

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОЗИТИВ В СЕМЬЕ

Почему так важно позитивное мышление для счастья семьи?

Семья – пожалуй, самая важная ценность для каждого человека. Или, как минимум, для большинства из нас. И даже если ты не преуспеваешь в учёбе, не так успешен на своей работе, и вообще по жизни «не совсем удачник»... всё равно, ты можешь быть счастливым человеком, если в твоей семье... «всё хорошо, и даже лучше». Недаром говорят, что «не нужен клад, когда в семье лад».

Но случается, что среди самых близких и родных людей ты не можешь найти понимания. Или тебя раздражают и выводят из себя поступки близких, а порой какие-то бытовые мелочи, или даже причёска или макияж. И ты сам себе уже не рад, испытываешь злость и чувство вины одновременно. Или досаду и ревность, страх и гнев...

Ты не хочешь всего этого испытывать, ты хочешь всегда чувствовать себя счастливым и радостным, быть гордым за своих близких. Заботиться о родителях с уважением и почтительностью, проявлять живой интерес и соучастие к братьям и сёстрам... Ты хочешь быть победителем в их глазах и чувствовать их радость, восхищение, признание, восторг...

По сути всё, что ты хочешь – это всего лишь счастье. Маленькое, уютное, или большое, всеобъемлющее. Для каждого оно своё. И если ты счастлив в семье, то всё остальное уже не кажется такой большой проблемой. Ибо всё преодолимо, на всё найдутся силы.

Но как же от него избавиться, от негатива?

И как заменить его на позитив?

Есть мнение, что от негативной эмоции невозможно избавиться на «раз-два-три». Можно её осознать, принять и отпустить. Но, увы, эта эмоция останется. А что касается страха, то он помогал когда-то нашим предкам выживать в условиях дикой природы, спастись бегством от нападающего зверя.

В условиях современной жизни этот же страх нам скорее мешает, нежели помогает, потому что он начинает проникать в разные сферы нашей жизни — от личной до семейной и профессиональной. Страх неудачи, разочарования, страх потери, неприятия, нелюбви... Список можно продолжать бесконечно долго.

Если один из родственников испытывает по отношению к другому страх быть непонятым, страх высказать своё мнение или озвучить своё желание – это неизбежно приведёт к тому, что родственники не смогут открыто, «по душам» общаться друг с другом и между ними может возникнуть разрыв, провоцирующий массу других негативных чувств.

Нет людей, которые бы вовсе не испытывали негативных эмоций, в том числе в семье, в отношениях с самыми близкими и родными, любимыми людьми.

Но по-настоящему счастливы те, кто не поддаётся своим спонтанным чувствам, но и способен продуцировать в себе позитивные эмоции – радость, счастье, любовь, милосердие, доброжелательность... Тот, кто каждый день по несколько раз говорит «Я тебя люблю», поднимает на более высокий частотный уровень не только себя, но и своих близких. Даже цветам важно слышать, что их любят.

Все мы это слышали неоднократно. Но почему не всё так просто? И как всё-таки привнести позитив в свою жизнь, в свою семью? Это дело привычки. А позитивную привычку выработать довольно трудно. Мы знаем об этом и поэтому внедрение в свою жизнь позитивного мышления или откладываем «на потом», или начинаем пытаться практиковать, но нас затягивает рутина, и мы забываем.

Если вам знакомо это, вы знаете про позитивное мышление и уже который год стараетесь внедрить его в свою жизнь, но постоянно или периодически скатываетесь на негатив – вам поможет изучение психологии, тренировка.

Проверка на позитив

Одно из правил работы с целями, которое и помогает эту работу делать эффективной, так и называется «проверка целей на позитив».

Как это? И как это можно применить в собственную ежедневную жизнь?

Вот вам пример.

Ставя цели на неделю или на день, выпишите их на бумагу.

Появились ли среди них фразы, вроде «Я хочу не просыпаться утром» или «Не опаздывать на встречи»? Если да — задайте вопрос: «Что я хочу вместо этого «не опаздывать»? И перефразируйте цель в позитиве. То есть «Хочу вовремя просыпаться в 6:30 каждое утро», «Я буду приходить на любую встречу минимум за 3 минуты до условленного времени».

То же самое можно делать в ситуациях эмоционально трудных. Когда внутренний голос скажет: «Я так больше не хочу!» Сразу стоп! Вопрос себе: «А что я хочу вместо этого»? И запишите.

Чтобы преодолеть эмоционально трудный период можно вести «дневник будущего», где записывать, что преодолеваете, что оставляете в прошлом, чего достигли и когда. И это перенастроит вас на позитивный лад, при этом не уходя от реальности, но позволит более ответственно воспринимать то, что происходит в жизни.

