***Дієві способи,***

***які допоможуть зберегти оптимізм***

Багатьом бажання бачити у всьому тільки хороше здається дурним, наївним і неприродним. Хоча насправді йдеться лише про те, щоб не дозволяти болючим і травматичним переживанням негативно впливати на ваше життя.

Намагаючись знайти світлу сторону в тому, що відбувається, ви не намагаєтеся «підсолодити» пігулку. Ви просто не хочете занурюватися в болото негативу.

На жаль, люди за своєю природою схильні до негативного мислення. Увага до можливої небезпеки допомогла людському роду вижити. Але негативне мислення паралізує, змушуючи втрачати цікаві можливості і заважаючи жити наповненим життям.

Ці стратегії допоможуть вам зберегти оптимізм, що б не відбувалося:

**Прийміть свої емоції**

Бачити світлу сторону не означає ігнорувати реальність. Тому так важливо приймати будь-які емоції, не засуджуючи себе. Всі почуття важливі і рівноцінні, навіть якщо здаються несумісними. Ви здивуєтеся, але суперечливі емоції можуть чудово уживатися в одній людині! Скажіть собі: «Це несправедливо і змушує мене страждати, але також дає мені можливість зробити те-то» або «Це прикро. Мені буде боляче ще деякий час, але я знайду в собі сили змінитися».

**Рухайтеся**

Фізичні вправи допомагають зняти напругу, що накопичується в тілі. Заняття спортом вивільняють гормони задоволення-ендорфіни, покращуючи настрій. Вирушайте на пробіжку, займіться йогою, танцями або кікбоксингом. Подумайте, яких рухів чекає ваше тіло саме зараз. Не позбавляйте його цієї можливості!

**Швидке «перемотування»**

У розпал стресу хворобливі емоції — вина, сором, смуток або гнів — стають нестерпними. Вам здається, що цей стан буде тривати вічно. Нагадайте собі, що це не так: «Яке значення, те що трапилося матиме через 5 днів (5 місяців, 5 років)?».

**Пограйте в детектива**

Уявіть себе дослідником, вченим або журналістом, який шукає дивовижне в чомусь рядовому. Подивіться на небо, а потім собі під ноги. Озирніться навколо. Погляньте на звичну обстановку свіжим поглядом. Що вас оточує? Як ви спілкуєтеся з оточуючими? Будьте відкриті і неупереджені, дивуючись навіть дрібниці.

Ви можете зробити це ритуалом, намагаючись помітити хоча б одне маленьке диво кожен день. Якщо у вас є діти, робіть цю вправу всією родиною.

**Перенаправте потік енергії**

Направте ваші сили на те, що ви здатні змінити. Наприклад, на іспиті ви отримали бал нижче середнього і сильно засмутилися. Зосередившись на тому, що іспит — це суцільне шахрайство, або вирішивши, що ви взагалі погано справляєтеся з тестами, ви не позбавитеся від проблеми. Ви не можете змінити правила проведення іспиту або скасувати той факт, що одним щастить більше, ніж іншим.

Зосередьтеся на тому, як краще підготуватися до наступного тесту. Ви можете спробувати нові методи навчання, знайти репетитора, присвятити більше часу підготовці, знайти способи впоратися із занепокоєнням і так далі. Робіть все, що дозволить вам поліпшити результати.

**Грайте в «адвоката диявола»**

Перегляньте негативні переконання, наприклад:

«Зі мною весь час трапляються неприємності» сформулюйте по-іншому: «Хороші і погані події відбуваються з усіма»;

«Я не заслуговую бути щасливим» переформулюйте в девіз: «Немає жодної розумної причини, чому я повинен вважати себе невдахою»;

«Я не гідний любові» замініть на твердження: «Я гідний любові, тому що я людина»;

«Всі, кого я люблю, кидають мене» перетворіть в оптимістичне: «Іноді люди, яких ми любимо, залишають нас, але хтось залишається з нами назавжди. У мене є сили, щоб впоратися з втратою».

**Виходьте за межі буденності**

Присвятіть себе волонтерству або роботі над творчими проєктами, які приносять вам радість. Іноді достатньо вийти на вулицю і поспілкуватися з природою. Зробіть декілька повільних, глибоких вдихів і подивіться на небо. Якщо воно затягнуте хмарами, згадайте, що через них скоро вигляне сонце.