

Как я мыслю, так и существую

Система фильтрации сознания

«Что несете в своем сознании, то и видите в окружающем мире, то и притягиваете к себе», – сказал основатель и руководитель Института самовосстановления человека Мирзакарим Норбеков. Если это утверждение верно, то получается, что не обстоятельства влияют на нас, а содержимое нашего сознания определяет всю нашу жизнь!

Давайте подумаем, чем сегодня мы питаем свой разум? Какой информации мы позволяем формировать нас? Ведь любые поступающие в наше сознание сведения – не важно, плохие или хорошие – будут прямо влиять на нашу жизнь в целом.

Токсичное мышление

Большинству из нас известны люди, обладающие ярко выраженным негативным мышлением. Я имею в виду тех, для которых всегда все не так: на работе начальник не прав, зарплата маленькая, соседи шумные и т.д. Такие даже в незначительных ситуациях найдут большую долю негатива. В книге «Цельная жизнь» Леса Хьюитта, Джека Кэнфилда и Марка Виктора Хансена описываются именно такие люди, и авторы призывают не просто сторониться, а «убегать» от таких. А Роберт Грин, американский автор популярно-публицистической литературы по психологии, называет таких персонажей «инфекцией», отравляющей общество. Достаточно резкая оценка, правда? Но только подумайте: человек, мыслящий негативно, отравляет окружающих людей. Есть в народе выражение: «Ложка дегтя в бочке меда» – так и одно негативное сознание, голос или действие ведет к разрушительным последствиям: ссорам, возмущениям, негативным эмоциям и внутреннему дисбалансу.

Но есть несколько вопросов: как абстрагироваться от негативного человека? как не быть таким самому? и что делать, если все-таки мы замечаем за собой негатив в суждениях? Давайте вместе рассмотрим некоторые советы, способные помочь изменить наше сознание.

Вынеси сор из избы!

Для того, чтобы сделать первый шаг к положительному мышлению, нужно провести самоанализ. «Познай самого себя», – такие слова были высечены на фронтоне Дельфийского храма. Эта максима являлась важнейшей составляющей мировоззрения древних греков. В новое время известный австрийский психоаналитик, психиатр и невролог Зигмунд Фрейд придавал большое значение самоанализу. Даже в письмах своему другу врачу В. Флиссу Фрейд упоминал о том, что сам для себя является наиболее важным пациентом. Можно по-разному относиться к исследованиям австрийского психиатра, но нельзя не согласиться с тем, что без внутренней самооценки есть опасность пропустить возникшие на пути к положительному мышлению преграды, такие как обиды, излишние переживания, страхи или сомнения.

Если долго не выносить мусор из дома, он заполнит все пространство и начнет отравлять обитателей. И напротив, если в доме чисто, находиться в нем легко и приятно.

То же верно и в отношении нашего сознания: нужно вовремя избавляться от накопившегося негатива.

Прививай привычку

Следующий этап в построении положительного мышления – формирование правильной привычки. «Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными», – такое определение дает понятию «привычка» словарь С.И. Ожегова. Наша жизнь состоит из большого количества различных привычек, и многие из них не приносят нам ничего хорошего. Когда речь идет о вредных пристрастиях, то обычно мы вспоминаем о курении, злоупотреблении алкоголем, ну или о переедании. На самом деле есть повадки, истребляющие наше правильное сознание: жаловаться и жалеть себя, завидовать, лениться, копить плохие эмоции в себе и т.д. Это тот негатив, от которого необходимо избавляться.

Но с другой стороны, существуют и положительные привычки, такие как здоровое питание, умение быть благодарным, не завидовать, ну и, конечно же, мыслить позитивно. Если какое-то время мы будем фиксировать свое внимание на этом и заставлять себя действовать правильным образом, то скоро мы удивимся тому, что эти положительные черты станут проявляться в нас сами собой, автоматически!

Наслаждайся сегодня!

Давайте подведем итог. Для того, чтобы наше сознание было положительным, нам нужно сделать анализ, очистить его от негатива, запастись положительными привычками и начать положительно мыслить уже сегодня! Многие из нас не раз слышали слова: «Завтра будет лучше»... Но зачем ждать завтра, когда есть нынешний момент? Зачем упускать возможность стать счастливым прямо сейчас, быть радостным человеком сегодня? В конце концов, на что мы обращаем внимание, то мы и притягиваем; о чем помышляем, то и происходит.

Сегодня от нас с Вами зависит наше благосостояние, и оно исходит изнутри. Так давайте формировать в себе положительные черты, думать о добром, отсеивать негатив. При таком подходе даже наше окружение начнет меняться. Наши семьи, родные и близкие, наши соседи начнут меняться вместе с нами. Мы хозяева своей жизни! Никогда не поздно радоваться мелочам, менять себя и становиться лучше. Измени себя и измени весь мир!

Иван СЕРЯПОВ