Практика избавления от негативных мыслей

Подготовка
Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.

Практика

Исследователи выяснили, что в среднем за день в голове у человека возникает более 6000 мыслей и 80% мысли носят негативный характер. Такие мысли не ведут не к каким действиям и съедают наши внутренние ресурсы. Как остановить негативные мысли и превратить их в позитивные и конструктивные? Существует простая техника, состоящая из 3 этапов, которая поможет вам избавиться от негативных мыслей. А если использовать этот метод постоянно, то вы сможете свои негативные мысли переводить в нейтральные, а нейтральные в конкретные действия. Этим вы сможете не наращивать бесполезную внутреннюю тревогу, а начать реально улучшать свою жизнь.

Чтобы научиться этой простой технике, нужно запомнить только 3 слова: распознать, переключиться, закрепить.

Шаг 1 – распознание. Заведите себе привычку наблюдать за своими мыслями. Это можно сделать по разному, в зависимости от того, какой способ восприятия информации для вас является ведущим. Если вы логик, тогда вы можете просто перед своими мыслями вставлять сложные слова. Например, вы не думаете бесконечно по кругу «мой класс самый плохой, мой класс самый плохой». Вставляйте перед этой мыслью слова «в данный момент я думаю что мой класс самый плохой». Тогда вы сможете отделить себя от этих мыслей. Если вы лучше запоминайте слуховую информацию, вы можете представить себе какой-нибудь радиоприемник, из которого эта мысль звучит. Если вы лучше запоминайте зрительную информацию, тогда можете представить эту мысль как бегущую строку или написанную на каком-то экране. Можно воспользоваться любым вариантом, главная задача на этом этапе - отделить себя от своих мыслей и увидеть эти негативные мысли как будто со стороны.

2 шаг - это переключение. Как можно переключиться с плохих мыслей? Например, такой «мой класс самый плохо». Предлагается переключаться с негативных на позитивные действия осмысленно опираясь на конкретное действие. Для этого нам понадобятся волшебное слово «и».Если вы поставите его в конце своей мысли, тогда вам нужно будет чем то ее закончить. «Мой класс самый ужасный и…. я хочу от него отказаться позвать на помощь психолога, директора, родителей... Кольцо мыслей разорвётся, и они начнут себя вести уже вполне осмысленно и приведут к конкретным действиям.

3 шаг – закрепление. На этом шаге вы закрепляете полученные знания в привычку. Со временем вы начинаете лучше видеть кольцевые негативные мысли и сразу же, с помощью волшебного слова, их прерывать и переводить в какие-то действия. Таким образом немного потренировавшись можно избавиться от большинства своих негативных мыслей и сделать свою жизнь гораздо более спокойной и приятной.