщо не в радість, то у важливий життєвий урок, який робить нас сильнішими.

**Як включити позитив у своє життя**

Позитивність – це стан розуму. Не більше, аніж спосіб бачити речі під іншим кутом, і, отже, це явище може перетворити для себе в корисну звичку. Потрібно лише трохи практики й старання – позитивність не досягається відразу, але досягти її легше, ніж багато хто думає.

Якщо ви витратите кілька годин на аналіз своїх думок, то зрозумієте, що насправді в людському мисленні переважають негативні думки. Так працюють захисні реакції нашої психіки, які неможливо повністю відключити (і це було б небезпечно).

**Головний ворог позитивності – страх**

Одержимість страхом і очікуванням поганого робить нас невпевненими. Страх обмежує нас і віддаляє від бажаного. Однак, загалом є тільки два варіанти кінцевого результату: або станеться щось, що ми сприймемо як "погане" – або щось, що ми сприймемо як "добре". Імовірність десь 50 на 50. Так хіба не краще перетворити наші переживання в щось більш обнадійливе, позитивне і конструктивне?

[Було доведено,](https://edition.cnn.com/2019/08/26/health/optimism-live-longer-wellness/index.html) що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11-15% довше, ніж ті, для кого нехарактерно позитивне мислення. Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою.

**Як стати позитивною людиною**

**Все залежить від вас**: на думку психіатрів, 50% нашого характеру визначається генетичними факторами, 10% – навколишнім середовищем, але є ще 40%, які залежать тільки від нас і нашого ставлення до життя. Саме над цими 40% ми й повинні працювати, щоб зберегти позитивне мислення. Саме ці 40% допоможуть нам бути щасливими та прожити довге насичене життя.

**Щастя є здоров'я:** позитивний настрій допомагає зняти стрес і, як наслідок, захищає ваше здоров'я. Згідно з [дослідженням](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking), проведеним в Університетському коледжі Лондона, підтримання позитивного ставлення пов'язано з наявністю сильної імунної системи й, отже, меншою кількістю нейроендокринних, запальних і серцево-судинних проблем.

**Шукайте світлу сторону**: у всьому, що з нами відбувається, є як позитивні, так й негативні сторони. Фокус у тому, щоб шукати світлу сторону навіть у негативному. Навіть найгірша критика може бути конструктивною. Зосередьтеся на тому, щоб знайти щось хороше в неприємностях. Замість думок "за що мені все це?" – ви починаєте слідкувати за причинно-наслідковими зв'язками та починаєте думати як поліпшити ситуацію.

**Все або нічого**: так не буває. Не потрібно заглиблюватися в крайності – речі не діляться на "хороші" і "погані", між ними завжди знаходиться багато відтінків сірого. Тому замість того, щоб думати тільки про два можливих результати – складіть список інших варіантів, які можуть з вами статися. Це допоможе зрозуміти, що ситуація не така драматична й однозначна.

**Не звинувачуйте себе в невдачах:** саме їдка самокритика часто змушує нас зосередитися на негативних аспектах життя. Ви не відповідальні за всі помилки, всі провали та поганий настрій всіх людей на землі.

**Візуалізуйте досягнення:** трохи фантазії нікому не зашкодить. Просто уявіть, що у вас все вийде – і це змусить вас перейнятися оптимізмом стосовно зусиль, які потрібно для цього докласти.

**Живіть себе позитивними емоціями:**дуже важко впоратися з неприємними думками, коли навколо вас суцільний негатив. Заохочуйте себе, робіть те, що вам подобається або те, що приносить вам задоволення, щастя. Дивіться смішні фільми, запрошуйте друзів на каву, гуляйте з дітьми – це прості, повсякденні речі, які роблять нас позитивними. Проблема у тому, що іноді вони ми настільки звикаємо до них, що перестаємо цінувати.

**Оточіть себе позитивними людьми**: як посмішка або позіхання – оптимізм і песимізм також заразні. Спробуйте оточити себе позитивними людьми. Це стосується й соціальних мереж: якщо ви підписані на "негативних" персонажів або блогерів, які щодня розв'язують ворожі баталії в коментарях, то задумайтеся, а чи так вам потрібна ця порція негативу? Може краще подивитися на YouTube наукову документалку? Користі точно буде більше.