

ГДЕ БРАТЬ ПОЗИТИВ, КОГДА СИЛЫ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ?

Ответ прост: нужно искать источники позитива, которые помогут вернуть ощущение смысла! Источники положительных эмоций и жизненной энергии могут быть как внутренними, так и внешними.



ВНЕШНИЕ ИСТОЧНИКИ ПОЗИТИВА

1. Окружение

Наше окружение – это главный источник, наполняющий нашу жизнь смыслом, содержанием и различными эмоциями. Если мы чувствуем недостаток позитива внутри, то нужно общаться с людьми, которые смогут поделиться хорошим настроением и позитивной энергией.

2. Цели, связанные с другими людьми

Наличие цели является ключевым элементом осмысленного существования. Наш мозг так устроен, что он просто не может не вести целевую деятельность. Если нам есть, к чему стремиться, то силы постоянно приходят буквально сами.

3. Любимая музыка

Музыка мгновенно изменяет наше состояние, потому что действует в обход сознания, вызывая эмоциональную реакцию, усиливающую выработку гормонов счастья.

4. Место покоя и комфорта

У каждого из нас есть место, куда мы приходим или хотим прийти, чтобы восстановить силы. А благодаря нашему воображению можно мысленно перемещаться в воображаемое место покоя, которое позволяет избавиться от груза негативных эмоций и зарядиться жизненной энергией.

ВНУТРЕННИЕ ИСТОЧНИКИ ПОЗИТИВА

1. Чувство юмора

Это источник приятных эмоций и радости, внутренняя основа, фундамент, на котором стоит здание жизненного благополучия.

2. Способность творить/мечтать

Мечтать – значит рисовать мысленные картины, воображать, создавать что-то новое и даже творить. Творчество – это неисчерпаемый источник и позитива, и жизненной энергии, когда мы создаем что-то, то ощущаем свободу, интерес, легкость. Процесс мечтания или творения дает огромные ресурсы человеку: это масса позитивных эмоций, душевных сил и радость.

3. Позитивное и благодарное отношение к себе

Хвалить, благодарить, прощать себя – все это кажется чем-то незначительным. Зачем радовать себя, зачем делать паузу, когда нужно работать и успевать! Нельзя давать себе спуска! Такой подход нам кажется продуктивным до тех пор, пока вдруг мы не поймем, что загнали себя «в минус»: эмоциональный, умственный, телесный или духовный. И задаем себе вопросы типа «Где же взять позитив, когда силы на исходе?»



4. Ощущение смысла

Ощущение смысла – это пункт назначения, придя в который, человек обретает бесконечный источник жизненной энергии. Человек скидывает оковы стресса и устремляется мыслями в будущее, одновременно осознавая и настоящее. Он осознает свои цели и видит себя как полноценного участника своей жизни. Нередко для того, чтобы попасть «на глубину», нужно стартовать «с поверхности»: от внешних источников позитива, только затем подключать внутренние.

Он – тот, кто творит и знает, что идет по правильному пути. Он искренен перед собой, другими и миром. Он не ставит себе ультиматумы и готов, если нужно, сделать временную остановку в дороге.

Ощущение смысла – это один из самых сильных внутренних источников позитива и жизненной энергии. Путь к нему часто непрост, тернист и полон противоречий. Нередко для того, чтобы попасть «на глубину», нужно стартовать «с поверхности»: от внешних источников позитива, только затем подключать внутренние.

