

КАК НАУЧИТЬСЯ ОПТИМИЗМУ

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу – если вы часто слышите в свой адрес критику («зачем я это сказал?», «почему я себя вел так глупо» и пр.), то эта статья для вас. Когда вы ругаете себя за прошлые промахи, то программируете на неудачи в будущем. Поэт Джон Драйден говорил, что «победы добиваются те, кто уверены, что смогут ее достичь». Для этого нужно научиться спокойно воспринимать любую ситуацию, в которой вы оказались. В этом помогут четыре хитрых приема.

Прием 1. Ловите «тараканов». Все внутренние негативные оценки – это тараканы в нашей голове, от которых надо избавляться. Чтобы искоренить негативные мысли, Роб Янг, автор книги [«Уверенность в себе. Умение контролировать свою жизнь»](#), советует записывать их на бумагу и для каждой придумывать позитивную альтернативу. Когда негативная мысль вновь возникнет в голове, вы будете знать, чем ее заменить.

Проблема в том, что негативные мысли появляются автоматически, и мы не всегда их замечаем. Поймать «таракана» в своей голове помогает простой прием – задайте себе несколько вопросов от имени хорошего друга.

— *Не выбираешь ли ты самое плохое из возможных объяснений?* Например, друг не пришел на встречу с вами, и вы решаете, что он вас избегает. Однако объяснений может быть гораздо больше. Выберите более позитивное.

— *Не слишком ли ты обобщаешь?* Например, вы провалили какой-нибудь тест, и сразу ставите на себе крест. Вы должны вспомнить, что «одно событие ≠ всегда».

— *Не слишком ли ты заглядываешь вперед?* Если вы заранее «знаете», что не сможете что-то сделать, значит, так оно и будет. Никто не знает будущее, поэтому не занимайтесь глупостями, лучше попробуйте сделать все, что в ваших силах и получите от этого удовлетворение.

— *Не слишком ли много ярлыков ты на себя навесил?* Если вы называете себя бесполезным, никчемным, неуклюжим и пр., то тем самым даете себе обещание изо всех сил поддерживать этот образ. Но вы ведь этого не хотите! Так перестаньте называть себя неудачником. Лучше сказать себе: «На этот раз не вышло, поэтому надо попробовать снова».

— *Не пытаешься ли ты читать мысли другого человека?* Если собеседник зевает, это еще не означает, что ему не интересно вас слушать. Наберите в поисковике запрос, почему люди зевают, вы будете удивлены, насколько вы тут ни при чём.

— *Не умаляешь ли ты собственные достижения?* Не стоит объяснять свои успехи фортуной или низкой сложностью задачи. Любой победе надо искренне радоваться. Оправдания тут неуместны.

Прием 2. Придумайте свой девиз. Для укрепления уверенности в себе Роб Янг рекомендует выбрать для себя стимулирующую фразу и сделать ее своим девизом. Например: «Я настроен добиться нужного результата. И все получится»; «Продолжай улыбаться»; «Я делал это в прошлом и смогу это сделать снова»; «Я могу с этим справиться» и пр. Повторяйте свою фразу каждый раз, когда нужно подбодрить себя. Именно так поступают многие успешные спортсмены, и это работает.

Прием 3. Сосредоточьтесь на позитиве. Наш ум более остро переживает потери, чем приобретения. Нобелевский лауреат Даниэль Канеман из Принстонского университета показал, что человек согласится играть с вами в монетку (орел – решка), только если вы пообещаете ему, что в случае выигрыша он получит 100 долларов, а в случае проигрыша отдаст 50 долларов. Иначе он не захочет рисковать, потому что потенциальный проигрыш для него будет субъективно вероятнее потенциального выигрыша (хотя объективная вероятность – 50 на 50). Другими словами, большинство из нас концентрируется на возможных негативных последствиях. Большинство, но не самые успешные люди – они, наоборот, обычно готовы рискнуть. Они оптимисты – видят вокруг себя больше положительного, хвалят себя за достижения, верят в успех в будущем.

Прием 4. Отмечайте позитивные события. Попробуйте вечером записывать три вещи, за которые вы благодарны уходящему дню и людям. Заведите для этого красивый (дорогой) блокнот. Этот приём рекомендуют многие психологи, в том числе, профессор Мартин Селигман в своей книге «[Как научиться оптимизму](#)». Взяв за привычку записывать три хорошие вещи в день, вы станете больше ценить всё позитивное в своей жизни, то есть измените образ мыслей. Среди прочего, полезно записывать личные большие и маленькие успехи.

Когда вам удастся изменить свои внутренние убеждения, вы почувствуете, как вслед за этим меняются ваши чувства, а затем и действия. Потому что мысли, чувства и действия образуют замкнутый круг.

В Библиотеке «Главная мысль» вы можете прочитать обзоры по материалам книг Мартина Селигмана «[Как научиться оптимизму](#)» и Роба Янга «[Уверенность в себе. Умение контролировать свою жизнь](#)».