

detkityumen.ru

Как создать хорошее настроение: четыре практические методики

В жизни каждого бывают мгновения, когда удача нас покидает. Что же помогает переносить неудачи легко, играючи, без сильных потрясений и душевных травм? Безусловно, это оптимизм и юмор. Люди, относящиеся к миру с оптимизмом, а к себе с юмором, гораздо более привлекательны и принимают больше правильных решений, чем те, кто этими качествами не обладает.

На протяжении многих лет своей жизни я трудился в закрытом московском НИИ над разработкой методов активизации головного мозга и изучал с коллегами, как воздействует улыбка и смех на те или иные мозговые структуры. Исследования показали следующее: мозговая деятельность сразу после того, как человек от души посмеется, возрастает в несколько раз: резко улучшается память, нормализуется артериальное давление и ритм сердца. Оказалось, что если человек часто улыбается и смеется, то это лучше многих других способов снимает напряжение, восстанавливает здоровье и, более того, способствует повышению настроения окружающих.

В западных странах ученые, проведя исследования с применением современной медицинской аппаратуры, также установили: всего лишь нахмуренные брови и плотно сжатые губы значительно ухудшают кардио- и энцефалограмму. Однако стоит только изменить печальный образ мыслей на радостный, решить задачу или вспомнить что-то приятное и улыбнуться, как все показатели обнаруживают положительную динамику.

Можно ли научиться быть веселым и счастливым?

Каждый человек независимо от возраста может научиться эффективно думать, лучше запоминать, творить, то может также и овладеть методом смехотерапии.. Способность с юмором воспринимать сложнейшие ситуации, болезни, собственные недостатки не является качеством врожденным. Способность к юмористической оценке себя и обстоятельств приходит к человеку лишь с годами, когда он обладает большим запасом внутренней прочности и положительных эмоций. Как же создается такой ресурс?

Способов великое множество. Вот один из них: вы **заводите дневник, куда вносите только описания своих жизненных успехов** и никогда не упоминаете о неудачах. Это ваша база данных, наработанная своим трудом. В тяжкие минуты жизни, когда силы начинают вас покидать, вы открываете свой дневник и моментально убеждаетесь, что вы по-прежнему неотразимы, удачливы и вообще созданы для успеха. При этом меняется состав крови, энергетика мысли, происходит переход на более высокий уровень сознания, и силы возвращаются к вам. Вы уже оптимистично и с юмором смотрите на создавшуюся ситуацию. Такой аналитический подход позволяет сделать те шаги, которые необходимы для достижения успеха. Вы делаете их, и вот вы — победитель!

Предлагаем вам несколько **упражнений, которые помогут вам научиться создавать и сохранять положительный настрой в любых ситуациях.**

Методика 1

Цель: научиться **создавать хорошее настроение** по своему желанию.

Инструкции: **вспомните эпизод из жизни, когда вам было действительно очень весело.** И от души посмейтесь несколько минут.

О том, что хорошее настроение украшает жизнь и положительно влияет на здоровье, вам известно давно.

Методика 2

Цель: научиться **находить что-то хорошее даже в самых сложных** и неприятных ситуациях.

Инструкции: находясь в затруднительном положении или в состоянии депрессии, печали, тоски посмотрите на ситуацию со всех сторон и вспомните поговорку: "Не было бы счастья, да несчастье помогло". Постарайтесь взглянуть на сложившиеся обстоятельства с другой точки зрения, **подумайте, какие позитивные моменты можно в них найти.**

Методика 3

Цель: научиться **изменять свое настроение**, управлять эмоциями.

Инструкции: как только набегают грустные мысли, **вспомните что-то веселое, войдите в то состояние, когда вы были счастливы и посмейтесь от души.**

Методика 4

Цель: научиться **вырабатывать и поддерживать позитивный настрой.**

Инструкции: положите перед собой свою любимую фотографию, с которой у вас связаны очень приятные воспоминания. Сконцентрируйте свое внимание на воспоминаниях, где, когда и кем была снята эта фотография. **Воссоздайте в памяти этот эпизод.**

Как же сделать улыбку и сопутствующее ей хорошее настроение неотъемлемой частью своей жизни?

На основании теоретических исследований и проведенных экспериментов, мы разработали методику, которая, несмотря на свою простоту, достаточно быстро дает хорошие результаты. Методика прошла проверку временем, испытана на многих людях. Оказывается, любая **человеческая эмоция через нервные импульсы в мозгу вызывает выделение нейротрансмиттеров.** К настоящему времени их обнаружили более шестидесяти — серотонин, допамин, норадреналин, эндорфин и т. д. Многие из них связаны с положительными эмоциями, например, радостное, приподнятое настроение поддерживается в организме норадреналином. Состояние счастья человек испытывает благодаря выделению серотонина. А вызывать в мозгу выделение большого количества гормонов радости подвластно каждому.

Заведите блокнот, в который вы будете записывать любимые шутки и смешные случаи из жизни. Как только меня одолевает плохое настроение или я неважно себя чувствую, я вытаскиваю эти тетрадки и начинаю смеяться.

Постоянно несколько раз день я делаю одно очень **полезное упражнение — улыбаюсь.** Открываю окно, расправляю грудь, плечи и представляю себя актером, который играет роль веселого и счастливого человека. Стараюсь каждой клеткой тела ощутить это состояние и запомнить его. Поверьте, в теле появляется бодрость и прилив сил, как после хорошей физической зарядки. Веселым людям не приходит в голову бояться кого-либо, осуждать или завидовать. Они спокойно воспринимают любые точки зрения, даже диаметрально противоположные их собственным. Они наслаждаются каждым мгновением своей жизни, а значит, не стремятся навязать свои убеждения окружающим и не расстраиваются по пустякам. Если веселый человек не может что-либо изменить, он не терзает себя и близких упреками. Он с улыбкой меняет свое отношение к данному предмету или ситуации.

Еще один метод, с помощью которого можно поддерживать хорошее состояние, заключается в **анализе причин плохого настроения и его изменении.** Если у вас неважное расположение духа, не дайте ему завладеть собой, а переключитесь на что-то приятное. Поддаваться депрессии — значит бессмысленно расходовать свой энергетический потенциал.

Доставляйте себе **ежедневно маленькие радости и удовольствия**, идите по жизни легко, играючи. Таким образом, вы методично увеличиваете свой энергоресурс и даете возможность головному мозгу работать в оптимальном для него режиме. Внутренняя гармония и улыбка — вот те составляющие, которые позволяют постоянно увеличивать свои внутренние запасы энергии.

Напоследок — несколько советов и рекомендаций для гармонизации ума:

- наблюдайте за окружающим миром, природой; наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца, радугой;
- старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем;
- в свободное время вспоминайте о людях, с которыми вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте;
- рассказывайте смешные анекдоты и сами сочиняйте веселые истории, повесьте в квартире фотографии счастливых и радостных людей;
- смейтесь почаще, ведь всегда можно найти повод для улыбки.

Автор: Сергей Григорьевич Вербин, психолог, автор методик развития интеллекта с помощью активизации резервных возможностей головного мозга

Фотографии из открытых источников с сайта <https://multiurok.ru/>

<https://www.elitarium.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5424/