

Что вернет душевное спокойствие?

*Будь счастлив в этот миг.
Этот миг и есть твоя жизнь.*

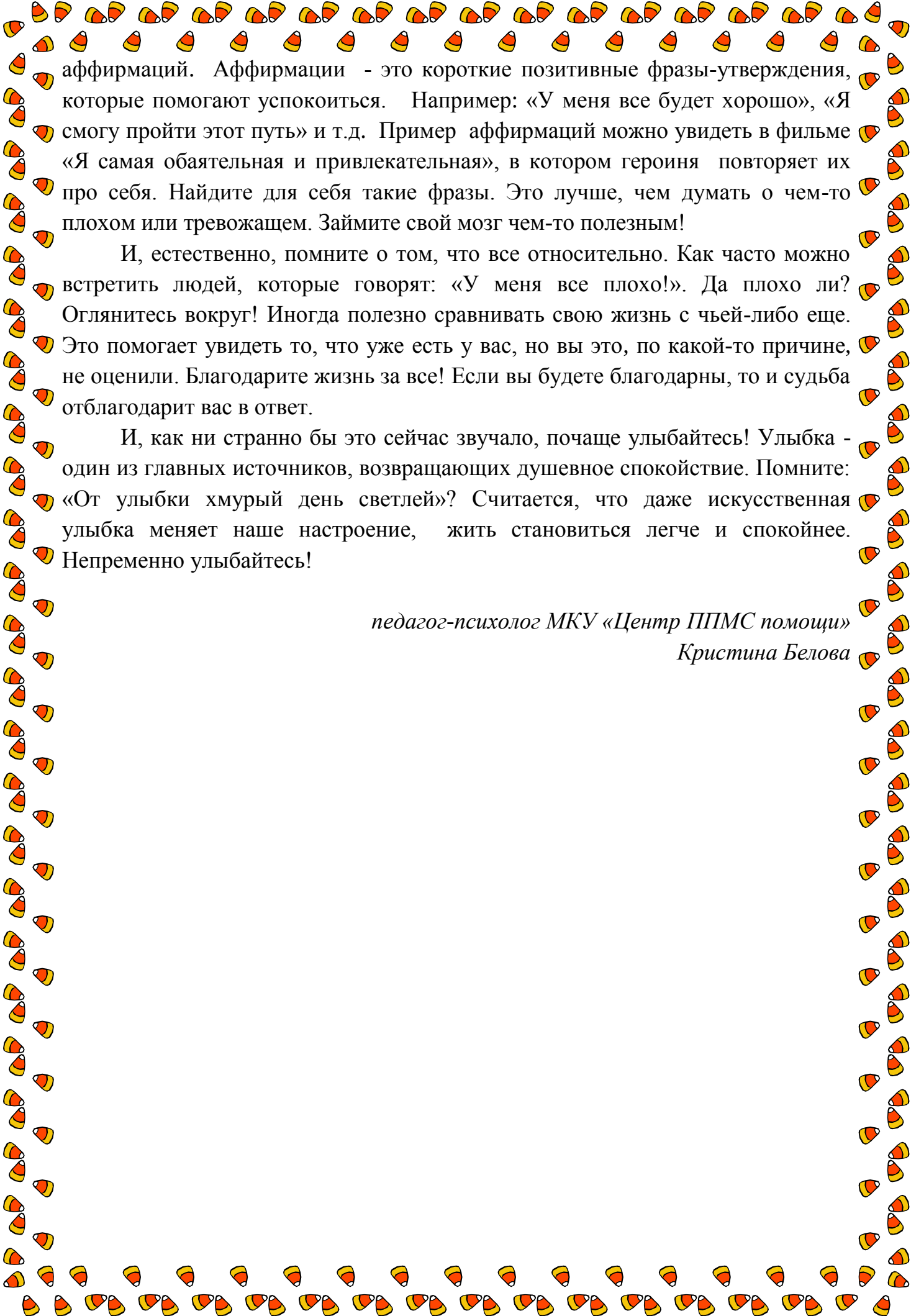
Омар Хайям

Каждый человек мечтает быть счастливым, мечтает обрести душевное спокойствие. Именно этого мы желаем своим родным и близким, поздравляя их с каким-либо радостным событием (днем рождения, новым годом и т.д.). Несмотря на это, редко мы встречаем в своей жизни людей, полностью довольных своей жизнью... Таких людей единицы... Остальные будто бы ежедневно качаются на своеобразных «эмоциональных качелях». Периоды эмоционального подъёма с проявлением радости, интереса, восторга иногда, совсем безосновательно, сменяются периодами эмоционального спада, в котором на первое место выходят скука, тревога и т.д.

Именно с этим состоянием мы пытаемся бороться, подчас задавая себе вопрос: «Почему это случилось со мной?» Но вопрос «почему?» - это поиск оправдательных причин. И он вовсе не способен вернуть душевное спокойствие. Гораздо эффективнее разобраться в ситуации. Сделать это детально и понять, что же поспособствовало моему эмоциональному спаду? Важно сделать верные из этой ситуации. Анализ же включает разум и убирает наш «фокус внимания» с эмоций.

Бывает и такое, что паника и тревога овладевают людьми полностью, абсолютно дезорганизуя их жизнь. Нынешняя ситуация – яркий тому пример. Охваченный такими сильными негативными эмоциональными переживаниями человек вряд ли будет способен на что-то конструктивное. Но, заметьте, панику и тревогу человек испытывает подчас и в менее сложных ситуациях. В чем же дело? Все дело в восприятии событий. Одним из способов проверки события или переживания на вашу жизнь является масштабирование. Задайте себе вопрос: «Будет ли это важно для меня через год?», «Будет ли это важно для меня чрез два, три года?» Если нет, то не стоит так уж беспокоиться. Вспомните, хотя бы, как месяц назад вы тревожились из-за того, что поссорились с кем-либо. Или из-за того, что ваше любимое платье вам мало...Разве сейчас, в нашей ситуации, это имеет значение? Думаю, что нет. Возможно, вам будет трудно изменить своё мышление. Это требует наработки. Но, если подобный формат мышления будет получаться, войдет у вас в привычку, вы заметите, как жизнь заиграет совершенно новыми красками.

Бывает так, что мы вспоминаем какие-либо негативные ситуации... Не можем избавиться от них... Длительное время «пережевывая эту мыслительную жвачку». В этом случае может помочь повторение



аффирмаций. Аффирмации - это короткие позитивные фразы-утверждения, которые помогают успокоиться. Например: «У меня все будет хорошо», «Я смогу пройти этот путь» и т.д. Пример аффирмаций можно увидеть в фильме «Я самая обаятельная и привлекательная», в котором героиня повторяет их про себя. Найдите для себя такие фразы. Это лучше, чем думать о чем-то плохом или тревожащем. Займите свой мозг чем-то полезным!

И, естественно, помните о том, что все относительно. Как часто можно встретить людей, которые говорят: «У меня все плохо!». Да плохо ли? Оглянитесь вокруг! Иногда полезно сравнивать свою жизнь с чьей-либо еще. Это помогает увидеть то, что уже есть у вас, но вы это, по какой-то причине, не оценили. Благодарите жизнь за все! Если вы будете благодарны, то и судьба отблагодарит вас в ответ.

И, как ни странно бы это сейчас звучало, почаще улыбайтесь! Улыбка - один из главных источников, возвращающих душевное спокойствие. Помните: «От улыбки хмурый день светлей»? Считается, что даже искусственная улыбка меняет наше настроение, жить становится легче и спокойнее. Непременно улыбайтесь!

*педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»
Кристина Белова*