

Умарова Саян Халимовна

канд. пед. наук, доцент

Гацаева Аксана Бунхоевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет

им. А.А. Кадырова»

г. Грозный, Чеченская Республика

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются некоторые способы развития позитивного мышления. Авторами описано, как правильно ставить цели и лучше их достигать, способствовать психическому и физическому здоровью, развивать новые привычки, которые впоследствии станут постоянными.*

***Ключевые слова:** позитивное мышление, успешный человек.*

Сила позитивного мышления – одна из основных привычек успешных людей. Если вы мыслите позитивно, вам будет лучше ставить правильные цели и лучше их достигать. Преимущества на этом не заканчиваются – позитивность способствует вашему психическому и физическому здоровью и меняет то, как вы взаимодействуете с другими.

Хорошей новостью является то, что у вас есть выбор. Вы можете использовать силу позитивного мышления, поскольку она доступна для обучения каждому. Пока у вас есть правильное отношение и инструменты для этого. Вот 7 осознанных привычек, которые, как было доказано, порождают позитивные мысли и дают вам конкретные методы практики. В том числе о том, как вы развиваете новые привычки, которые будут постоянными, чтобы вы начали видеть разницу в своей повседневной жизни.

Сила позитивного мышления

Прежде чем мы продолжим, важно отметить, что это руководство – это зона, в которой царит только позитивное настроение. Мы не будем углубляться в трудности вашего прошлого, в то, что вы сдерживали, или в слова этого внутреннего критического голоса, который сбивает вас с ног [1, с. 21].

Вместо этого мы рассмотрим вопрос о силе позитивного мышления продуктивным, конструктивным и активным образом.

Как гласит закон притяжения, одно и то же событие притягивает подобное событие. Это означает, что чем более вы позитивны, тем больше позитивных людей, возможностей и решений вы привлекаете на свою орбиту. Вы начинаете вибрировать на полной частоте. Изобилие в вашей жизни только заставляет вас чувствовать себя более позитивно.

Мыслить позитивно, быть позитивным: что происходит?

– быстрее и эффективнее справляться со стрессом – вместо того, чтобы сосредотачиваться на негативных, позитивных людях, ищите решения. И когда мы находим решения, стресс начинает рассеиваться;

– улучшение здоровья – есть доказательства того, что позитивные мысли укрепляют устойчивость к болезням и улучшают способность быстрее восстанавливаться;

– улучшение отношений с людьми – нас всех тянет к позитивным людям. С позитивным настроением мы также можем лучше общаться и вести переговоры;

– используя силу позитивного мышления, вы стремитесь достичь того, что важно для вас. Вы можете сделать шум тише и настроиться на то, что нужно сделать;

– чувствовать себя более уверенно – позитивность распространяется на ваш взгляд на себя и свою ценность и повышает вашу самооценку. Чем более вы позитивны, тем больше вы верите в свой собственный потенциал и даете себе возможность реализовать его;

– быть более успешным – будучи позитивным человеком, вы не только привлекаете достижения с помощью закона притяжения, но и можете лучше общаться и вдохновлять других;

– испытывать больше счастья – очевидно, что позитив принесет вам радость, оптимизм и удовлетворение. Если у вас позитивный настрой, вы замечаете и цените прекрасные вещи в жизни.

Как оставаться позитивным? Используйте силу позитивного мышления

Да, большинство из нас может убедить себя в позитивной мысли или чувстве, но это далеко идущие, устойчивые изменения, которые действительно имеют значение. Поэтому важно сосредоточиться на том, чтобы оставаться позитивным во всех сферах вашей жизни [2, с. 15–35].

Доказано, что существует по крайней мере семь привычек, которые помогут вам развить свою позитивную мыслительную силу, и с сегодняшнего дня мы объясним вам, как развить эти привычки для себя. Между тем, мы предлагаем методы и предложения, которые помогут вам распознать множество различных форм поведения, с которыми вы можете вести себя по-разному.

Каждая из семи привычек, которые мы обсуждаем, может быть реализована с помощью ряда подходов. Важно найти тех, кто соответствует вашим уникальным целям, ценностям и вашей личности [3].

Сила людей, которыми вы окружаете себя

В то время как мы можем влиять на других, чтобы изменить себя, они также могут влиять на нас. Фраза «Люди, которыми вы окружаете себя, – это те, кем мы являемся» показывает, насколько важным может быть наш социальный круг. Чтобы стать более позитивным (и оставаться таким), вы должны сосредоточиться на установлении связей с людьми, которые хороши в создании позитивного настроения.

Опять же, подобное привлекает подобное. Чем больше времени вы проводите с успешными людьми, тем больше вы встречаете новых людей, которые вдохновляют и мотивируют вас к успеху. Это повышает вашу способность к позитивному мышлению в 10 раз!

Сила слов

Слова, которые вы выбираете, также играют драматическую роль в позитиве. Ваш язык влияет на ваш взгляд на себя, ваши навыки и ваши ожидания.

Привычки к успеху предполагают, что вы реалистичны, но уверены в себе и подталкиваете вас к тому, чтобы быть лучшим, кем вы можете быть. В результате люди, которые преуспевают, учатся совершенствовать свой язык и устранять свой негатив. Но как наиболее эффективно использовать силу слов? [4, с. 31–34].

Во-первых, возьмите за привычку уделять больше внимания выбору слов. Например, вы можете установить определенный промежуток времени (например, несколько часов или день), а затем делать заметки о том, какими словами вы чувствовали себя бодрыми и позитивными [5, с. 583].

Во-вторых, разработка и чтение аффирмаций – это эффективный способ использования слов для позитивного настроения. Аффирмации – это просто заявления, которые вы говорите себе в поддержку своих целей. Вы можете использовать те, которые напрямую связаны с позитивностью, такие как следующие:

- я становлюсь более позитивным с каждым днем;
- я счастлив, уверен в себе и вижу лучшее в других;
- я позитивен и привожу позитивность в свою жизнь.

Вы также можете использовать аффирмации, которые явно укрепляют вашу способность позитивно мыслить в отношении определенных целей в вашей жизни. например:

- у меня есть все необходимые качества, чтобы добиться невероятного успеха;
- с каждым днем я приближаюсь к работе своей мечты;
- я привожу любовь в свою жизнь и возвращаю ее миру.

Сила отдачи

Следующий важный вклад в поддержание позитивного мышления вращается вокруг идеи вклада. Закон притяжения является магнитным, и то, что вы отдаете, – это то, что вы возвращаете. Если вы посмотрите на то, как сделать мир счастливее, вселенная позаботится о том, чтобы ваша щедрость и сострадание тоже вернулись к вам.

Никогда не недооценивайте, как много может значить просто общение с кем-то или помощь ему в чем-то.

Когда дело доходит до внесения вклада в жизнь незнакомцев, волонтерство – это очевидный и эффективный способ создать позитивность, отдав что-то миру. Это может означать работу в приюте по несколько часов в неделю или подключение к горячей линии. Если временные ограничения затрудняют это, пожертвования на благотворительность также повышают позитивный настрой в вашей жизни и во всем мире [6, с. 336].

Сила чтения

Многие из нас вырастают из чтения, как только у нас появляется привычка учиться, но, если вы хотите развить позитивное мышление, чтение действительно может помочь. Чтение может не только повысить умственные способности за счет улучшения вашего словарного запаса и расширения ваших знаний, но и может привести к психологическому росту во многих отношениях.

Во-первых, есть увлекательные исследования, которые показывают, как чтение может помочь нам стать более сострадательными и чуткими. Когда мы читаем, нам часто приходится менять точку зрения, и чем лучше мы это делаем, тем больше нам нужно общаться с другими, в том числе с теми, кто резко отличается от нас.

Есть даже сканирование мозга, которое предполагает, что при чтении художественной литературы мы испытываем определенный опыт с персонажами. Исследования показывают, что наша активность отображения мозга похожа на реальный опыт в реальной жизни.

Сила выбора

Когда вы развиваете привычки, которые побуждают вас сосредоточиться на позитиве, важно помнить, что у вас есть полный контроль над тем, добьетесь ли вы успеха. Например, некоторые люди имеют дело с «образом мышления жертвы» и говорят себе, что они просто реагируют на обстоятельства и не имеют выбора, что с ними происходит.

С другой стороны, если вы выберете «образ мышления создателя», вы увидите себя архитектором своей собственной жизни.

Успешные люди иногда говорят о «менталитете роста», что означает, что они придерживаются мнения, что хотят развиваться и совершенствоваться. Это предполагает, что вы выйдете из своей зоны комфорта. Переезд в место, которое чувствует себя хорошо в краткосрочной перспективе, но подавляет вас в долгосрочной перспективе. Рост может быть пугающим и захватывающим, заставляя вас чувствовать, что вы становитесь тем, кем должны быть.

Сочетание мышления созидательной силы с мышлением роста дает вам отношение к жизни, которое способствует постоянному позитиву. Мы все сталкиваемся с негативными или сложными ситуациями, но можем выбрать оптимистичную точку зрения. Мы можем выбрать поиск полезных уроков и возможностей для развития [7, с. 368].

Сила благодарности

Благодарность – это сильная эмоция, и все привычки, которые вы культивируете, также помогают создать позитивный дух. Когда вы думаете о благодарности, вы можете сразу сосредоточиться на самых больших достижениях и позитивном опыте в своей жизни – например, продвижение по службе, отношения в личной жизни и т. д.

Часто мы воспринимаем большую часть нашей жизни как должное и упускаем из виду, что есть еще так много причин для благодарности. Однако, когда мы используем силу благодарности с силой позитивного мышления, мы начинаем видеть невероятные вещи, которые происходят каждый день.

Сила практики

Когда вы настраиваетесь на свое высшее сознание, это может иметь большое значение для вашей способности генерировать позитивные мысли. Это означает просто знакомство друг с другом на более глубоком уровне. Вы можете практиковать методы, которые обращаются как к вашему подсознанию, так и к вашему сознанию.

Некоторые из лучших упражнений для позитивного мышления сосредоточены на медитации и осознанности, и вы, возможно, уже знаете, как выполнять

некоторые из этих упражнений. Даже базовые дыхательные упражнения могут привести к спокойствию и восприимчивости.

Например, вы можете запланировать десять минут и попытаться глубоко дышать через нос и рот. Это помогает успокоить ум и избавиться от нерелевантных мыслей, которые омрачают ваше мышление. Естественно, вы будете отвлекаться, но старайтесь не обращать внимания на случайные мысли, а не уделять им много внимания.

Со всем тем, что вы сейчас имеете в виду, теперь у вас есть возможность использовать силу позитивного мышления, чтобы значительно улучшить свою жизнь.

Список литературы

1. Акимова М.К. Теоретические подходы к диагностике практического мышления / М.К. Акимова, В.Т. Козлова, Н.А. Ференс // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 21.
2. Виндекер О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма-пессимизма // Психологический журнал. – 2009. – №5. – С. 15–35.
3. Киреева М.В. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии / М.В. Киреева, О.Н. Грибанова // Науковедение, 2014. – №4.
4. Котов С.В. Мотивация на успех и мотивация на избегание неудач в контексте позитивной психологии / С.В. Котов // Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – №2 (15). – С. 31–34.
5. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2013. – 583с.
6. Норман П. Сила позитивного мышления / П. Норман. – М.: Просвещение, 2002. – 336 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.