



КонсультантПлюс

Статья: Как создавать позитивный настрой
(Альбицкая И., Косяков А.)
("Кадровая служба и управление персоналом
предприятия", 2021, N 2)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 27.04.2021

"Кадровая служба и управление персоналом предприятия", 2021, N 2

КАК СОЗДАВАТЬ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

О том, что позитивное мировосприятие - это залог хорошего здоровья, удач в жизни и душевного комфорта, известно давно. И все с этой темой, казалось бы, понятно, кроме того, как сохранять положительный настрой на фоне зачастую не самой приятной информации, поступающей из внешних источников. Чему и как радоваться, когда пандемия рушит планы, люди в ближнем окружении болеют, а экономическая ситуация требует в очередной раз затянуть пояса? И тем не менее стать жизнерадостным можно! Как? Сейчас разберемся! Впереди праздники, и хорошее настроение будет очень кстати. Если вы испробуете все элементарные, но действенные техники, описанные в этой статье, уровень вашей жизненной энергии и радости точно пойдет резко вверх.

Ежедневная фиксация положительных эмоций

Примечание. См. статью "Учимся быть счастливыми" в N 5, 2019, на с. 88.

Первую и самую простую практику мы постоянно требуем от участников наших личностных тренингов. Она заключается в том, что **каждый день надо выписывать не менее пяти положительных эмоций дня**. Они могут быть связаны с любыми событиями, не обязательно реально крупными и знаковыми, подойдут даже совсем незначительные. То есть в список равнозначно может попасть и радость от известия о долгожданном выздоровлении близкого, и энтузиазм от новых интересных задач, и то, что вам прохожий улыбнулся на улице, и приятные детские воспоминания, навеянные искрящимися снежинками, и даже вкусный ужин. Главное, чтобы подобных эмоций вы записывали не меньше пяти за день. Без перерывов и выходных.

Методика только кажется по-детски простой и наивной. Кого-то она даже может поначалу раздражать. Но на деле с помощью этой техники вы *учите свой мозг замечать и фиксировать то позитивное, что есть вокруг*. Мелкие и крупные радости вы переводите в разряд важного для запоминания. Со временем мозг начнет уже без принуждения замечать все положительное вокруг, "и хорошее настроение не покинет больше вас". Даже больше того, радостных событий и счастливых новостей в жизни резко прибавится!

Подсознание: контроль фоновых шумов

Каждый день мы сталкиваемся с огромным информационным потоком. Часть мы сознательно фильтруем и анализируем, но еще гораздо большее количество просто падает балластом на наше подсознание. И хорошо, если это что-то интеллектуальное, развивающее, настраивающее на позитив и добро, а ведь бывает и наоборот.

Многие, приходя домой, автоматически включают телевизор для фона, даже не собираясь его смотреть. Он просто бурчит, а вы параллельно с этим готовите ужин, листаете ленту соцсетей, общаетесь с семьей. И как бы даже не слышите сопровождающих звуков. Но для того, чтобы вы этого не слышали, ваш мозг все время работает, фильтруя звуковой ряд. Когда начинается что-то интересное для вас, вы как бы случайно поворачиваете голову и начинаете смотреть. Но это совсем не совпадение. Среди всего ненужного мозг выбрал ту информацию, которая с вами неким образом резонирует.

А что же случается со всем остальным, чего вы, вроде как, и не слышите? Эта информация просто падает на подсознание в формате, близком к полугипнотическому состоянию. Что она собой представляет? Криминальные сводки, убийства, происходящие в сериалах, страшилки из репортажей и прочая грязь, льющаяся потоком с "голубых экранов"? Вы как бы и не вслушивались в новости. А настроение испортилось, усталость накрыла, страх за будущее проснулся.

Начиная с сегодняшнего дня, постарайтесь там, где можно, **вести контроль фоновых шумов**. Нужно вам, чтобы телевизор что-то постоянно болтал? Полезной, конечно, эту привычку точно не назовешь, потому что она приводит к очень сильной утомляемости, а потом к затруднению усваивания информации. По сути, вы забиваете голову кучей мусора, из которой мозгу приходится как-то вылавливать хоть что-то нужное, а остальное в постоянном режиме распихивать по "полочкам" и "архивировать".

Получается бесконечная работа по фасовке мусора и захламлению своего "жесткого диска". А когда поступает что-то действительно значимое, "полочки" оказываются заняты привычным "хламом". Это, конечно, очень упрощенное описание работы, происходящей в мозгу. Зато понятное. Итак, если все-таки к телевизионному фону вы все же привыкли, то хотя бы управляйте тем, что услышат ваши уши. Включите музыкальный концерт, обучающую иностранному языку передачу, канал путешествий - что-то позитивное и развивающее.

Музыку, кстати, хочется обсудить отдельно. Если уж мы говорим о создании позитивного настроения, то музыка с этим может прекрасно справиться. Правда, с одним "но" - музыка сама по себе должна быть позитивной и нести правильные послы и программы, а вот об этом почему-то мало кто задумывается.

Знаете ли вы, что такое *аффирмация*? Это некое позитивное утверждение, короткая фраза для самовнушения, которая призвана создавать правильный психологический настрой (например, "я богат", "мне все легко удается", "я везунчик по жизни" и т.п.). Метод воздействия, при котором используется аффирмация, называется самостоятельным осознанным самовнушением. Считается, что при многократном повторении позитивного утверждения установка, прописанная в аффирмации, закрепляется в подсознании, а дальше за счет улучшения психоэмоционального состояния происходят положительные изменения в жизни. Аффирмации рекомендуют многократно проговаривать, прописывать от руки и даже регулярно напевать. Вот как раз про пение-то мы с вами и поговорим.

Когда нам нравится какая-то песня, мы воодушевленно подпеваем ей и даже пританцовываем, эмоционально вкладываясь в проживание мелодии. Слова легко выучиваются наизусть, припев самопроизвольно прокручивается раз за разом в голове. Чем не аффирмация? Принцип действия абсолютно тот же! За счет многократного повторения программа записывается на подсознание.

Примечание. См. [статью](#) "Как "вылечить" организацию от агрессии" в N 10, 2013, на с. 75.

Только вот всегда ли вы хотите такие программы в свою жизнь? Чему вы подпеваете? Специально посмотрели ради такого дела рейтинг самых популярных песен на сегодня. Слова такие:

"Девочка, кружи, в танце с этой болью, выжигая чувства крепким алкоголем...";

"В голове моей психушка, я люблю, я ненавижу, у меня срывает крышу...";

"Я твой личный маньяк, я тебя придушу..." и др.

Нравятся такие программы, установки, аффирмации? Хотите притянуть в жизнь именно это? Тогда смело подпевайте. Желательно громко и в измененных состояниях (например, с недосыпа или под алкоголем), так быстрее запишется на подсознание. Только потом не удивляйтесь, что в жизни все идет наперекосяк.

Если же расклад с отрицательным программированием вас не устраивает, то тогда над плей-листом стоит задуматься серьезнее. И подобрать те композиции, которые не только вам нравятся, но и несут положительный смысл и позитивные жизненные установки. Такие совершенно определенно есть! Например:

"Счастье вдруг в тишине

Постучало в двери...";

"Я грею счастье внутри, смотри...";

"Все зависит от нас самих,

Ничего в мире нет такого,

Что не подвластно было б нам...";

"С добрым утром,

С добрым утром
Я опять скажу кому-то,
Я кому-то снова тихо улыбнусь...";
"Добрый вечер - а что это значит?
Значит - день был по-доброму начат...";
"Если посчитать, нас миллионы,
Кто рожден летать, нас миллионы...";
"Если бы письмо написать я мог,
В 78-й самому себе..."
и многие другие.

Понятно, что у каждого поколения такие песни будут свои, но есть и такие, которые одинаково хорошо воспринимаются многими.

Из зарубежных тоже можно отличную подборку сделать (например, Life is life, Sunshine Reggae, When you believe и другие). Выбирайте те, которые вам близки по музыкальным стилям, нравятся и дарят отличное настроение.

Акценты на новые места

Когда мы постоянно находимся внутри собственных проблем, ежедневных задач и не отрываем голову от экранов компьютера, смартфона и телевизора, в какой-то момент может показаться, что мир буквально рушится, ничего хорошего не осталось, а новости сплошь предрекают едва ли не конец света. Если ловите себя на таком погружении в негатив, прервитесь и... **запланируйте путешествие!** Да, понятно, что сейчас с путешествиями все не так просто, как хотелось бы. Но и не надо отправляться далеко. В ближайшие же выходные просто направьтесь туда, где вы ни разу не были, - парк в другом районе города; село или деревня с яркой достопримечательностью; улицы, по которым ни разу не ходили; соседний населенный пункт с интересной историей. И постарайтесь полностью переключить внимание на то, что увидите. Получите удовольствие от природы, от увиденных памятников, архитектуры, от новых эмоций. Переключите акцент с внутреннего на внешнее. И вы увидите, что жизнь продолжается: природа прекрасна, птички поют, ветер треплет волосы, облака летят, а термос вкусного чая в дороге и вовсе делает день стопроцентно удавшимся. Пообещайте себе, что во время мини-путешествия не станете думать о своих проблемах, а будете полностью акцентированы на внешнее, на то, что видят ваши глаза, слышат ваши уши, чувствует ваше тело.

Составьте для себя перечень таких маршрутов. Подумайте, что вы не видели в округе, куда можно съездить на машине или на электричке в пределах 50 км от города. Погуглите, что пишут о подобных местах любимые вами блогеры, посмотрите карты. И вперед, к новым впечатлениям! Пусть у вас будет список маршрутов на все ближайшие выходные на несколько месяцев.

Иногда подобное путешествие можно устроить даже в обычный рабочий день. Сверните по пути с работы на улицу, на которой не были или были очень давно. Здорово, если это будет улочка со старыми домами в историческом центре. Прогуляйтесь, разглядывая архитектуру, отмечая то, что вас удивляет или впечатляет. Посмотрите, как живут другие люди.

Даже путешествие на 15 минут по незнакомым местам вокруг дома - уже лучше, чем ничего. Как только вы смещаете акцент со своих негативных мыслей на то, что происходит вокруг, ваш мозг переключается и решения находят значительно быстрее, а заодно и настроение улучшается.

Формирование своей ленты новостей

Откуда вы узнаете плохие новости? Большинство людей сейчас черпает новости не из газет и даже не из специальных передач по ТВ, а из лент соцсетей. А кто создает вашу ленту? Совершенно очевидно, что вы сами с помощью подписок и поисковых запросов. Так кто приводит плохие новости в вашу жизнь?

Чтобы узнать о действительно важных событиях, которые непосредственно относятся к вашей отрасли, достаточно раз в день прочитать новостную сводку на одном наиболее адекватном ресурсе. Все остальное - это лишь повод для угнетения вашего состояния. Зачем вам в лентах соцсетей то, что вас злит, расстраивает, страшит и вводит в депрессию?

Прямо сегодня **удалите подписки на те аккаунты, которые насыщают вашу ленту негативом**. Заодно отпишитесь от людей, которые вас раздражают. Зачем они вам в ленте? Чтобы смотреть новые посты от них и при этом внутренне беситься? Удаляйте! И дышать сразу станет легче.

А теперь шерстите сети в поисках тех **аккаунтов, которые вас вдохновляют, мотивируют и дарят улыбку**. Подпишитесь на них. Пусть в вашей ленте будут воодушевляющие на действие тексты и фотографии, люди, подталкивающие вас к движению к вашим целям, полезный контент, развивающий ваш мозг. И тогда окажется, что внешний мир может быть комфортен даже в это сложное время. Формируйте свои новостные ленты сами!

Разговоры с позитивной направленностью

Помимо новостей, информацию мы получаем еще и от других людей. И есть те, кто с огромным удовольствием готов часами смаковать, рассказывать и прокручивать вновь и вновь негативные темы. А потом вы ощущаете страх, печаль, да и энергия куда-то резко уходит. Прекращайте подобные разговоры как можно быстрее, не включайтесь в такие обсуждения, прерывайте беседу. И сами не будьте инициатором распространения негатива.

Если можете помочь в сложной ситуации, то включайтесь и помогайте. Если не можете или не считаете нужным, тогда нечего и обсуждать. Уйдите в **конструктивный подход при беседе**. Не умножайте плохое, его и так достаточно. Разговорами горю не поможешь, а себе и своему психическому состоянию навредить можно.

Составьте список людей, склонных вываливать на вас негатив. Прекратите с ними общение, а если это невозможно, то максимально ограничьте и пресекайте подобные беседы. Поразитесь, сколько энергии к вам вернется, если вы реализуете этот совет.

Книги и кино как повод для улыбок и смеха

Как рассмеяться, если причин для этого нет? Простейший ответ на этот вопрос - самостоятельно создать подобный повод. И прекрасно с этой ролью справляются книги и киноленты. Понятно, что подойдут далеко не любые. Мы сразу отменяем все депрессивное, грустное, драматичное и трагичное и составляем список к прочтению и просмотру из комедий и юмористических произведений. Выберите из художественной литературы те **веселые книги, которые вы еще не читали**, например произведения Джеральда Даррелла, Юрия Сотника, может, что-то из классики, скажем Стивена Ликока, Джерома К. Джерома, А.П. Чехова или Ильфа и Петрова. А теперь хотя бы 15 минут в день уделяйте чтению. Лучше перед сном, чтобы снять с помощью смеха напряжение дня.

Следующий список - это фильмы, которые вас насмешат. Можете выписать и любимые, уже просмотренные, и новинки. И **назначьте хотя бы один день в неделю, в который у вас будет кино вечер**. Вспомните: "Афоня", "Бриллиантовая рука", "Влюблен по собственному желанию", "Джентльмены удачи", "Иван Васильевич меняет профессию", "Любовь и голуби", "Служебный роман", "Чародеи", "Человек с бульвара Капуцинов". Даже их перечисление уже вызывает улыбку. Кроме комедий в этот список могут попасть мотивирующие, позитивные фильмы, такие как, например, "Самый быстрый Индиан", "Эдди "Орел", "1 + 1", "Ангел-А".

Займитесь творчеством

Если перед вами стоят сложные задачи, которые трудно разрешить, то каким бы странным этот

совет вам ни показался, но займитесь творчеством. Попробуйте раскрашивать картины по номерам, заниматься выжиганием по дереву, вязать или вышивать, рисовать, сходите на мастер-класс в гончарную мастерскую. Все что угодно!

Большинство сейчас начнут говорить, что слишком заняты, чтобы тратить время на подобную ерунду, и будут очень неправы. Дело в том, что, **когда вы заняты подобным творчеством, у вас формируются новые нейронные связи, а параллельно с этим в фоновом режиме решается ваша проблема.** Мозг работает по аналогии: дорисовывается по кусочкам картина или создается предмет из глины, и точно так же, "по пазлам" складывается решение той самой сложной проблемы. Отключите голову на время, занявшись любым творчеством, которое вам нравится, а в это время мозг будет в спокойном режиме работать над важными для вас решениями. Ну а как бонус - отдохнете и получите новые впечатления, прилив хорошего настроения.

Физическая нагрузка для развития когнитивных способностей

Обычно о физкультуре люди вспоминают в контексте работы над собственной фигурой либо когда к спорту уже есть конкретные показания по состоянию здоровья. Но помимо улучшения состояния тела и самочувствия спортивные нагрузки дают еще некоторые существенные бонусы. Нейрофизиологи, например, отмечают, что занятия хоть каким-то спортом или даже просто активные прогулки развивают когнитивные способности. При занятиях спортом улучшается кровоснабжение, причем всех органов, включая мозг. Но кроме того, при регулярных занятиях спортом увеличивается количество серого вещества в передней поясной коре мозга.

На что это влияет? Удивитесь, но на повышение уровня мотивации и умение понимать других людей! То есть, **просто занимаясь хоть сколько-нибудь спортом каждый день, вы повышаете свою мотивацию и когнитивные способности!** Кстати, ученые провели один интересный эксперимент. Двум группам испытуемых был предложен для решения один и тот же интеллектуальный тест. Первая группа должна была его решить без каких-либо предварительных действий. А вторую группу сначала заставляли покрутить педали велотренажера и лишь потом вручали тест для решения. Так вот, вторая группа с тестом справлялась значительно быстрее и качественнее. Была еще и контрольная группа, которой давали два теста. Один они решали до занятий на велотренажере, а второй - после. И, как оказалось, после занятий спортом все справлялись с тестом быстрее и лучше.

Так что, если у вас есть неразрешенные задачи и проблемы, займитесь любым спортом! Ваш мозг скажет вам за это спасибо. Но кроме развития своих когнитивных способностей, за счет занятий спортом вы еще и настроение себе существенно повысите. Ведь при физической активности выделяются гормоны-нейромедиаторы - дофамин, эндорфин и окситоцин, а именно они и дарят нам ощущение радости от жизни, счастье и состояние так называемого кайфа.

Итак, ваше хорошее настроение совершенно точно на вашей ответственности. Оно - ваше, и поэтому вы как никто другой можете им управлять. И вам решать, будет ли ваш настрой позитивным. Внутреннего состояния счастья вам и успеха! Улыбнитесь миру и получите улыбку в ответ!

И. Альбицкая
Бизнес-тренер,
тьютор
международной школы бизнеса
по программе MBA

А. Косяков
Бизнес-тренер,
тьютор
международной школы бизнеса
по программе MBA

Подписано в печать

26.01.2021

