**Тренинг позитивного мышления**

**Цель тренинга:**научить, прожить, понять, как мыслить позитивно и показать большой потенциал такого мышления для собственного развития.

**Результат**:

* Ты увидишь преимущества позитивного мышления, применишь данный образ мышления к себе и почувствуешь те возможности, которые открывает перед тобой позитивное мышление.
* Ты поймешь как управлять своим мышлением для того, чтобы сделать жизнь такой, какой ты хочешь, чтобы она была.
* Ты будешь чувствовать себя лучше, полным сил и способным изменить свою жизнь к лучшему.
* Ты узнаешь, как ты сможешь изменить не только свою жизнь, но и жизнь важных для тебя людей.

**Несколько распространённых форм негативного мышления**

* **Фильтрация**. Вы увеличиваете негативные аспекты ситуации, и отфильтровывает все позитивные. Например, допустим, у вас был тяжёлый день на работе. Вы завершили свои задачи и получили похвалу за столь быструю и тщательную работу. Но вы забыли один незначительный шаг. В тот вечер бы были сосредоточены только на этой задаче и забыли о похвалах, которые получили.
* **Персонализация**. Когда происходит что-то плохое, вы автоматически начинаете винить себя. Например, вы услышали о том, что вечер с друзьями будет отменён, и вы предполагаете, что виной изменения плана стали именно вы.
* **Катастрофизация**. Вы автоматически ожидаете самого худшего. Вы отказываетесь поехать с друзьями из-за опасений, что можете выставить себя в худшем свете. Или одно изменение в вашей повседневной жизни заставляет вас думать, что весь день будет плохим.
* **Поляризация**. Вы видите вещи только хорошими или плохими, чёрными или белыми. Другого не дано. Вы чувствуете, что должны быть совершенны или что вы полный неудачник.

**Как понять, какое мышление (позитивное или негативное) преобладает у меня сейчас?**

**Когда в нас действует эгоистичное чувство по отношению к окружающим, мы:**

* угнетаем и демонстративно превосходим младших
* конкурируем и соперничаем с равными
* завидуем старшим и критикуем их

**Когда же наше сознание становится позитивным, мы:**

* вместо эксплуатации и угнетения — проявляем милость или сострадание к младшим
* вместо соперничества и конкуренции — дружим и уважительно относимся к равным
* вместо критики и зависти — с почтением, в духе служения общаемся со старшими.

“*Мы должны использовать вещи, и любить людей, но в наше время все любят вещи, а людей используют*” Радханатха Свами

|  |  |
| --- | --- |
| **Отрицательный внутренний диалог** | **Позитивный внутренний диалог** |
| Я никогда не делал это раньше. | Это возможность узнать что-то новое. |
| Это слишком сложно. | Рассмотрю решение с разных сторон. |
| У меня нет ресурсов. | Голь на выдумки хитра. |
| Я слишком ленив, чтобы добиться этого. | Я был не в состоянии уместить это в свое расписание, но я могу пересмотреть некоторые приоритеты. |
| Это не будет работать. | Я могу попытаться заставить это работать. |
| Это слишком радикальные изменения. | Давайте шанс. |
| Никто не хочет общаться со мной. | Я буду интересен людям, если я буду открытым для них. |
| Я больше ничего здесь не добьюсь. | Я постараюсь ещё раз. |

**Оценка своих мыслей**

Главная задача этого упражнения оценить состояние своих мыслей, а также создать почву для взращивания положительного отношения к жизни.

**Ответьте на вопросы:**

* Приводят ли ваши мысли к положительным результатам?
* Когда вы чувствуете себя комфортно?
* Что вызывает стресс?
* Общение с какими людьми приносят положительные, а с какими отрицательные эмоции?
* Отвечают ли ваши мысли вашей же реальности?

Влияние мыслей

Влияние мыслей проявляется незаметно. Надо только помнить, что позитивными или негативными мыслями каждый УЖЕ СЕЙЧАС вносит вклад в формирование своего качества жизни.

**Игнорировать свои переживания — дело неблагодарное.**Когда мы честны с собой, мы получаем возможность работать с этими качествами. И достигать каких-то сдвигов, получать реальные результаты, меняться.

Позитивное мышление не в том, чтобы НЕ ЗАМЕЧАТЬ НЕГАТИВА. **Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует.** А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки чего у меня нет, надо быстро сориентироваться, чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

**Позитивное мышление соединяет в себе элементы и позитива, и конструктива.**

Позитивное мышление помогает спокойному, без обвинительности, конструктивному реагированию на свои и чужие ошибки, строить грамотную критику, осуществлять мотивацию и поддержку. Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.

**При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным.**Если вам нездоровиться, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность.

И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, — он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на каракули в гостиной — приступом ярости или хохота? Как воспринимать увольнение с работы — как крах всех надежд или как внезапно открывшиеся новые горизонты?

И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, махните рукой на то, что Вам твердят со всех сторон, и будьте собой. Раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой позитивного мышления, — это просто станет Вашим образом жизни.



**Внушение. Самореализующееся пророчество (Эффект Розенталя)**

**Самореализующееся пророчество**(из социальной психологии)— это предсказание, которое влияет на реальность таким образом, что в итоге оказывается верным. Убеждённость  в чём-либо влияет на поведение людей и на ситуацию в целом так, что становится реальностью.  
Объясняется это тем, что убеждённость, ожидания человека во многом определяют характер его действий и интерпретацию действий окружающих. Эффект Розенталя работает в различных сферах жизни: в быту, на работе, в процессе обучения.

* Если ребенка постоянно называть «недотёпой», то он и станет недотёпой.
* Если Вы считаете своего супруга неудачником, то он им станет.
* Если муж ревнует жену, то очень часто она начинает ему в конце концов изменять, даже если этого у неё и в мыслях не было.

Концепцию самоисполняющихся пророчеств (англ. «self-fulfilling prophecy») предложил в 1948 социолог Роберт Мертон: «Самосбывающееся пророчество это изначально ложное определение ситуации, порождающее новое поведение, которое приводит к тому, что ложная концепция оказывается правдивой, и в результате ошибка становится правилом. При этом «пророк» в качестве доказательства своей правоты опирается на цепь реальных событий. Таковы парадоксы социальной логики».

Эффект Розенталя может быть как со знаком плюс, так и со знаком минус: Если ты ждешь от жизни или от человека плохого — они эти твои ожидания скорее всего оправдают. И, наоборот, если ты ждешь от жизни и человека только хорошего — они так и будет с тобой поступать!

Человек, убежденный в верности той или иной информации, непроизвольно ведёт себя таким образом, что она получает подтверждение:

* у меня имеются некие ожидания по отношению к человеку
* я проявляю эти ожидания через прямые или косвенные действия – «сигналы»
* человек воспринимает эти сигналы и подстраивает под них своё поведение
* мои первоначальные ожидания подтверждаются
* и постепенно закрепляются по мере получения новых подтверждений!

Так образуется замкнутый круг самореализующегося пророчества. Этот феномен был подтвержден многими экспериментами. Вот лишь один из них.

**Опыт: зеркальная симпатия**

Американские психоаналитики Ребекка Кёртис и Ким Миллер разделили на две пары четырёх ранее незнакомых друг с другом добровольных участников эксперимента. Каждому испытуемому из первой пары «по секрету» сообщили, что партнер ему симпатизирует. А во второй паре каждого предупредили, что партнер его не выносит. В итоге испытуемые в первой паре всерьез понравились друг другу. А настроенные против друг друга во второй паре, наоборот, по мере общения все более отчуждались.

Поведение испытуемых вызывало ответное поведение партнеров. Они вели себя «зеркально».

Таким образом, многочисленные эксперименты убедительно доказали: мы получаем то, во что верим, и сегодня тот факт, что самореализующиеся пророчества имеют место быть, не вызывает уже никаких  сомнений.

Неизбежны ли самореализующиеся пророчества? К счастью, нет. Исполняются они с наибольшей вероятностью при наличии 2 условий:

1. если ошибочных ожиданий придерживаются люди, которые контролируют ситуацию,  от которых эта ситуация во многом зависит;
2. если те, к кому эти ожидания относятся, считаются с мнением первых.

Самореализующееся пророчество часто ограничивают возможности людей и становятся причиной того, что они сами создают себе ту реальность, которой больше всего боятся.

**Самовнушение. Знаменитая прогулка сэра Гальтона**

Суть этого опыта поистине поучительна.

Однажды сэр Фрэнсис\* решился на своеобразный эксперимент. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он внушил себе: “Я — отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!” После того как он несколько минут концентрировался на этом убеждении, что было равносильно самогипнозу, он отправился, как обычно, на прогулку. Впрочем, это только казалось, что все шло как обычно. В действительности произошло следующее. На каждом шагу Фрэнсис ловил на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Многие отворачивались от него, и несколько раз в его адрес прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Казалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот лягнул ученого в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное. Гальтон поспешил домой, не дожидаясь, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям.

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода.

1. Человек представляет собой то, что он о себе думает.
2. Нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии. Они и так почувствуют.

Практически это означает следующее. Если нас что-то не устраивает в нашем мироощущении и поведении, в отношении к нам других людей, надо попробовать это изменить. Но **любому изменению поведения должно предшествовать изменение мышления**. Хорошее настроение и высокая самооценка способствуют успеху в делах и гармонии в человеческих отношениях.

**Применение**

1. Самореализующееся пророчество можно применять на благо. Вы можете "закладывать"/направлять поведение человека в желаемое русло. Например, «Я слышал от многих, что вы добрый и отзывчивый человек и не откажете мне в помощи» или «Я уверен в вашем высоком профессионализме».
2. Самовнушение. Важно действительно внушить себе и поверить в ту установку, кторую вы делаете. Проведите два дня так:
   1. ​Внушите себе (так же как Фрэнсис Гальтон), что вы - самый везучий человек на Земле, успешный, счастливый. Что всё, что происходит - на благо, вас чему-то учит или просто показывает как бывает. Внушите, что вам встречаются только добрые люди и только с добрыми намерениями. И проведите ВЕСЬ день с таким настроем. Возможно будут моменты, когда вам покажется, что клиенты озлоблены лично на вас или прохожий специально наступил вам на ботинок... Но! В каждый такой момент вспоминайте свой утренний настрой и переключайте себя на позитив и конструктив. Например, что прохожий, который наступил вам на ботинок, на самом деле наступает всем на ноги (неуклюжий он) и он не хотел вас задевать. Вспоминайте каждую минутку - вы самый счастливый, вас все любят и пр.  
      Вечером запишите самые яркие моменты, возможно, какие-то выводы.
   2. Второй день проведите так как в эксперименте Гальтона: внушите себе, что вы - отвратительный человек, которого ненавидят все. Что каждый считает своим долгом выказать своё неуважение к вам и т.п.  
      Вечером также запишите самые яркие моменты.

Можно предположить, что, проведя всего лишь 2 дня в таком эксперименте, вы сделаете вывод: очень многое зависит от мышления, что именно ваши мысли направляют ваши действия и поступки, от мыслей зависит и поведение. И, если вы хотите что-то в жизни изменить, начинайте с себя и начинайте с изменения мышления. Изменитесь вы - изменится и окружающие вас люди и мир. Вспомните, что мир и люди отвечают на те сигналы, которые вы им посылаете. Позитивного и конструктивного настроя вам!

|  |
| --- |
|  |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2017/11/10/s_5a05410f583cc/737883_2.png  Получая второе высшее образование, я замечала, что оцениваю преподавателей с точки зрения их педагогического мастерства. Если предмет (содержание) заинтересовывало, то этот оценщик более-менее дремал. А иногда было так что, он не довольно постукивал пальцами по столу или хмурил брови... Выражал, так скажем, своё недовольство: "Как можно так вести лекцию?.." Было такое редко, единичные случаи. Я легко принимаю роль ученика и ищу полезное, то, что может мне помочь и пригодиться. А также часто смотрю на преподавателей с позиции того, чему я могу у них научиться, как у специалистов/профессионалов своего дела (и очень часто нахожу это). Но вот недавно такое произошло снова. И очень сильно. Я сидела и внутри злилась. Внешне это проявлялось в безразличие к содержанию предмета, не желании отвечать на вопросы преподавателя (даже зная ответ, хотелось молчать и избежать контакта). И все время крутился вопрос: "Как?! Ну как ТАК можно вести лекцию?" Тем более, что содержание дисциплины обязывает к тому, чтобы знать все формы проведения лекций, приемы ведения и пр. и пр.  Начал этот критик-оценщик просыпаться в тот момент, когда я услышала явные расхождения между тем, что говорил преподаватель и тем, чему учит психологическая наука (и тем, что так бережно и аккуратно доносили до нашей группы, до этого времени, другие преподаватели). Я обойдусь без конкретных примеров, но важно было то, что произошел "скат" к житейской психологии, были искажения понятий, данных... Меня это огорчило, плюс я себя неважно чувствовала физически и я заняла **пассивную позицию** - пережить этот кошмар. Но внутри все грохотало, был дискомфорт и вопрос "Неужели еще несколько пар в таком режиме?" Не хотелось тратить на это время...  Всю дорогу домой я, анализировала свои реакции. Задавала важные вопросы: "Чем меня это задевает? Что это за оценщик? Почему такая сильная реакция?"  Оценщик возмущался тем, что НЕЛЬЗЯ так вести занятия. Просто нельзя. Я стала размышлять: ну нельзя, но ведут же... а я-то здесь где? я-то тут причем?.. Что цепляет?  Я нашла ответ. Этот оценщик задал мне нормы того, как НАДО и ДОЛЖНО вести занятия. Я поняла, что я себе такого удовольствия не позволяю. И веду занятия по-другому. Готовлюсь к ним, углубляю знания в материале, продумываю структуру занятия, ход выполнения упражнений, возможные сложные места, вопросы, которые могут возникнуть и пр... В общем, нормальная подготовка к занятиям. Первое-то образование - педагогическое, да и опыт работы (6 год уже в образовании: 5 лет в сфере повышения квалификации педагогов и продолжение психолого-педагогической деятельности до сих пор, но уже в качестве тренера) позволяют мне увидеть "плохие" и "хорошие" занятия. И вот тут осенило. Ну хорошо, допустим я поставила себе высокие требования к подготовке и проведению занятий/тренингов. Мне это помогает. И помогало еще тогда, когда я была молодым специалистом. Таким образом я делаю вклад в свое профессиональное развитие. Этот опыт помогает делать занятия интереснее и эффективнее. Брать более сложные формы и темы. Отлично. **Но тот-то преподаватель здесь причем?**  Я перенесла свои нормы, свои взгляды на того преподавателя. У меня были ожидания. Реальность сильно не совпадала с ожиданием. Более того, не было соответствия даже с классикой ведения занятий (тому, чему и обучают при получении пед.образования). Я злилась, был конфликт между тем, что хотелось встать и уйти и тем, если уйду, то не пойму что это было и зачем (а понимание еще не пришло). Мой фокус был на ощущение, что преподаватель влез в дебри знаний, которые ему не доступны и запутался там... Решила сместить фокус... Мой оценщик - он же мой, поэтому мне он помогает "не облажаться", вести занятия так, чтобы достигать поставленных целей занятия. Мне он помощник. А других оценивать?.. смысл?.. Да, ведет - плохо, да - не интересно, да - искажает научные факты и определения. Да - не понятно вообще, что хочет сказать, т.к. мысль не ясна и запутанна. Но это же проф.мастерство (или его отсутствие) того преподавателя. Это его право, его выбор быть или не быть профессионалом. Я свой выбор сделала. Это было мое право.  Далее я стала размышлять на тему того, как быть дальше. Ну реально не хотелось еще несколько пар слушать все это... До этого я заняла пассивную позицию. Испытала дискомфорт (что тоже иногда оказывается полезным для своего роста). Осознала, что мой оценщик выходит за границы дозволенного. Эти нормы и правила, которые раньше звучали как ДОЛЖНО и НУЖНО перефразировались/изменились на МОЖНО и СТОИТ. Ведь я осознала, что можно вести и так. Никто никому ничего не должен. **Есть право выбора и ответственность за этот выбор.** Мой выбор, что можно вести по-другому, мой выбор - что стоит вести по-другому. Ведь тогда отсутствует неудовлетворенность от занятия (ни у преподавателя, ни у его студентов), чаще всего :) Другой человек - другой выбор. Ну все разобралась, выдохнула. Поняла пользу для себя, подросла, умница!  А дальше?.. Хорошо, произошел отказ от предъявления требования к кому-либо, оценщик молчит... Ведь он трансформировался из оценщика в личного помощника :) но пара с тем преподавателем так и осталась тратой времени. Именно тратой. Чему я там научусь? Содержание - нет, преподавание - нет, зачем тогда? А затем, чтобы перейти от пассивной позиции к активной :)  Пассивная уже выявила мои несовершенства, я трансформировала на мой взгляд очень важные представления. Может стоит попробовать активное действие? Действительно, почему я молчу, когда не согласна? Боюсь поставить преподавателя в неловкое положение? Проф.этика? Так может все-же важнее Я? Мои ощущения, мой дискомфорт. Тем более, что границы я не нарушу и специально ставить в неловкое положение не буду. И, если преподаватель определенным образом ведет лекцию, то он и получает определенную реакцию... Если вы тащите в свою работу с людьми непроработанные проблемы, свой негативный не пережитый опыт, то будьте готовы к тому, что будет какая-то реакция (и далеко не всегда та, которой вам бы хотелось). Поэтому на следующем занятии я была активна, много размышляла, где-то не соглашалась с преподавателем, обосновывая свою точку зрения... В общем разнообразила эту лекцию. И вышла я с той пары в состоянии покоя. Да, вновь были косяки, да, не со всем я соглашалась. Да, преподаватель много (слишком много) своих представлений, своего негативного непроработанного опыта вносит в предмет и из-за того искажает его. Но я активными действиями уменьшила свой дискомфорт. Так что польза тоже была.  P.S.: я уже думала на тему, может преподаватель специально так организовывал лекцию... Ведь у меня важные изменения произошли... Но нет. Изменения произошли, потому что я думающий, анализирующий, рефлексивный человек: осознала проблему - прорабатываю ее. А там все же очень много личного: непроработанные проблемы, не пережитый негативный опыт... поэтому - нет. Это особенности преподавателя. Достигли ли целей учебы?.. Вряд ли... Хотя, человек - хороший, добрый. И про фильмы интересные узнала от него и, если отбросить контекст учебы, то контакт с этим человеком вполне приятный. Пообщались и разошлись, в общем.  P.P.S.:  в этой ситуации, еще раз я увидела, ощутила то, что давно знала, то, чему нас учили, то, чему сама следую: у самого тут проблемы - разбирайся с ними, потом иди к другим. А для психологов это очень важно. Зачем свой багаж тащить к багажу клиента? Разберись со своим багажом, а потом уже иди, помогай разобраться с багажом клиента. :)  Позитивного мышления вам, осознаний и гармонии! |

* Упражнение "Избавляемся от негативных слов"
* Про что упражнение?
* Позитивные и негативные утверждения

Наверное, многие уже слышали про позитивное мышление и про то, как благотворно влияет оно на уровень жизни. Когда я впервые встретилась с этим упражнением (о котором речь пойдет ниже) я увидела лишь малую часть его эффективности, а также малую часть подводных камней.

Само упражнение очень просто.

**Упражнение "Избавляемся от негативных слов"**

* Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «…я не сомневаюсь», «…у меня не получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

**Пример № 1:**

* *Будешь суп?*
* *Спасибо, я сыт.*
* *Может, все-таки поешь?*
* *Поем обязательно, просто попозже.*
* *Иди сейчас, пока горячий.*
* *(значит, все-таки нужно подойти. Подошли, попробовали.) Да, вкусно. Я его разогрею попозже, мне пока нужно нагулять аппетит...*

**Пример № 2:**

* *Как ты?*
* *Болею...*

А можно было и так:

* *Как ты?*
* *Выздоравливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).*

**Замените фразы на позитивные:**

1. Я не сомневаюсь…
2. У меня не получится…
3. Мне не везет…
4. Я не хочу потерять…
5. У меня нет времени…
6. У меня нет денег…
7. Я не люблю… (например, какой-то фрукт)
8. Нет, но как же... это не верно…

Когда я провожу тренинг "Позитивного мышления" я включаю это упражнение. И сталкиваюсь с достаточно разной реакцией. Чаще положительной. Но иногда клиенты задают вопросы "А разве это не позитивно?", "А вот говорят, что мозг частицу "не" не слышит - значит все позитивно"...

Поэтому в этом выпуске поговорим о том, что можно бесконечно долго философствовать и доказывать свою правоту и свои взгляды. Моя цель дать инструмент, который будет быстро приводить к результату с наименьшим количеством сюрпризов.

Итак, начинаем разбор.

**Про что упражнение?**

В данном упражнении речь идет о позитивных и негативных утверждениях. Есть мнение, что частица "не" пропускается и восприятие идет словно фраза была без "не". И, вроде бы, тогда фразы "У меня не получится" или "Мне не везет" должны звучать для восприятия как "У меня получится" и "Мне везет". Или фраза о том, что говоря "не" мы отрицаем некий образ. Например, "Я не сомневаюсь" - отрицание сомнений. И кажется, что это позитивно. Но (!). Речь о направленности мышления (либо на отрицание чего-то либо на акцентировании на желаемом/нужном).

**Фразы из упражнения можно разделить условно на несколько типов реакций:**

1. Говоря "Я не сомневаюсь" в фокусе образ сомнений, который хоть и отрицается говорящим, но все же образ сомнений здесь главный.
2. Фразы по типу "Мне не везет" отрицают везение, акцент на недостатке чего-то, чего мало или отсутствует вовсе. Здесь в фокусе везение, которого нет.
3. Конечно, возможен и вариант, когда люди воспринимают подобные фразы по типу ("а что, разве это не позитивно?").

**Позитивные и негативные утверждения**

Мы сравнивали фразы на тренингах. И фразы, в которых отсутствуют негативные утверждения работают более однозначно. Без двояких и разнообразных трактовок. А значит более вероятно приводят к желаемому результату. Исчезает момент "возможно результат будет" (как "фишка" ляжет и пр.) и появляется момент однозначности, некой запрограммированности результата.

Фраза "Я уверен" (акцент на уверенности, отсутствует отрицание образа) более однозначна в восприятии как говорящего так и слушающего, по сравнению с фразой "Я не сомневаюсь" (здесь акцент на сомнении, отрицание образа сомнения и вот что услышит в итоге тот, кому говорят, как воспримет фразу сам говорящий уже будет зависеть от направленности мышления каждого).

Позитивное утверждение - более простое, однозначное (1. возникает образ о котором идет речь) , в то время, как негативное утверждение содержат отрицание образа.

**При отрицании образа происходит следующий процесс (на примере фразы "Я не сомневаюсь"):**

1. возникает сам образ (сомнения)
2. затем его отрицание (зачеркиваем образ сомнений - отсутствие сомнений)
3. затем синтезируется новый образ содержащий отрицание исходного образа (например, "не сомневаюсь" = "уверен").

И вот тут могут возникнуть сбои. Кто-то услышит "сомневаюсь", а кто-то может просто запнуться на 3 шаге, если будут затруднения с подбором отрицания образа сомнений. А может получится все так как вы и хотели :) Дело направленности мышления. Но при отрицательных утверждениях больше "случайностей". И, если вы хотите избежать "случайностей" (кто как пожелает воспринять ваши фразы) - можете пользоваться позитивными формулировками.

|  |
| --- |
| Упражнение "Будьте благодарны" |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2017/11/10/s_5a05410f583cc/737883_3.png  Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой.   * Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. * Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. * Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.   **Назовите 5 положительных моментов сегодняшнего дня, за которые вы испытываете благодарность.** |
| Упражнение "+5" |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2017/11/10/s_5a05410f583cc/737883_4.png  Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы.  Например, вас уволили с работы (тьфу-тьфу). Выгоды от сложившейся ситуации:   * появилась прекрасная возможность отдохнуть немного; * работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное; * можно отоспаться; * отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность; * отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.   Это поможет вам переключить ваше внимание с проблемы на другие стороны ситуации и поможет быстрее найти ее решение. |

**Как осуществить свою мечту?**

Вы читали когда-то восточные сказки? Вспомните лампу Алладина и волшебного джина который исполнял все пожелания хозяина. Так вот, сегодня я вам расскажу секреты того, как найти подобную «лампу Алладина», как сделать все желанное действительным и получить то, о чем мечтаете уже не первый год.

**Визуализация и мечты – первый шаг к осуществлению желаний**

Мечтайте – вот мой первый совет. Законы визуализации работают, в независимости от того верите вы в них или нет, понимаете вы их принцип действия или нет. Мой друг, который практикует визуализацию, когда-то мне сказал : «А зачем мне понимать, как работают законы визуализации? Вот, например, мобильный телефон. Я до сих пор не понимаю как можно за считанные секунды связаться с человеком в другом конце земного шара. Но это ж не мешает мне им пользоваться».  
Визуализация – сильнейшая сила, и если вы научитесь ею правильно пользоваться, то результаты не заставят себя ждать. Ваша жизнь начнет стремительно меняться, и самое главное, что эти изменения вы будете замечать, удивляться им, но при этом радоваться тому, что все получается, все работает.  
Более детально о визуализации и силе мысли вы сможете ознакомиться в фильме «Секрет» или прочитав книгу Ронды Берн «Секрет».

**Позитивное мышление – второй шаг в воплощение мечты в реальность**

Позитивное мышление не менее важно нежели визуализация и мечты. Помните, что для того, чтоб изменить мир, вы должны изменить себя. А себя нужно менять изнутри, со своих мыслей, чувств, желаний.  
И опять же, это действительно работает. Старайтесь меньше злиться, больше улыбаться и прощать обиды. Так будет значительно легче жить, да и проблемы начнут обходить Вас стороной. Нет проблем, есть больше времени для реализации своих планов и желаний.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Будьте благодарны за то, что имеете**

Благодарность – это величайшая эмоция, которая поможет Вам воплотить мечту в реальность. Каждый день – это новые возможности, новые знания, новые знакомства и еще один шаг к осуществлению Ваших целей. Будьте благодарны за все то, что появляется в вашей жизни. Помните, что благодарить нужно искренне, действительно желая сказать «спасибо» за все, что происходит.  
Многие могут спросить – «А кого благодарить?». Тут уже как хотите. Бога, судьбу, космические законы любви и справедливости, разницы нет. Главное делать это с открытой душей и благими намерениями.  
Однажды Стив Джобс сказал, что в тот момент, когда вы перестанете жаловаться на жизнь, на все неудачи, а начнете благодарить судьбу за каждую предоставленную возможность, то все начнет кардинально меняться. В вашу жизнь придут новые люди, вы получите интересные предложения, каждый день будет приближать Вас все ближе и ближе к осуществлению мечты.  
Визуализация, позитивное мышление и благодарность – вот те три духовные основы которые помогут воплотить мечту в реальность. Далее разберем более практичные основы, те основные шаги которые вы должны соблюдать каждый день.

**Воплотить мечту в реальность: 7 практических рекомендация**

1. Список запланированных дел – вот то, что вы должны обязательно составлять. Не нужно ничего откладывать «до завтра» , «попозже» или «в следующий раз». Прямо сейчас возьмите ручку и бумагу… да-да, оторвитесь от чтения и приготовьте все, чтоб записывать. Сейчас будет небольшая инструкция, потратив на которую не более 30 минут, вы сделаете огромный шаг к осуществлению своей мечты.

Теперь на листок бумаги запишите список всех дел, которые необходимо закончить. Период можете выбрать любой, можете каждый день составлять такой план, а можете расписать на неделю или месяц.  
Теперь отвлекитесь на пару минут, посмотрите в окно, выйдите на балкон и подышите свежим воздухом. Вернувшись назад посмотрите еще раз на список, определите в чем могут быть трудности осуществления определенной задачи, обдумайте их решение.

2. Переходим ко второму этапу. Теперь из всех написанных дел нужно вычеркнуть то, что не нужно. Уверен, что вы написали все самое важное, но пересмотрите еще раз, возможно что-то является второстепенным и лучше сконцентрировать внимание на более важных задачах.

3. На всегда запомните правило двух минут. В тайм менеджменте есть такое хорошее правило – если задачу можно выполнить за 2-5 минут, то не откладывайте исполнение на позже, выполните и вычеркните из списка.  
Допустим, вы хотите выучить английский, и одним из пунктов является найти учебники, аудио курсы, поставить на закачку несколько фильмов на английском. Все это выполняется быстро. Сделайте и переходите к следующему. Таким образом за час вы сможете без проблем сделать до 20 заданий.

4. Вы знаете, что французы едят лягушек? Так вот, вам тоже придется стать французом и «съесть лягушку». Выделите в своем списке зеленным цветом самые нежеланные задачи, те, которые немного лень выполнять. Такие задачи в тайм менеджменте называют лягушками. Их лучше всего делать с утра, когда настроение на подъеме, желание работать большое. Сделайте, вычеркните, и остаток дня уделите более приятным делам.

5. Умейте поделить «слона». Слоном называют большие дела, которые можно разделить на множество маленьких. Помните фразу – «Разделяй и властвую»? Так вот, мы тоже будем использовать этот принцип, только на свой манер. Разделяй и выполняй.

6. За каждую выполненную цель хвалите себя. Да-да, вы все правильно поняли, нужно уметь самому себя наградить, поблагодарить и похвалить. Лично я, ставя перед собой задачу, определяю и похвалу. Например, выполнив план на день, вечером пойду выпью фреша, или съем вкусный салат.

 7. Подведение итогов – самый важный и мотивирующий этап на пути к осуществлению мечты. Ставьте себе за правило раз в неделю, или раз в месяц (кому как удобно, срок не важен) просматривать список задач, подводить итоги, определять задания на будущее. Со временем вы будете замечать, что многие дела доведены до конца, самые неприятные «лягушки» были съедены, а от огромных слонов осталось всего-то ничего. Похвалите себя за проделанный путь, поблагодарите Бога (или как вы сами определите) за помощь в выполнении всех дел, дополните список новыми задачами, и делайте еще один уверенный шаг на пути к осуществлению своей мечты.

так, мечта должна быть:

1. Реальная. Самое важное в реализации мечты — максимально точно её определить, отделив иллюзии от реальности. Например, мечта о мире во всём мире вероятнее всего останется мечтой, точно так же, как обучение в школе магии и чародейства Хогвартс. А вот мечты «полететь в космос», «жить на Мальдивах на роскошной вилле» или «выйти замуж за Андреа Альберта Пьера Казираги, принца Монако» вполне осуществимы, хоть и труднодостигаемы.
2. Ограниченная по времени. Пока мечта смутно проявляется где-то там, на краю земли, в неопределенности временного пространства, вам её не осуществить. Мечты «похудеть когда-нибудь», «купить машину в будущем» просто-напросто растворяются во временном потоке, они теряют связь с реальностью и, как следствие, гибнут. Стоит заменить дополнение «когда-то» на конкретное число: «Я хочу поехать отдыхать на Мальдивы в 2014 году, с 10 по 25 июня». Примерно так должна звучать ваша мечта.
3. Конкретная. Чем конкретнее сформулирована ваша мечта, тем, больше шансов у неё на реализацию. Если вы хотите дом, продумайте все подробности этого дома: сколько у него комнат, где он находится, сколько в нём этажей, какая посуда стоит в серванте и как обставлена каждая комната. Желание иметь «когда-то какой-то дом» — это не более чем абстракция. Благодаря подробной обработке, тщательному продумыванию деталей, мечта приобретёт более чёткие формы, избавится от иллюзорности, а значит, приблизится к реальности.
4. Визуальная. Визуализация — это один из самых эффективных методов реализации мечты. Старый и проверенный способ — это, конечно, реальная картинка или плакат. Вооружитесь ножницами, журналами, возьмите клей и креативно проиллюстрируйте ваши желания ярким коллажем. Регулярное лицезрение «желаний» приближает их материализацию. Плакат можно заменить шкатулкой с секретом; в ней храните вырезки, фотографии, какие-то знаковые вещи, ассоциирующиеся с мечтой. Как вариант, можно завести блог, в котором вы будете красочно описывать мечты, или стать активным участником группы в сети, где обсуждаются темы, близкие вашей мечте.
5. Своя. Чужая дверь, которая поначалу кажется открытой и заманчивой, имеет неприятное свойство неожиданно захлопываться, больно стукая по носу. Бесполезно мечтать мечтами другого. Понять ошибочность направления несложно; например, вы мечтаете о мировом признании и славе, при этом недолюбливаете людей в принципе, хотите написать книгу, но не любите ни писать, ни читать, грезите престижным авто, которое идентифицирует вас в обществе, но искренне обожаете ходить пешком. Всё это навязанные мечты, которые вряд ли воплотятся в жизнь, ведь вы этого хотите лишь в проекции, а не в реальности. Мечта должна идти от сердца. Поэтому старайтесь не попадаться на крючок ложных желаний. Пусть ваша мечта будет вашей, по-настоящему желаемой и искренней.
6. Мотивирующая. Худеющие люди часто перед сном мечтают о колбасе, жареной курочке или тортике. Они мечтают об этом, потому что им этого не хватает. Однако на мечту это не тянет: слишком простая задача! Ведь можно дойти до магазина за 15 минут и купить себе всё, что угодно. Разве будет от исполнения такой мечты серьёзное удовлетворение? Рассмотрим другую группу худеющих людей: они серьёзно настроены на похудение и мечтают поскорее достичь своей цели. Они представляют себе, что, когда похудеют, смогут носить красивые вещи, получат повышение на работе, будут ловить на себе восхищённые взгляды. Это их мотивирует. Ваша мечта должна мотивировать вас на действия, она должна вас вдохновлять.
7. Регулярная. Чем чаще вы мечтаете, тем лучше. Вместо просмотра новостей перед сном, лучше возьмите себе в привычку мечтать. Каждый день! Мечтать по всем правилам: тщательно представляя себя при достижении мечты и все её мельчайшие подробности. Добросовестно выполняя эти семь правил, вы будете регулярно отправлять свои запросы и во Вселенную, и в Секретариат Судьбы, и по закону диалектики перехода количества в качество непременно воплотите мечту в реальность!