

Настрій формує наше життя



У нашому світі є дуже багато емоцій і почуттів. Повсякчасно ми і оточуючі нас люди переживають неймовірно широкий їх спектр: від шаленого захоплення до невгамовної ненависті, від нечуваної агресії до надмірної ніжності і т.д. І чим багатогранніша особистість, чим розвиненіша її емоційна сфера, духовність, тим сильніші почуття буде вона відчувати.

Кого винити в поганому настрої?

Такий стан речей можна довго характеризувати, шукати причини, спираючись на економічні негаразди, сімейні проблеми, невдалі взаємостосунки, депресію і багато іншого. Все це так, основні важливі життєві компоненти, і правда, впливають на наш настрій, наші емоції. Але якщо подивитись на цю ситуацію з іншого боку? Чи задумувались ви колись, що саме ваш внутрішній стан створює ваше оточення?

Ми звикли до того, що у проблемах негативних емоцій можна знайти винних зі сторони: хтось сказав неласкаве слово, хтось не так подивився, пішов дощ, просто у всіх навколо поганій настрій і т.д. От і знаходимо ми пояснення тому, чому самі з самого ранку аж до вечора сумні, непривітні і злі.

Але задумайтесь, хіба це правильно? Пригадайте себе, коли вам було радісно, коли вам хотілось літати на крилах щастя чи задоволення. Що тоді ставало з оточуючим світом? Невже і тоді він був такий похмурий? Звичайно, що ні. Тоді і люди трапляються чемні, і сонечко світить. А якщо і іде дощ, то він такий бажаний, такий ласкавий. Чому так відбувається? Давайте подумаємо разом. Уявіть собі, що у вас надзвичайно гарний настрій, і ви все-все зараз сприймаєте через призму позитиву. Але ось трапилася на вашому сьогоднішньому життєвому шляху людина, яка залишилась незадоволена чимось у вас. Як ви відреагуєте? Чи зіпсує вам це настрій? Більшість щасливих просто не зверне на цей прикрий випадок уваги, а скоріше всього, відмахнеться словами: «Нічого, у всіх бувають погані дні», чи «Він просто засмучений через свою сім'ю» чи знайдете ще якесь виправдання. А далі все знову буде чудово. І повірте, ніхто в такі позитивні дні не підраховує скільки незначних прикростей з ними сталося. Більше того, вони навіть не вважають їх зараз негараздами, а так, невеличкими дрібничками, на яких і не потрібно зосереджуватись.

Ну що, знайома картина? То що ж тоді відбувається? Така ж кількість «неприємностей» очікує нас кожного дня. Але в першому (негативному) випадку ми живемо ними, вловлюємо кожную неприємність, переживаємо, буквально шукаємо негаразди, засмучуємось і псуємо життя не тільки іншим, але і собі. А у другому (позитивному) випадку ми просто не звертаємо уваги і шукаємо виправдання, яке не ображає нашого кривдника, не бажає йому зла, а, навпаки, підтримує його, дає надію на те, що все змінюється на гарне. І тут уже ми не тільки самі живемо самодостатньо і в добрі, але допомагаємо іншим зробити їхній світ кращим. Така кардинальна різниця між двома випадками, такий величезний розрив у позитиві і негативі для нашої психіки і

життя в цілому. А що відіграє вирішальну роль у даних прикладах? Звичайно, ваш внутрішній настрій, ваш настрій.

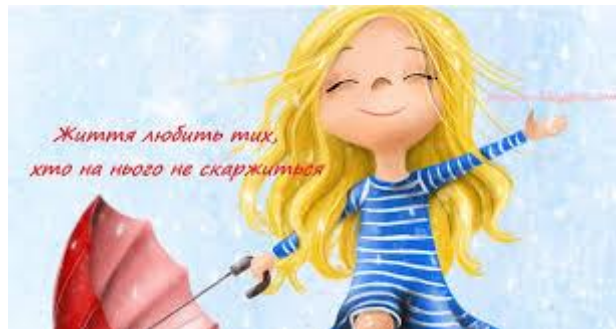
Налаштовуємося на позитив!

Зараз у психотерапевтів надзвичайно збільшилась кількість скарг на поганий настрій. Люди буквально «впадають в депресію», їх все дратує, здається безрадисним і сумним. Для багатьох немає виходу із складних життєвих ситуацій. І всі вони мають затяжний поганий настрій.

Навчіться з самого ранку знаходити щось добре у тому, що з вами відбувається, налаштовуватись на приємне, корисне, вигідне. Пішов дощ? Що ж, земля вмивається, повітря стає чистішим, а ви маєте змогу покрасуватися новою парасолею. На вас нагиркали у транспорті? Нічого, ця людина зараз глибоко нещасна, а ви спокійний і врівноважений. Покажіть всім оточуючим вашу культуру і стриманість, а «сьогоднішньому хаму» приклад інтелігентності. Вами незадоволений керівник? Не привід для суму і злості. Просто у вас з'явився чудовий шанс довести йому і собі, що ви найкращий працівник, що ви вмієте і можете працювати краще.

Таких прикладів можна навести безліч. У всьому поганому є хороше! Не забувайте це, вчіться його шукати, а потім жити з такою філософією. І тоді тільки ви станете творцем свого доброго настрою. А ви вже знаєте, що саме від вашого настрою і залежить ваше ставлення до оточуючого, а отже і до самого життя.

Недаремно є приказка, що кожен має те, на що заслуговує. От і ви заробіть собі гарний настрій самі, а тоді і заслуговуватиме більше добра, радості і привітності. І якщо кожен почне працювати над собою таким чином, то, можливо, і людей з посмішкою на вулицях стане більше. Почніть з себе!



Гарного вам настрою!