

БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ

Часто стресс и печаль заставляют нас думать только о плохом, рассматривать только худшие варианты событий и принимать всё слишком близко к сердцу. Но мы не обязаны так жить постоянно. С негативным мышлением вполне можно справиться.

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

У всех бывают неприятные мысли, и порой они повторяются изо дня в день. Мы можем думать: «Как-то странно она на меня смотрит», «Ни за что не справлюсь с этим заданием, я ничего не понимаю», «Причёска у меня сегодня просто ужасная». Но почему такие соображения возникают автоматически? Обычно к этому приводят ошибки мышления (учёные называют их когнитивными искажениями). Вот несколько из них:

1. САМОУНИЧИЖЕНИЕ: мы фиксируемся только на своих недостатках и негативных событиях.

2. ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ: мы воображаем, что всё гораздо хуже, чем на самом деле.

3. ДУРНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ: нам кажется, что в любой ситуации дело кончится провалом.

4. ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ: чувства захлестывают нас, подавляют рациональное мышление и не дают рассуждать здраво.

5. САМООБВИНЕНИЕ: мы считаем, что всё происходящее случается по нашей вине.

ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Тебе знакомы какие-то из приведённых ошибок мышления? Когда, где и почему они возникали? Что в тот момент помогло бы их преодолеть?



То, что мы думаем о себе,
не всегда верно.
Часто окружающие считают
нас совсем другими, так что стоит
поработать над своими
негативными убеждениями.

УПРАЖНЕНИЕ

НЕТ НЕГАТИВУ!

Поймав себя на неприятных, давящих мыслях, задай себе такие вопросы:

- Что доказывает, что эти мысли правдивы?
- Что доказывает, что эти мысли ложны?
- Что сказали бы моя лучшая подруга или лучший друг, узнав о моих размышлениях? А моя учительница? А родители или опекуны?
- Может, я ошибаюсь? Например, преувеличиваю, валю всё на себя, предсказываю неудачи на пустом месте? Мне точно известно мнение других людей обо мне или я просто фантазирую?
- Как я себя чувствую теперь? Я всё ещё думаю, что мои мысли были верны?

УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ

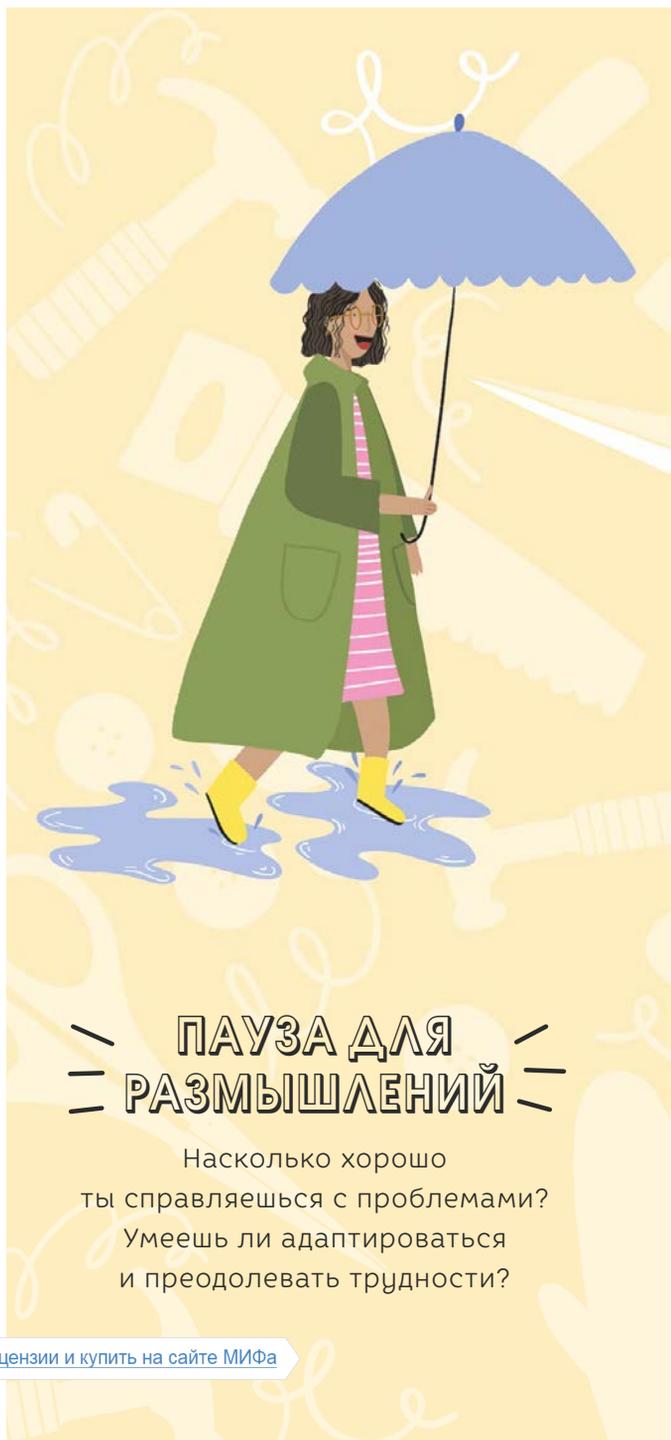
Стойкость – это способность справляться от ударов жизни, какими бы жестокими они ни были. Это внутренняя сила и умение адаптироваться к переменам, трудностям и невзгодам. А ещё она позволяет развиваться вопреки всем испытаниям и проблемам.

Рисковать и переживать неудачи – дело сложное, но полезное. Справляться с неприятностями, не бояться ошибок – такие умения пригодятся каждому. Именно в этом секрет стойкости.

А Я СТОЙКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Стойкость – это навык, который можно освоить, так что у нас есть повод для оптимизма!

Она помогает укрепить здоровье и чувствовать себя счастливее. Стойких людей реже выбивают из колеи эмоциональные всплески. Такие люди меньше подвержены расстройствам психического здоровья, таким как депрессия или повышенная тревожность.



ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Насколько хорошо ты справляешься с проблемами? Умеешь ли адаптироваться и преодолевать трудности?

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



НАВЫКИ СТОЙКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вот некоторые качества и умения, которые помогают справляться с проблемами и укреплять стойкость.

- Юмор – умение найти повод для смеха даже в плохие времена и подмечать во всём смешную сторону.
- Внутренний компас – умение следовать голосу своей совести.
- Крепкие отношения с другими людьми.
- Оптимистичный взгляд на будущее.
- Восприимчивость – способность понимать, что происходит на самом деле.
- Независимость – умение самостоятельно справляться с трудностями.
- Гибкость – умение меняться.
- Любознательность.
- Ощущение, что ты можешь хорошо выполнять свои задачи.
- Духовность – ощущение связи с чем-то высшим.
- Способность мотивировать себя к тому, чтобы двигаться вперёд.
- Понимание, кто ты и почему думаешь, чувствуешь и ведёшь себя именно так, а не иначе.
- Упорство – умение продолжать путь, даже если увязаешь.
- Творческий подход – способность изобретать и создавать прекрасные новые вещи.

Как приспособиться к переменам

Жизнь никогда не стоит на месте. Мы это понимаем, но порой нам сложно смириться и с положительными, и с негативными изменениями и принять их. Тем не менее ты можешь кое-что сделать, чтобы переживать их легче.

- Признай, что перемены случаются.
- Старайся придерживаться своего привычного режима.
- Сохраняй физическую активность и старайся питаться здоровой пищей, насколько возможно.
- Запиши, что хорошего ты видишь в новых обстоятельствах. Попробуй открыть для себя новые возможности.
- Попроси о помощи.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

