

Медведь в голове

Позитивное мышление – ключ к счастливой жизни

Несомненно, Вы не раз слышали фразу: «Все беды от головы». И в самом деле, то, какими мыслями – положительными или отрицательными – занят наш мозг, оказывает значительное влияние на наше физическое состояние. Позитивные эмоции помогают справиться с переживаниями, а также снижают выброс кортизола («гормона стресса») в кровь и повышают концентрацию дофамина и серотонина – так называемых «гормонов радости». Наши мысли оказывают непосредственное влияние на внимание, качество сна, процесс регенерации клеток, а также пищеварение. И это научно доказанный факт.

Барбара Ли Фредриксон, американский психолог, профессор, главный исследователь Лаборатории позитивных эмоций и психофизиологии Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл (США), на протяжении долгих лет занималась изучением влияния характера эмоций на физическое состояние человека, и пришла к удивительным открытиям.

Что отрицательные эмоции делают с нашим мозгом?

Представьте себе ситуацию: Вы идете по лесной тропинке, и вдруг перед Вами появляется медведь. В этот момент Ваш мозг регистрирует только одну эмоцию – страх. Исследования выявили интересный факт: негативные эмоции заставляют человеческий мозг отдавать сигнал к совершению очень ограниченного круга действий. Поэтому в такой ситуации Ваша единственная мысль будет спровоцирована эмоцией страха, и инстинкт самосохранения заставит Вас бежать. Все Ваше сознание будет сконцентрировано только на медведе, страхе, который он вызывает, и потребности убежать как можно дальше от источника этого страха.

В наши дни мало кто проводит достаточно времени в лесной чаще, чтобы лицом к лицу повстречаться с ее дикими обитателями. Однако наш мозг запрограммирован реагировать на негативные эмоции, возникающие в повседневной жизни, аналогичным образом – мы теряем возможность видеть картину обстоятельств, складывающихся вокруг нас, целиком.

Вспомните свои школьные годы: сколько раз Вы, стоя у доски перед всем классом, от волнения затруднялись выполнить даже самое простое задание? Или сколько причин было придумано Вами для того, чтобы отложить выполнение какого-то ответственного поручения?

В каждом из приведенных примеров наш мозг временно теряет возможность объективно оценивать окружающую обстановку и заставляет концентрироваться на эмоциях страха, гнева или стресса – будто тот самый медведь появился на пороге Вашей квартиры в многоэтажке в центре города. Отрицательные эмоции не дают мозгу увидеть полную картину происходящего и мешают человеку рассмотреть другие возможные модели поведения. Так проявляется самый доминантный инстинкт человека – инстинкт самосохранения.

Влияние положительных эмоций на организм

Барбара Фредриксон провела интересный эксперимент, в котором участвовало три группы людей. Первой группе были продемонстрированы видеозаписи, вызывающие положительные эмоции – радость, умиление. Вторая группа смотрела видеоролики со сценами, вызывающими страх, гнев или отвращение. Третьей, контрольной, группе показали нейтральные по содержанию сюжеты. После видеосеанса участников эксперимента попросили написать несколько вариантов предложения, начинающегося с фразы: «Я бы хотел(а)...» Наибольшее количество предложений по указанной схеме было составлено людьми из первой экспериментальной группы. А вот участники второй группы составили значительно меньшее количество предложений, даже по сравнению с контрольной группой.

Эксперимент показал, что человек, испытывающий радость, счастье и любовь, видит больше возможностей для реализации в жизни. Позитивные эмоции расширяют наше мышление и

позволяют найти неожиданные решения различных ситуаций. Поэтому советуем Вам привить себе несколько полезных привычек:

- 1) Начинайте каждое утро с улыбки – зарядите себя хорошим настроением на целый день.
- 2) Составьте список целей – на день, на неделю, на месяц. Это позволит лучше контролировать их выполнение и расставлять приоритеты.
- 3) Проводите больше времени в окружении позитивно настроенных людей – не позволяйте чужому дурному настроению проникнуть в Ваше сознание.
- 4) Просите прощения и сами прощайте.
- 5) Будьте благодарны. Старайтесь концентрировать внимание не на том, чего у Вас нет, а на том, чем Вы богаты.

Если Вы будете следовать этим простым правилам, то через некоторое время Ваше отношение к происходящему вокруг изменится, и Вы научитесь по-другому смотреть на окружающий мир!

Екатерина КУЛИНЧЕНКО